



Utviklingsplan for Staal Jørpeland IL – Håndball

9 & 10 år

Teknisk:

- ❖ Kasteøvelser i bevegelse
- ❖ Gripeøvelser i bevegelse
- ❖ Innledende fintetrening
- ❖ Lege inneholdende fallteknikk
- ❖ Hoppskudd
- ❖ Arbeide med taklinger og parader
- ❖ Presenteres for Teknikkmerket
- ❖ Målvaktsøvelser (mange skal få lov å prøve)

Taktisk:

- ❖ Småspill
- ❖ Grunnprinsipper i 6 - 0 forsvar (den enkeltes bevegelse)
- ❖ 1. fase contra
- ❖ Spillerne trenes på alle plasser

Fysisk:

- ❖ Oppvarming og strekk- og uttøyningsøvelser

Sosialt:

- ❖ Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- ❖ Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser

Annet:

- ❖ Kjenne reglene
- ❖ Lære nesten alt gjennom lek og småspill
- ❖ Vektlegge teknisk trening