



BBK Handboll

TEKNIKMÄRKET

HANDBOLL

HANDLEDAREHÄFTE

2012

Den individuella tekniken är och kommer att vara en mycket viktig del att träna på för våra unga handbollsspelare. Att redan i unga år lägga grunden till en god teknik och allsidighet kommer att gynna utvecklingen för våra framtida seniorspelare.

Att återigen införa möjligheten för våra yngsta handbollsspelare att ta ett **TEKNIKMÄRKE** i handboll skall bara ses som ett sätt för att stimulera Boden BK:s ungdomslagstränare till att ytterligare träna sina ungdomar i teknik. En god individuell teknik ger förutsättningar för att både med kunskap och nöje utveckla kommande handbollsspelare. Vi hoppas att de delprov som vi vill att spelarna skall genomföra vid testtillfället skall så mycket som möjligt likna olika situationer i en "riktig" handbollsmatch för ungdom.

I märket ingår 6 delmoment där minst gränsen för 1 poäng måste klaras i samtliga prov. Följande poäng gäller:

A = 4 poäng

B = 2 poäng

C = 1 poäng

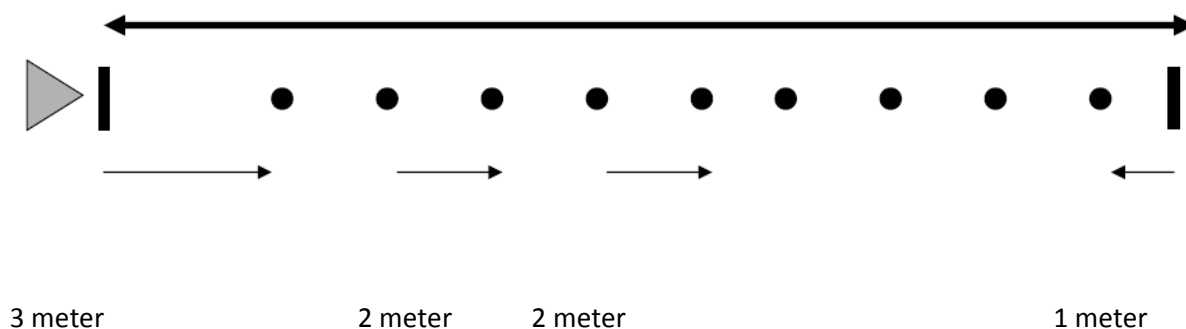
Sammantaget måste respektive deltagare uppnå 6 poäng för att erhålla **TEKNIKMÄRKET**.

Poänggränsen för märket är satta så att många skall kunna klara av att erhålla utmärkelsen.

Prov 1

Dribbling

20 meter



Utförandet:

Dribblingen kan ske med valfri hand mellan konerna fram och tillbaka. Spelaren har 2 försök på sig och där den bästa tiden i försöken räknas. Konerna får ej "gränslas" av varken boll eller spelare.

Anvisningar

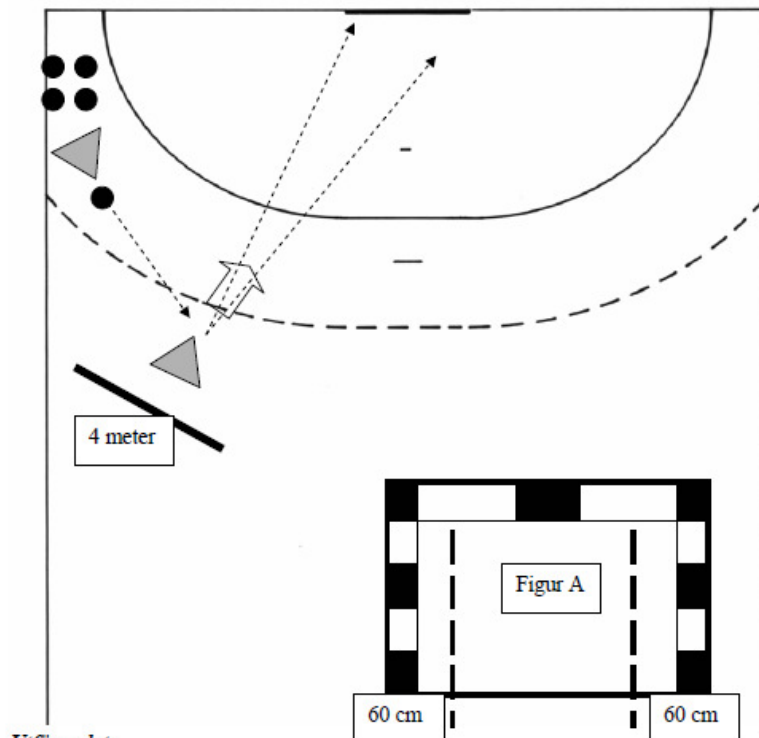
Att träna dribblingar är ett bra sätt att förbättra bollkänslan för spelaren och därmed dennes teknik. För att stimulera spelarna kan testen göras med 2 spelare samtidigt som en stafett.

KRAV

- 1 poäng 18 sek
- 2 poäng 15 sek
- 4 poäng 13 sek

Prov 2

Passning – skott från 9 meter

**Utförandet:**

10 stycken distansskott utanför prickad frikastlinje. Godkänt mål blir de skott som hamnar innanför markeringen i målen. Som en "extrastolpe" kan en höjdhoppstolpe användas enligt figur A. Mål via ordinarie stolpe och ribba godkänns. Vänsterhänta spelare skall skjuta från höger sida.

Anvisningar

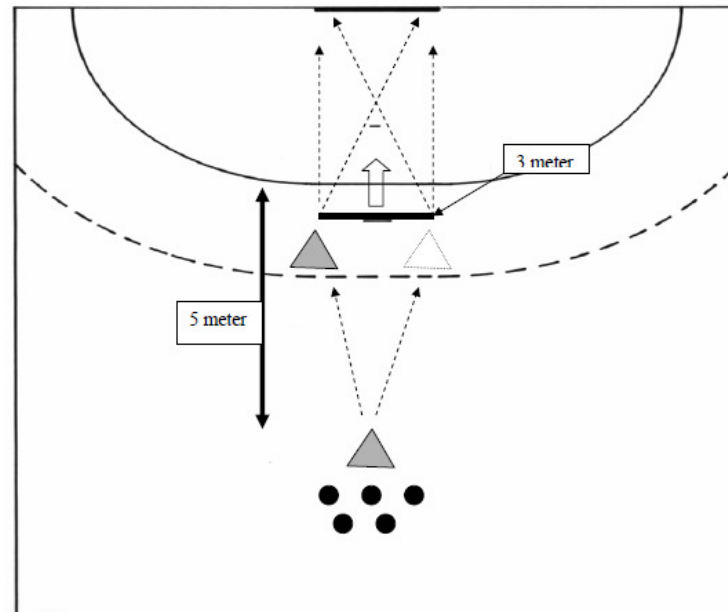
Ett bra skott efter en passning från kanten är en mycket vanlig matchsituation, om passningen blir dålig vid provtillfället skall passningen göras om.

KRAV

- 1 poäng 4 mål
- 2 poäng 5 mål
- 4 poäng 7 mål
- 4 meter
- 60 cm 60 cm

Prov 3

Skott från 6 meter



Utförandet:

10 stycken närskott från målgårdslinjen (6 meter). Ett övertramp räknas som ett missat skott. Spelaren kommer växelvis från höger respektive vänster och springer alltså i en åtta. Maximal provtagningstid är 45 sek. Som en "extrastolpe" kan en höjdhoppsstolpe användas enligt figur A i prov nr 2.

Anvisningar

Som i prov nr 2 är det viktigt med bra passningar och även här går en misslyckad passning till spelaren om. Om spelaren hoppar eller kastar sig in i målgården, måste bollen **ha** lämnat handen innan spelaren landar i målgården.

KRAV

1 poäng 5 mål

2 poäng 6 mål

4 poäng 8 mål