Handbollsträning 3 maj 2012-05-02

**Cirkeln o avprickning** (5 min)

**Uppvärming** (7 min)

Gå igenom att ta det lugnt och att inte ha bråttom.

**Stafett**, dela upp i två lag (7 min)

1. stafett, Grodan boll hopp upp till rundningsmärke, Sedan rulla bollen på tillbakavägen, sedan studsa ett varv, sedan klar att byta av till nästa

**Vätskestund** (3 min)

Försvarsövningar, jag går igenom dem för alla innan vi delar upp i 4 grupper. På så sätt vet ni tränare hur övningen ska genomföras och vad som ska tränas. (3 min)

Gå igenom teori, via olika försvarspositioner, samt hur man räknar in ”sin” anfallare (5 min)

Övning kroppskontakt utan boll, anfallare på led i ena kanten, anfallaren attackerar konstant mot försvaret, försvaret stoppar anfallaren med kroppen och tvingar honom vidare till nästa som tar över försvaret. (15 min). Efter ett tag byt ut de 4 försvararna, det är den positionen alla ska få träna.

Försvar övergångar, A löper in mot B och skotthotar, B täcker, A dribblar i sidled och täcker upp för övergångslöpningen. A passar till C som skotthotar mot D, C dribblar i sidled till andra håller och passar till ny A. (15 min)

Avslutning 1 minut ☺