VERKSAMHETSPLANERING 2022/2023 Flickor födda -11

Tränare: Benitha, Daniel, Henrik, Daniel, Charlotte, Björg, Charlotte

Tränar tre tillfällen i veckan ca 1 - 1,5 timme / gång + en extra träning.

MÅL för kommande säsong:

* Att ha roligt tillsammans
* Tränar vidare på grundtekniken så de känner sig trygga med grunderna.
* Individuellt / Samarbeta utveckla tekniken / motoriken.
* Lära sig handbollsregler & dommartecken.
* Föräldrar möte 1 gång / termin första mötet är V 40 (har gjort några punkter längre ner)
* Anmäla 3 lag till sammandrag (Beroende på Covid-19)
* 2 Cuper Skadevi cup 4-6/11-22 och Hallbybollen den 5-7/1-23 (Beroende på Covid-19)

V 40 - 43

* Hinderbanor kör två olika en hinderbana en varje vecka så tjejerna känner sig trygga med hinderbanan / Progression.
* Grundteknik passningar / olika passningsövningar med Progression
* Grundteknik stegisättning
* Grundteknik 3 - 3 försvar+ uppspel
* M6 position
* MV träning
* Spel
* Stafetter

V 44 - spela matcher på träningarna inför Skadevi cup 4-6 November.

V 45 – 50

* Hinderbanor
* Grundteknik passningar / olika passnings övningar med Progression
* Grundteknik 3 - 3 försvar + Uppspel
* M6 position
* Skott/ Hoppskott / växel
* Kantavslut
* MV träning
* Spel
* Stafetter

V 51 - 1 JULLOV

Hallbybollen 5-7 Januari

V 2 – 5

* Hinderbanor
* Passningar
* Grundteknik 3 - 3 försvar + Uppspel
* Grundteknik stegisättning
* M6 position
* Samarbetsövningar även i spel tex växel.
* Skott / hopp ( Stämmpassningar )
* kantavslut
* Mv Träning
* Spel
* Stafetter

V 6 och fram till sista träningen.

* Passningar
* 3 - 3 försvar + uppspel.
* Stegisättning
* Kantavslut
* Skott / Hopp
* Mv träning
* Spel.
* Stafetter

 Säsong 2022 / 23 kommer vi lägga stor vikt på att fortsätta träna på grundtekniken på stegisättning och grundtekniken i 3 - 3 försvar + M6 position samt uppspel och givetvis fortsätta med grundtekniken i passningarna.