

# Föräldramöte

26/8 2020



# Träningsider

## Tisdagar

- Skönadalskolan
- Kl. 17.00-18.00





# Unga Ledare

??





## Mini-Handboll Sammandrag

- 11/10 – Uppåkrahallen
- 8/11 – Gottorpshallen
- **22/11 – Tolvåkershallen**
- 6/12 – Svarte Sporthall
- 17/1 – Östratornhallen
- **30-31/1 - Tolvåkershallen**
- 28/2 – Stapelbaddens IH
- 13-14/3 – Ystad Arena

Samling för borta matcher ska alltid vara på  
Samåkningsparkering





# Cuper

- Vikingaspelen – 12-Sep
  - 2 Lag
- Någonting i Våren?
- Åhus (1 Dag)





# Corona

- Vikingaspelen
- Borta Sammandrag
- Hemma Sammandrag





## Ledares Synpunkter

- Erbjuder möjligheter att träna/spela handboll
- Andra aktiviteter är bra – bredden är bra
- Vi mäter:
  - **Bollkontaktsgrad**
  - **Rolighets grad**
  - **Aktivitetsgrad**
- Motoriska Grundfärdigheter
- Handbolls Grundteknik





# Handbolls Grundteknik

- Greppa
- Kasta
- Fånga
- Passa
- Skjuta
- Studsa/Dribbla
- Snabbt spel
- Rörelse
- Titta
- Tänka
- Alltid gör sitt bästa





## Spelets Idé

- Alla ska spela lika mycket över säsongen
- Individuell prestation
- Anfallsspelet – Fritt Spel
  - Skjut om du är fri
  - Passa till en kompis
  - Rör dig så du kan få en passning av din kompis
- Försvarsspelet – Man-Man
  - Ta bollen



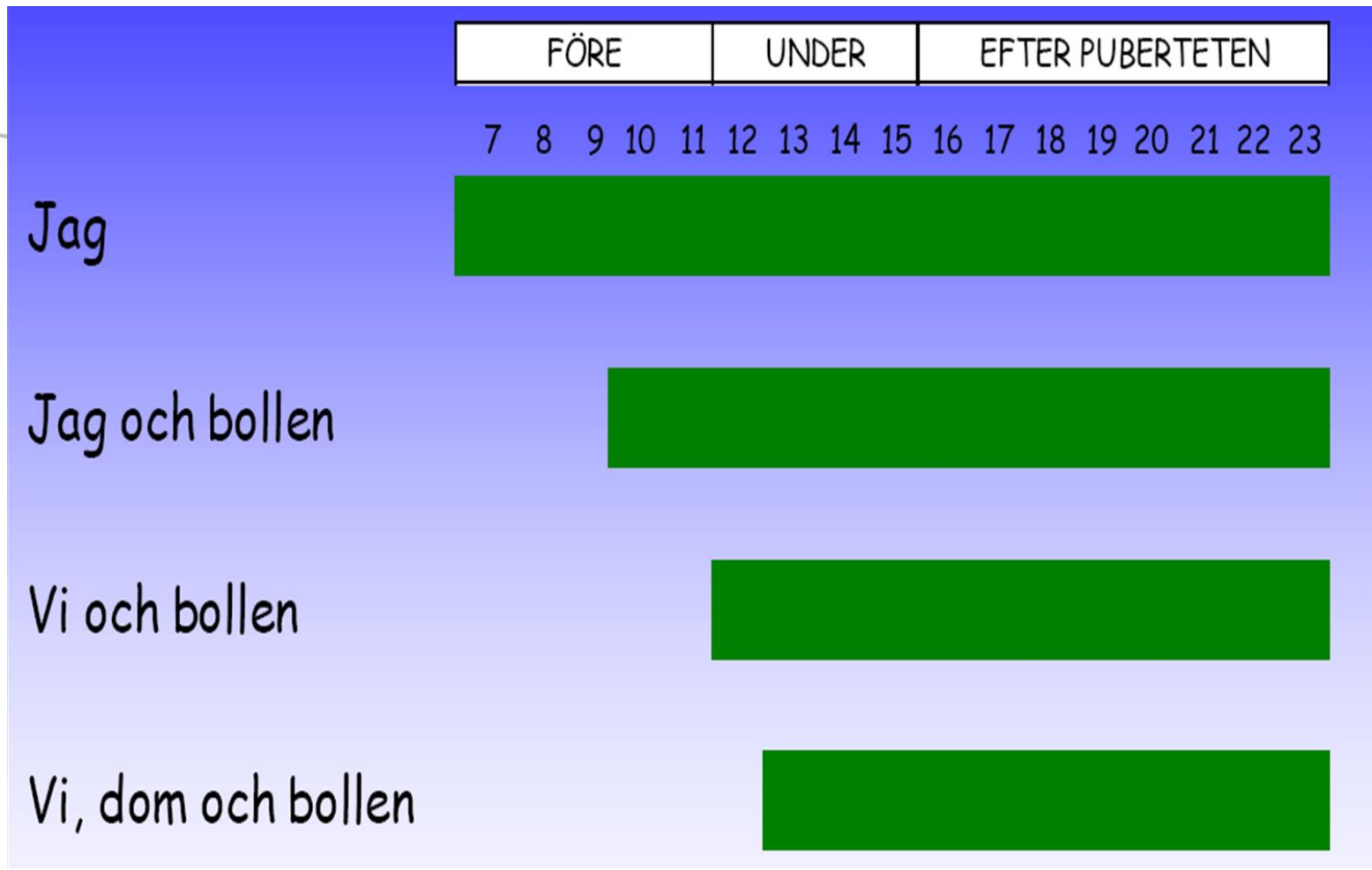
## Handbollen Delas i 3 Stadier

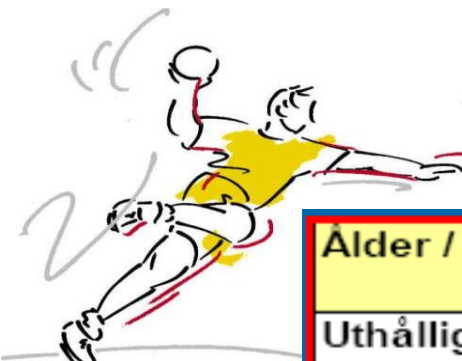
- Barnhandboll
  - 5-12 år
- Ungdomshandboll
  - 12-16 år
- Seniorhandboll
  - 16 år uppåt





# Spelarens Utveckling





# Spelarens Utveckling

Ålder / Egenskap	10år		13år	16/18år	20/22år
	Lek	Grund	Uppbyggnad	Prestation	Högprestation
<b>Uthållighet</b>					
- aerob					
- anaerob (laktat)					
<b>Styrka</b>					
- maximal					
- snabb/expl					
- uthållig (laktat)					
- uthållig (grund)					
<b>Snabbhet</b>					
- reaktion					
- aktion					
- grund (frekvens)					
- maximal					
- acceleration					
<b>Rörlighet</b>					
<b>Koordination</b>					





## Föräldra Engagemang

- Hjälp med mål o andra redskap vid träningar
- Ta bilder av laget och dela på...
- Stöda truppen, heja, osv.
- Hjälp med hemma mini-handbolls dagar
- Sociala runt laget
- Lär att känna varandra



# Medlems Avgift

- Faktureras genom laget.se

