

Vecka	Datum	Handbollsmässig inriktning	Veckoplan	Övrigt
34	22-28/8	Individuell teknik och enklare samarbeten Känna på boll, jobba med kast i rörelse	P1: Beep-test, skott P2: Styrka, fotarbete, uppspel m/u försvar, tempo P3: Speluppfattning, positionsträning, samarbeten 2-4	Styrketester på ÖKK Fredag kl. 17.00
35	29/8-4/9	Fortsättning individuell teknik och enklare samarbeten	P1: Koordination, 1 mot 1, positionsträning P2: Styrka, fotarbete, 2-4 i uppspel, tempo P3: Speluppfattning, långa rörelser, samarbeten 2-4	Teori fre: Vårt anfallsspel - Generellt, målsättningar - Teori till praktik
36	5-11/9	Anfallsteknik och enklare mönster	P1: Koordination, långa rörelser, positionsträning P2: Styrka, fotarbete, 2-4 i uppspel, match högt tempo P3: Kollektiva passningar, M9:ans rörelse, växlar, 4-4	Teori fre: Din position - Ansvarsområden - Utförande
37	12-18/9	Fortsättning anfallsteknik och enklare mönster	P1: Passningar 1-1, kollektiva passningar, rörelse+skott P2: Styrka, fotarbete, 2-4 i uppspel, fas 1-3 mönster P3: Kollektiva passningar, samarb 2-4, Bombac, matchspel	Konditionstester på ÖKK Fredag kl. 17.00
38	19-25/9	Försvarsteknik mot olika profiler och mönster, anfall/försvar	P1: Försvarsövningar 1x1, stöta-->säkra, samarbete 2-2 P2: Styrka, fotarbete, pass-försvar, press-spel, Klingvall P3: Försvarsövningar 2x2, långa rörelser, samarbeten 2-4	Teori fre: Vårt försvarsspel - Generellt, målsättningar - Teori till praktik
39	29/9-2/10	Fortsättning försvarsteknik mot olika profiler och mönster, anfall/försvar	P1: Försvarsövningar 1x1, positionsvis, koreansk inbryt P2: Styrka, fotarbete, 2-4 i uppspel, 3-3-3, press-spel P3: Försvarsövningar 2x2, långa rörelser, 6-0 kompakt	ÖKK fredag kl: 17.00
40	3-9/10	Kollektiv försvarsteknik 6-0 kompakt, 6-0 med press	P1: Försvarsövningar 2x2, koreansk inbryt, samarbete 2-4 P2: Styrka, fotarbete, samarbete 2-4, press P3: PSG, samarbete 2-2, samarbete 2-4, 6-0	Teori fre: Repetition spel - Anfall - Försvar
41	10-16/10	Starter och kombinationer Spela ihop sig inför USM	P1: Försvarsövningar 2x2, växla kompakt-press, uppställt P2: Aktivering, uppspel, uppställt, matchträning P3: Aktivering, uppställt, matchträning	USM Steg 1: 15-16/10 Teori fre: Inför USM
42	17-23/10	Positionsträning, samarbete mv/försvar	P1: Måndag ledigt P2: Mv-anpassad träning utan och med försvar P3: Mv-anpassad träning med försvar	ÖKK fredag kl: 17.00
43	24-30/10	Växlingar	P1: Passningar 3x3, mittväxel, dubbelväxel, tjeck P2: Smalt till brett, passningar 3x3, växla i fas 1-3, press P3: Aktivering, M9, start med växel, integrerat spel	Teori fre: Möta olika typer - Fysiska & tekniska profiler - Typer av anfall och försvar
44	31/10-6/11	Fortsättning växlingar samt samarbeten "min position"	P1: 1 mot 1, långa rörelser, M9ans roll, samarbete 2-4 P2: Passningar i tempo, fas 1-3 mönster, K6 på avkast P3: Mallorca, växlar, samarbeten 2-4, öppet/stängt	Teori fre: Möta olika typer - Hur anpassar vi spelet? - Dina ansvarsområden
45	7-13/11	Anfallsspel kontra försvarsspel --> hantering av olika spelarprofiler och speltyper	P1: Pass-->försvar, samarbete brett, försv mot 2 spelare P2: Styrka, fotarbete, 2-2-2, fas 1-3 mönster, match temp P3: Speluppfattning, samarbeten 2-4, M6 1-2	ÖKK fredag kl: 17.00

Vecka	Datum	Handbollsmässig inriktning	Veckoplan	Övrigt
46	14-20/11	Fortsättning anfallsspel kontra försvarsspel, hantering av olika spelarprofiler och speltyper	P1: Pass-->försvar, försvar 2x2, beslutsträning 9M P2: Styrka, fotarbete, K6 på snabbt avkast, 3-3-3, match P3: PSG, repetition M6 1-2, 2-3, 3-3	Teori fre: Matchen - Kollektiv uppvärmning - Innan, under och efter
47	21-27/11	Matchträning	P1: Matchuppvärmning, lagkapten, taktik, startspel P2: Timeout-träning case P3: Internmatch	ÖKK fredag kl: 17.00
48	28/11-4/12	Försvarsmönster	P1: Försvarsövningar 2x2, samarbete 2-2, försvar mot två P2: Styrka, fotarbete, 2-2-2, samarbete 2-4 P3: Aktivering, samarbete 2-4, centerns rörelse, 5-1	USM Steg 2: 3-4/12 ÖKK fredag kl: 17.00 Teori om vi är i steg 2
49	5-11/12	Fortsättning försvarsmönster	P1: Försvarsövningar 2x2, långa bågar, M6-hantering P2: Styrka, fotarbete, checking, övertal, punkt P3: Aktivering, växla kompakt/offensivt 6-0	ÖKK fredag kl: 17.00
50	12-18/12	Anfallsmönster	P1: 1 mot 1, nollsteg, långa bågar, samarbete 2-4 P2: Bombac, öppet/stängt P3: PSG, Kielce, finsk, bred	Tester på ÖKK fredag kl. 17.00
51	19-25/12	Fortsättning anfallsmönster	P1: Speluppfattning, Tjeckrullning, tjeck, falsk tjeck P2: PSG rysk spärr, samarbete 2-4, rulle, kombinerat P3: PSG, skills challenge	Julmiddag torsdag 22/12
52	26/12-1/1	Julledighet		
1	2-8/1	Positionsträning, skott, samarbete mv/försvar	P1: PSG, positioner, fint+skott P2: Mv-anpassad träning utan o med försvar, kontringar P3: 1 mot 1, långa bågar, samarbete 2-4, beslutsträning	Styrketester på ÖKK Fredag kl. 17.00
2	9-15/1	Fortsättning positionsträning samt samarbeten "min position"	P1: Uppdelning MV, K6, M6, 9M individuell teknik P2: Passningar 9M, samarbete 9M, rulle-undertal, val P3: Passningar 9M, M9 rörelse, Bombac --> öppet/stängt	Konditionstester på ÖKK Fredag kl. 17.00
3	16-22/1	Kombinerade rörelser och mönster	P1: Konor, finter med hinder, kombinerade finter + skott P2: Hinderbana, rörelse utan boll, man-man mot press P3: Speluppfattning, fransk jugge, integrerat spel	Teori fre: Kombinerade spel
4	23-29/1	Fortsättning kombinerade rörelser och mönster	P1: Konor, finter med hinder, kombinerade finter + skott P2: Hinderbana, passningar 3x3, integrerat spel P3: PSG, repetition fransk jugge-integrerat-växling	ÖKK fredag kl: 17.00
5	30/1-5/2	Spela ihop sig till USM	P1: Försvarsövningar 2x2, samarbete 2-4, uppställt P2: Mallorca, rulle, M9:ans rörelse, uppställt, match P3: Aktivering, uppställt	USM Steg 3: 4-5/2 Teori fre: Inför USM