

Vecka	Datum	Handbollsmässig Inriktning	Veckoplan	Övrigt
34	21-27/8	Tester, skott, få tillbaka kastformen, känna på boll, kast i rörelse Individuell teknik och enklare samarbeten	P1: Styrketester P2: Konditionstester P3: Känna på, skott, passningar	P1: P2: P3:
35	28/8-3/9	Fortsättning individuell teknik och enklare samarbeten Enklare rörelsemönster	P1: Koordination, passningar i rörelse, skott P2: 1 mot 1, 2 mot 2, positionering P3: Fotarbete, positionering, samarbete 2-4	P1: P2: P3:
36	4-10/9	Individuell försvarsteknik, 2:ans och 3:ans arbete	P1: 2:ans rörelse, 3:ans rörelse, små avtal P2: 2:ans rörelse, 3:ans rörelse, "varför?" P3: 2:ans rörelse, 3:ans rörelse, "varför?"	P1: P2: P3:
37	11-17/9	Individuell försvarsteknik, 2:ans och 3:ans arbete fördjupat med fler antal valsituationer för anfall	P1: 2:ans stöt och dynamik, vinklar P2: 3:ans stöt och dynamik, vinklar P3: 2:ans och 3:ans zonansvar	P1: P2: P3:
38	18-24/9	Kollektiv försvarsteknik 6-0 Spela ihop sig till USM	P1: Samarbete 2:or och 3:or P2: Vem stöter, vem säkrar, vem skär, vem lämnar över? P3: Uppställt och spel	P1: USM P2: USM P3: USM
39	25/9-1/10	Kollektiv försvarsteknik – kompakt kontra press Dynamiska systembyten (6-0 till 5-1 till 4-2)	P1: Ledigt P2: Organisering när en räknar fel P3: 1:ans och 2:ans roll i kollektivet, dynamiska dragspelsrörelser	P1: P2: P3:
40	2-8/10	Individuell anfallsteknik; M9-ans rörelse, Y9-ans rörelse, skott från olika 9m-positioner beroende på försvararens placering	P1: Långa bågar, mellanzoner, samarbete med M6 P2: Öppet/stängt med M6 P3: Enklare beslut öppet/stängt	P1: Bombac P2: GUIF/Bajen P3: GUIF/Bajen
41	9-15/10	Individuell anfallsteknik; växlingar, skott, passningar, tempoväxling, fartkontroll	P1: Individuell teknik; positioner och speluppfattning – Hitta fokus i komplexitet P2: Individuell teknik; positioner och speluppfattning – Hitta tempo o avstånd P3: Individuell teknik; positioner och speluppfattning – Fysiskt ansträngande	P1: Utmana, se helhet P2: P3: Mycket 1v1
42	16-22/10	Individuell anfallsteknik; Att möta olika profiler, att utnyttja sina egna styrkor	P1: Rätt val och teknik för rätt position-komplex; sex moment i en övning P2: Rätt val och teknik för rätt position-komplex; sex moment i en övning P3: Kombinerade övningar – fysiskt ansträngande	P1: Fokus skott, pass o växlar P2: Samma fokus P3: Fokus när man är trött
43	23-29/10	Kollektiv anfallsteknik; Beslutstagande, speluppfattning, att välja rätt	P1: Hur tänker/spelar vi när M6 är statisk mellan 1-2? P2: Hur tänker/spelar vi när M6 är statisk mellan 2-3? P3: Hur tänker/spelar vi när M6 är dynamisk (slide)?	P1: Utifrån spelarprofil P2: Utifrån spelarprofil P3: Utifrån spelarprofil
44	30/10-5/11	Anfallsmönster; Bombac, öppet/stängt, Kielce, Dusjebaev	P1: Kielce, Kielce bred och Dusjebaev (agera/välj start utifrån spelarprofil) P2: Öppet/stängt; GUIF och dess valmöjligheter (vanlig, tjeck, falsk, mittväxel, kantväxel, vidarespel till öppet) P3: Dynamisk M6; slide 1-2, slide 2-3, slide 3-3 – när, hur och varför?	P1: Vilka val finns? P2: Vilka val finns? P3: Vilka val finns?
45	6-12/11	Fortsättning anfallsmönster – rätt mönster mot rätt försvar	P1: Skapa övertag med Kielce, bred och Dusjebaev (M6 1-2 mot 6-0, 5-1 o 3-2-1) P2: Skapa övertag med öppet/stängt (M6 2-3 mot 6-0, 5-1 o 3-2-1) P3: Skapa övertag med Bombac (M6 3-3 mot 6-0)	P1: P2: P3:
46	13-19/11	Matchträning, 5 mot 6, 6 mot 5, 7 mot 6	P1: 6 mot 5 (Flensburg, Dusjebaev) och 5 mot 6 (spara tid, anfall rätt) P2: 7 mot 6 (Två M6) och 6 mot 6 med tom kasse (Rundgångsvarianter) P3: Internmatch	P1: Rätt lucka / rätt tid P2: När och varför? P3: Fixa domare
47	20-26/11	Målvaktsfokus; målvaktsstyrd träning, positioner, samarbete försvar-målvakt	P1: 6-metersskott (K6, M6, genombrott) P2: 9-metersskott med och utan täck P3: Kontringar och uppställt	P1: Johan P2: Johan P3: Johan

48	27/11-3/12	Kontringar, uppspelsmönster, back-och forechecking, tillbakadrag	P1: Kontringar fas 1-2 med/utan försvar P2: Uppspelsmönster (rakt, Y9-växel, tryck från M9) och tillbakadrag P3: Mördarspel; smålagsspel utan vila	P1: P2: P3:
49	4-10/12	Kombinerade rörelser och mönster, avancerad teknik	P1: Kombinerade finter – utnyttja steg (nollsteg-tre steg-steg i studs-tre steg) P2: Kombinerade finter med samarbete 2-2 och 3-3 P3: Flera kombinationer i ett spel (ex jugge + tjeck + kantväxel + rundgång)	P1: P2: P3: Testa på
50	11-17/12	Fortsättning kombinerade rörelser och mönster, avancerad teknik i samarbete	P1: Fortsättning flera kombinationer i ett spel P2: Fortsättning flera kombinationer i ett spel P3: Knyt ihop säcken + internmatch	P1: Förstå P2: Anpassa efter motstånd P3:
51	18-24/12	Fys	P1: Gemensam fys P2: Gemensam fys P3: Skills challenge	P1: Kroppsstyrka P2: Snabbhet och explosivitet P3: Pris till vinnaren
52	25-31/12	Fys	P1: Egen träning P2: Gemensam fys P3: Egen träning	P1: P2: Tester P3:

Kommentarer:

- Pass 4 står inte med eftersom det alltid inbegriper antingen matchträning eller egen träning.
- Utelöpning alla dagar utom fredagar då det är fotboll som uppvärmning.
- På tisdagar tränar 2-3 spelare från P16 med oss.
- Några gemensamma träningar och aktiviteter ihop med 07:orna förslagsvis 13-15 december.
- Ett fyspass varannan vecka ihop med 07:orna fr.o.m. november, behöver titta på lämplig tid.