|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Utbildning Skåre Hk flickor födda 08** | **Namn:** |  |  |  |
| **Delmoment** | **Beskrivning** | **Din bedömning**  | **Lära mer av**  | **Feedback**  |
| **Termer:** Veta det mesta om handbollens termer | Förstå info om anfallsposition, försvarsposition 5–1 och 6–0, högt respektive lågt försvar, vad är övergång med och utan boll, särdrag, växel, nedhållning, spärrspel, inspel, utspel, faser i kontring, inlöpning osv. |  |  |  |
| **Genombrott**  Kullager, stegisättning, skottfint, snurrfint  | Vilka behärskar du, i träning och på match |  |  |  |
| **Skotteknik:**   Avstämt, skott i steg, vikskott, underarmsskott, hoppskott | Vilka behärskar du, i träning och på match |  |  |  |
| **Anfallsspel:**  Växel, särdrag, övergångsspel, samarbete M6, utspel | Vilka behärskar du, i träning och på match, har du förståelsen för varför det utförs. |  |  |  |
| **Försvarsspel:** Försvarsspel i 5–1 och 6–0, förstå uppgifter, överblickaöverlämna, överta.**När startar försvarsspel?** | Vad behärskar du, i träning och på match, samt spelar du/kan spela på fler positioner försvarsmässigt, vad heter de olika positionerna (Termer)?När spelet vänder och du springer hem, vad tänker du på, hur agerar du? |  |  | 3-2-1 under året, titta på positioner och få till det under någon halvlek i serie! |
| **Kontring:** Kollektiv kontring, löpvägar individuellt | Hur spelar vårt lag, har du koll på din "uppgift" när hela laget kontrar mot när det blir en så kallad fas ett kontring? |  |  |  |
| **Spelar på minst två positioner anfall och försvar**Spelare i denna ålder bör hantera olika positioner! | Brukar du variera i match, eller bara på träning? Förstår du och utför olika spelsekvenser oavsett position? |  |  |  |
| **M6:**Spärrspel flera varianter (bröst, rygg, sid, ryss), medrulle, up lock, nedhåll. | Saker man bör kunna som M6 och ha koll på utförandet i samarbete med medspelare. Egen teknik i utförandet. |  |  |  |
| **Mv:**Attackera närskott, ge lucka och täppa till, stå kvar vid dåligt läge/stressad skytt, ”läsa” bollbana vid skott 9m. | Mv teknik |  |  |  |
| **Förberedelser:**Sömn, mat, fokus | Hur ser jag till att mitt ”bästa” läge finns inför träning, match och att mitt fokus är rätt när det gäller detta? |  |  |  |
| **Fysik:**Din status som spelare | Är du förberedd på handbollens fysiska belastning? ”orkar” din kropp med, och om inte, vad gör du för att komma rätt eller höja din egen status.  |  |  |  |
| **Titta på handboll:**Hur kan jag lära mer? | Lära genom att titta på egna matcher (efter) och på andra som spelar är EN del i träning, avsätt tid och lär genom att se…försök därefter att göra/utför saker bättre/likadant på träning, match |  |  |  |

Obs! Om ditt svar är långt, skriv en siffra i kolumnen ”Din bedömning” och skriv sedan samma siffra på baksidan av pappret och gör anteckning utförligt.

Detsamma gäller om du vill lyfta saker du vill lära mer om!