

## Framtidens handbollsspelare program

Baskurs V39/40/41 - 2013 i Västerås

### **Kväll 1 – tisdag 24e september i Västerås (Skolsal, Rudbeckianska Gymnasiet)**

Karta till Rudbeckianska Gymnasiet: [http://gulasidorna.eniro.se/f/rudbeckianska-gymnasiet:14306920?search\\_word=rudbeckianska+gymnasiet+v%C3%A4ster%C3%A5s](http://gulasidorna.eniro.se/f/rudbeckianska-gymnasiet:14306920?search_word=rudbeckianska+gymnasiet+v%C3%A4ster%C3%A5s)

18:00 Start närvaro - gruppindelning.  
19:00 Baskurs  
19:40 Filmen grupparbeten  
21:00 Avslut.

### **Kväll 2 – torsdag 26e september i Västerås (Skolsal, Rudbeckianska Gymnasiet)**

18:00 Repetition kväll 1 samt genomgång hemuppgift teoretiskt.  
18:15 Motorik  
19:45 Coachning av barn B-R-A  
20:00 Försvarsspel/system – Grupparbete  
21:00 Avslut.

### **Dag 3 – lördag 5e oktober i Västerås (Skolsal + praktiklokal, Rudbeckianska Gymnasiet)**

10.00 Redovisning av hemuppgift.  
10.30 Grundteknik.  
11.30 Ledarskap. Spelets idé. Barn och skador.  
12.30 Lunch.  
13.30 Försvar  
14.15 Anfallsspel  
15.00 Praktik – motorikbanor – försvarsspel **Praktik medtag gymnastikkläder**  
17.00 Avslut

### **Dag 4 – lördag 12e oktober i Västerås ( Idrottens Hus + praktiklokal Bäckby Sportcenter)**

Karta till Idrottens Hus: [http://gulasidorna.eniro.se/f/västmanlands-idrottsförbund:14844958?search\\_word=idrottens+hus+v%C3%A4ster%C3%A5s](http://gulasidorna.eniro.se/f/västmanlands-idrottsförbund:14844958?search_word=idrottens+hus+v%C3%A4ster%C3%A5s)

Karta till Bäckby Sportcenter: <http://www.backbysportcenter.se/index.php/kontakt/>

10:00 Redovisning hemuppgiften.  
10:30 Terminologi.  
11:30 Enkla regler.  
12:30 Lunch.  
13:30 Föräldrar, reflektioner, tips.  
15:00 Praktikpass. Grunder, målvakt, anfall. **Praktik medtag gymnastikkläder**  
17:00 Avslut.