

Teknisk / Taktisk årsplanering P12

Översikt av målsättningar, fokusområden och
ansvarsfördelningar

SÄSONGEN 2018-2019

REV.2018-10-09

TRÄNINGAR

Träningsupplägg

Tisdag

16:30	Uppvärmning			Jonas Fredrik Kristoffer
	Passningar			
17:00	Anfall	Fys	Teknik	
	3x 15 min	3x 15 min	3x 15 min	
17:30				
	Match			
18:00				

Torsdag

18:00	Uppvärmning			Kristian Fredrik Kristoffer
	Passningar			
18:30	Försvar	Fys	Anfall	
	3x 15 min	3x 15 min	3x 15 min	
19:00				
	Kontringar/Match			
19:30				

Lördag

09:00	Uppvärmning			Jonas
	Passningar			Kristian
09:30	Försvar	Passningar	Målvakt	Lars
	2x 25 min		50min	
10:00	Match			
10:30	Löpning Ute			

Löp
Fys
Anfall
Försvar
Teknik
Övrigt

Lars
Christoffer
Fredrik
Kristian A
Jonas
Sofia/Lotta/
Malin

Samtliga spelare skall komma till hallen senast 10 min innan träningen börjar och vara vid planen ombytt och redo att starta träningen senast 5 min innan träningen börjar.

Hög träningsdos av så många som möjligt.

SERIESPEL

Lag	
Lag Blå – Göteborgsserien nivå 1	
Lag Röd – Göteborgsserien nivå 2	
Lag Vit – Göteborgsserien nivå 2	
Lag Svart – Göteborgsserien nivå 3	

Lagindelningen för seriespelet skall vara nivåanpassad. Detta betyder att vi skall sträva efter att alla spelare skall få rätt utmaningar i form av medspelare och motståndare så att alla skall få bästa möjlighet att utvecklas på den nivå man befinner sig. För de spelare som befinner sig i gränzonen mellan nivå 1 och 2, respektive 2 och 3, skall vi sträva efter att ha en god rotation mellan lagen.

Alla skall få spela så ofta som möjligt. Vi avser att kalla ungefär 9 spelare per lag till match. Viktigt att man inte tackar nej av anledningar som går att undvika, tex. Att man inte kan skjutsa.

CUPER OCH TRÄNINGSLÄGER

Aktivitet	Datum	Antal lag	Lagindelning	Plats	Kostnad
HT-18					
Kick-off	1-2/9	-	-	Torslanda	300:-/pers
Göteborgs Cup	14-16/9	2	Jämna	Gbg	150:-/pers
Skadevi Cup	2-4/11	1	Jämna	Skövde	1500:-/pers
Hellton Cup	23-25/11	2	Jämna	Karlstad	1500:-/pers
VT-19					
Tygrikesnatta	5-7/1	2	Jämna	Skene	Ca 150:-/pers
Bua Cup - ?	9/3	1	Nivå 2	Borås	Ca 150:-/pers
Rödspette Cup	18-22/4	2	Jämna	Fredrikshamn	Ca 1500-2000kr/pers
Bohus Cup	10-12/5	1	Nivå 1	Göteborg	Ca 200:-/pers
Ov-beachhandboll	27/5	3	Jämna	Helsingborg	Ca 1000:-/pers
Junicupen	14-16/6	1	De som inte spelar Partille cup.	Uddevalla	Ca 200kr
Partille Cup	v.27	1	Träningsnärvaro, Attityd och utveckling över säsongen.	Göteborg	Ca 250:-/pers

Lagindelningen i cuper kommer variera

Vi kommer ställa upp med nivåanpassade lag i några cuper. Alla ska ges möjlighet att delta på ungefär lika många cuper under säsongen.

Deltagaravgift för att täcka anmälningsavgiften för lagen kommer tas ut av de som deltar på cuperna.

Laguttagning och lagindelning kommer baseras på en helhetsbedömning utifrån flera kriterier som vägs samman.

(Några som kommer väga mer tungt är bl.a: Inställning, attityd, vilja, träning, kunskapsnivå)

VEM GÖR VAD

1	Planera träning	Enligt träningsschema. Grov planering görs av Jonas.
2	Leder träning	Olika på olika övningar (anges i träningsplaneringen). Om Jonas (huvudtränare) är med så leder han alla samlingar i helgrupp.
3	Köper in material	Lars betalar ur lagkassan. Jonas eller Lars köper in.
4	Laguttagning seriematcher	Jonas tar ut lagen.
5	Utskick av kallelser	Gör Lars. Kallelse ska skickas minst en vecka innan match alt så snart som möjligt (om möjligt ännu tidigare). Viktigt att sätta deadline på kallelsen så vi hinner kalla in reserv om så erfordras.
6	Laguttagning cuper	Jonas via diskussion med övriga ledare.
7	Ordnar transporter till bortamatcher	Föräldrarna kör. Utnyttja Facebook-grupp för att samordna. Gemensam samling vid matcher långt bort.
8	Skriver matchprotokoll	Gör någon av ledarna för matchen
9	Leder uppvärmning innan match	Gör lagkaptenen för dagen. Tränaren håller lite koll så att det blir en OK uppvärmning. Tydliggöra vad det innebär att vara lagkapten!
10	Skickar in matchprotokollen	Gör klubben + samt lagledare skickar resultat-SMS till Resultatservice
11	Informerar föräldrar	Vanligtvis Jonas eller Lars via mail vid bred/allmän information.
12	Arrangemangsgruppen	Samma som tidigare säsong. Denis Bozic(Leo) och Ingela Larsson (Elias)
13	Representerar P12 i ungdomsrådet	Gör Jonas

MÅLSÄTTNING

Verksamhetsplan/målsättning för träning 2018-19

Det vi skall fortsätta utveckla i år är den individuella tekniken hos P12 samt bygga vidare på vårt anfallsspel med hjälp av rullningsspel, starter och växlar.

Vi ska vidareutveckla kompetensen på de olika positionerna samt hur man arbetar i försvar.

Målvakt

Målvakternas placering och rörelsemönster. Olika typer av räddningar. Få så många målvaktsämnen som möjligt.

Kontringar:

1:a fas. Om inte våra målvakter slår de långa passningarna så ska bollen ut till andrafasspelarna snabbt. De ska i sin tur öva sig i att lyfta blicken för att kunna slå bollen till löpande kant. Går det inte att slå den passningen ska de börja trycka upp i 2: fas. Kommer vi inte till avslut på 1:a eller 2: fas så ska vi starta ett anfallsspel där vi kan utnyttja att försvararna inte hunnit organisera sig fullt ännu eller lugna ner spelet och köra vårt rullspel.

Anfall

Klara av att starta ett rullningsspel över hela banan. Detta sker helst från kantspelarna. Tas de bort ska yttersniorna starta.

Här gäller det att träna så att man satsar för att dra på sig två försvarare för att gå på genombrott eller spela vidare boll.

Fokus – positionering utan boll, fart, satsningar mellan spelare och hitta var på banan vi får ett övertag. Även här handlar om att använda positionering och fart för att skapa yta och tid för sig själv eller sina lagkamrater.

Ett rullningsspel kan gå flera varv på banan.

Vi jobbar med bolltempo, kantutspel, linjeinspel samt samarbete med linjespelaren.

Vi fortsätter öva starter, växlar och isärdragsrörelser för att öka trycket och för att vi ska lära oss hitta effektiva samarbeten och alternativ som passar bra mot olika typer av försvar.

Teknik

Skott från alla anfallspositionerna. Hopp, distans, genombrott, kullager, placera bollen, koordination, fysik och målvaktsteknik.

Stegisättningar-ut och insida, kullager, stega med vändning. Här handlar det om att ta sig förbi sin spelare för att gå på avslut eller att klara av att spela vidare bollen utan att fastna. Fokus - se till att man klarar av att dra isär eller dra på sig 2 försvarare. Det handlar om att använda positionering och fart för att skapa yta och tid för sig själv.

Försvar

I år skall vi speciellt fortsätta att utveckla vårt 3-2-1 spel men även börja träna lite mer på 6-0, 5-1 och 3-3.

Arbeta i grundställning med förflyttelse och blick där bollen är. Stöta med snedställning samt täck/tackling mot skottarm.

Arbeta i en triangelform där man säkrar bakom varandra-

Träna på att stoppa genombrott

Träna på att skära bort eller låsa anfallare så att flytet i motståndarnas spel försvinner

Träna på att lämna över och styra anfallarna.

Fys

Fortsatt träning av arm, axlar, ben och bålstyrka samt snabba fötter. En bra fysik gör att vi får bättre koordination och att vi orkar utföra skott, satsningar och genombrott i fart under hela matcherna.

Vi kommer fortsätta jobba med konditionsträningen speciellt på Lördagar så länge vädret tillåter. Att ha bra kondition hjälper oss att orka hålla högt tempo och behålla koncentrationen på passning, mottagning och tajming under hela matcherna.

Tänk på att

För att vi skall få så bra resultat som möjligt på det vi övar på är det viktigt att du kommer väl förberdd till varje träning (har ätit och sovit bra) samt att du genomför varje träning med bra attityd och hög intensitet. Kom ihåg ditt rätta mindset – det finns inget du inte kan, bara möjligen sådant som du inte kan så bra ÄN..

VÅR TRÄNARFILOSOFI

Vi står bakom värderingen att vi utövar barn och ungdomsidrott för att vi skall låta så många som möjligt att känna glädje med att vara en del i gruppen samtidigt som de också finner motivation och glädje med att utvecklas kunskaps/prestationsmässigt. Vi står också bakom målet att vi i slutändan syftar till att fostra goda handbollsspelare som kan vara verksamma ända upp i senioråldrarna.

Barn och ungdomar har olika utgångslägen koordinations och utvecklingsmässigt när de börjar idrotta och de utvecklas dessutom i olika takt och i olika faser. Detta ger att man inte kan avgöra vilka som kommer att bli bra handbollsspelare. Den bästa taktiken är att försöka behålla så många spelare så länge som möjligt och luta sig mot att det är träningsvillighet och träningsmängd som skapar duktiga handbollsspelare.

Vi tycker att det är viktigt att alla tycker det är kul att spela och träna handboll. Vi vill ge alla inspirerande utmaningar med utvecklande medspelare och motspelare i träningsövningar och på match. Vi behöver alla känna oss trygga och glada för att trivas i laget och för att utvecklas prestationsmässigt på ett sunt sätt. Därför behöver vi nivåanpassa för att individerna skall kunna utvecklas.

Det är en balansakt att jobba med individernas självförtroende och självkänsla kontra kunskapsmässiga gruppindelningar

En annan dimension som vi tycker är viktig att införa redan i barn- och ungdomshandbollen är handbollens adelsmärke med fair play – hårdhet på ett juste sätt och god kamratskap inom laget och mot motspelarna och domare.