

Årshjul, ESAA håndbold piger

Test

- STYRKE TEST
- SPRING TEST
- SPRINT TEST

Trænings emner

- Individuel forsvar
- Individuel angreb
- Kollektiv forsvar 2:2, 3:3, 4:4
- Kollektiv angreb 2:2, 3:3, 4:4
- Gruppe2 – Video træning
- Gruppe1 – Løbe teknik, fald teknik

Års plan:

Aug

Test: Styrketest, Sprint test, Spring test

Gruppe 1: Individuel Forsvar – Teknisk fokus på fodarbejde, afvisninger og parader

Gruppe 2: Individuel Forsvar – Fokus på duel spil 1:1, 2:2 afvisninger, Tackliner, "luk ned", fodarbejde.

Sep

Gruppe 1: Fald Teknik – Løbetræning

Gruppe 1: Individuel Træning Forsvar – Fokus på den enkelte spillers, fodarbejde, position, tacklinger, parader, i øvelser 1:1, 2:2.

Gruppe 2: Individuel Angrebs Træning – Pladsspecifik træning med teknisk fokus. Afslutnings varianter på positioner.

Okt

Gruppe 1: Individuel Træning Finter – Fokus på eksplosive bevægelser i simple øvelser 1:1, 2:2.

Gruppe 2: Kollektiv træning samspil med fløj og streg.

Fokus på udspil, indspil på bagspillere. Afsæt på fløje. Screeninger på strege.

Nov

Gruppe 1: Vurderingsspil – Øvelser med 2-3 muligheder, hvor vi træner evenen til at træffe den korrekte løsning.

Gruppe 2: Video træning – Individuel angrebs træning med fokus på afsæt, arm, screeninger, position.

Dec

Gruppe 1: Individuel Forsvar – Teknisk fokus på fodarbejde, afvisninger og parader

Gruppe 2: Individuel Forsvar – Fokus på duel spil 1:1, 2:2 afvisninger, Tackliner, "luk ned", fodarbejde.

Jan

Test: Styrketest, Sprint test, Spring test

Gruppe 1: Individuel Træning Finter – Fokus på eksplosive bevægelser i simple øvelser 1:1, 2:2.

Gruppe 2: Kollektiv træning, samspil med fløj og streg.

Fokus på udspil, indspil på bagspillere. Afsæt på fløje. Screeninger på strege.

Feb

Gruppe 1: Fald Teknik – Løbetræning

Gruppe 1: Individuel Træning Forsvar – Fokus på den enkelte spillers, fodarbejde, position, tacklinger, parader, i øvelser 1:1, 2:2.

Gruppe 2: Individuel Angrebs Træning – Pladsspecifik træning med teknisk fokus. Afslutnings varianter på positionerne.

Mar

Gruppe 1: Vurderingsspil – Øvelser med 2-3 muligheder, hvor vi træner evenen til at træffe den korrekte løsning.

Gruppe 2: Video træning – Individuel angrebs træning med fokus på afsæt, arm, screeninger, position.

Apr

Gruppe 1: Individuel Angrebs Træning – Pladsspecifik træning med teknisk fokus. Afslutnings varianter på positionerne.

Gruppe 2: Vurderingsspil – Øvelser med 2-3 muligheder, hvor vi træner evenen til at træffe den korrekte løsning.

Maj

Gruppe 1: Individuel Træning Finter – Fokus på eksplosive bevægelser i simple øvelser 1:1, 2:2.

Gruppe 2: Kollektiv træning, samspil med fløj og streg.

Fokus på udspil, indspil på bagspillere. Afsæt på fløje. Screeninger på strege.

Jun

Test: Styrketest, Sprint test, Spring test

Gruppe 1: Individuel Forsvar – Teknisk fokus på fodarbejde, afvisninger og parader

Gruppe 2: Individuel Forsvar – Fokus på duel spil 1:1, 2:2 afvisninger, Tackliner, "luk ned", fodarbejde.

