

## Projekt "Den røde tråd". Bilag 2. Årsplaner 2006/2007, oversigt

Hold	Teknisk	Taktisk	Fysik	Socialt	Andet
Minimix (udarbejdet af Ulla og Michael)	<b>Drible</b> - skiftevis h/v. hånd - i løb - fra hånd til hånd <b>Kaste/gribe</b> - studs - overhånd - kort/lang afstand - afleveringer i bevægelse - op i luften <b>Skud på mål</b> - skudvarianter - placering i mål - 3 skridtsaflevering/skud <b>Finte</b> - snyde forsvar 1 mod 1 - 2 mod 1 øvelse - øvelser med hulahopringe	<b>Totalhåndbold</b> - bevægelse på banen i forhold til bolden i både forsvars og angrebssituationer			

Hold	Teknisk	Taktisk	Fysik	Socialt	Andet
Lilleput piger (udarbejdet af Henrik og Anita)	<b>Kaste/gribe</b> - træne de elementære ting <b>Skud på mål</b> <b>Finte</b> - hvad er en finte? - øvelser, bl.a. med hulahopringe	<b>Grundspil</b> - stille kegler hvor spillerne skal stå - frem- og tilbageløb - løb på buen <b>Forsvar</b> - 3 2 1 - returløb v. afslutning - forsvarsspil ved returløb (fiske bolden) <b>Kontrafase</b> - 2 og 2 op ad banen	<b>"Helle-øvelser"</b>  <b>Slå og skubbe øvelser</b>	<b>Teamspirit</b> - de skal lære at juble	

HAMMEL GF  
HÅNDBOLDAFDELING



Hold	Teknisk	Taktisk	Fysik	Socialt	Andet
Lilleput drenge (udarbejdet af Anita og Per F.)	<b>Drible</b> - skiftevis h/v. hånd - i løb - fra hånd til hånd <b>Kaste/gribe</b> - fokus på 1, 2, 3 aflev. - afleveringer i bevægelse <b>Skud</b> - skudvarianter <b>Finter</b> - skudfinter med dribling - 2 mod 1 øvelse - øvelser med hulahopringe	<b>Grundspil</b> - forskellige øvelser - tempo <b>Forsvar</b> - 6-0 - forskudt 1/3 <b>Kontrafase</b> - fløj og streg løber - præcision og fart i afleveringer		<b>Forældre involvering</b> - hvem laver hvad  <b>Opførsel</b> - respekt	

Hold	Teknisk	Taktisk	Fysik	Socialt	Andet
<p>Drenge og pige puslinge (udarbejdet af Jens R., Peter, Anette, Bente og Kitter)</p>		<p><b>Forsvar</b> - 6 0 (tælle, bevægelsesmønster, placering i forhold til stregspilleren, afslutning bagfra)</p> <p><b>Angreb</b> - presspil - bevægelse uden bold - hver spiller skal kunne spille to pladser - opstart af systemer - bredde og dybde i spillet</p>		<p><b>Motivere</b> - fortæl hvorfor du gør som du gør</p>	

Hold	Teknisk	Taktisk	Fysik	Socialt	Andet
Drenge og piger (udarbejdet af Lotte, Maja, Ingrid, Henriette, Emil)	<b>Langskud</b> - afvikling	<b>Kontra</b> - 3 spillere frem - tempo på bolden - øve løbebaner - øve indbyrdes placering (ikke på linie) <b>Ankomst</b> - stort kryds - arbejde med igangsættelse <b>Angreb</b> - presspil (backplacering og løbebaner) - hvordan kommer man til langskud? - playmakerens rolle - afslutter rollen			