

Årsplan – håndbold – PJ, KGJ og EA

Overordnet set, arbejder vi med følgende mål for elever:

- 1) Eleverne skal dygtiggøres individuelt på den position de ønsker at forbedre sig på
- 2) Eleverne skal opbygge en forståelse for holdsport og hvad den enkelte har af betydning for fællesskabet.
- 3) Eleverne skal lære at sætte sig individuelle og fælles mål og lære hvordan de individuelt, såvel som kollektivt, gennem samarbejde opnår disse mål.
- 4) Eleverne skal få en forståelse af hvordan man træner godt, samtidig med man har det sjovt.

Periode	Overskrift	Specificeret indhold	Mål:
August	<ul style="list-style-type: none"> - Aflevering - og gribeteknik - Teknisk træning - Motorisk træning - Individuel basistræning med fokus på angreb - Introduktion til styrketræning - Skadesforebyggende træning - Skulderprogram – elastik 	<ul style="list-style-type: none"> - Afleveringer 2 og 2 eller i mindre grupper - Aflevering i pres - Aflevering i løb - Duelspil (1 mod 1) - Småspil med fokus på bevægelighed og korrekte afleveringer 	<ul style="list-style-type: none"> - Forbedre spillernes evne til at kaste og gribe - Give spillerne en forståelse for hvordan en duel, en mod en, vindes forsvarsmæssigt såvel som angrebsmæssigt - Give spillerne en forståelse for den fysiske det kræves at spille håndbold - Spillerne lærer at lytte til deres krop og øger kropsbevidstheden
September	<ul style="list-style-type: none"> - Aflevering – og gribeteknik - Teknisk træning - Motorisk træning - Individuel basistræning med fokus på angreb - Krydsspil - Kontra - Pladsspecifik træning - Spil til 2 mål - Individuelle samtaler 	<ul style="list-style-type: none"> - Afleveringer i mindre grupper - Aflevering i pres - Aflevering i løb - Duelspil (1 mod 1) - Spillets forskellige faser i kontra - Samtaler med spillerne hver især, hvor vi sætter nogle mål op for resten af skoleåret 	<ul style="list-style-type: none"> - Forbedre spillernes evne til at kaste og gribe - Få en forståelse for krydsspillets kvaliteter - Få en større forståelse for kontraspillet - Give spillerne en forståelse for hvordan man sætter mål og hvordan man opnår disse.
Oktober	<ul style="list-style-type: none"> - Aflevering – og gribeteknik - Individuel basistræning med fokus på forsvar 	<ul style="list-style-type: none"> - Korrekt fodplacering - Tackle på skudarm - Hurtige fødder 	<ul style="list-style-type: none"> - Forbedre spillernes evne til at kaste og gribe

	<ul style="list-style-type: none"> - Vurderingsspil - Kontra - Pladsspecifik træning - Spil til 2 mål 	<ul style="list-style-type: none"> - Forudsigende – læse spillet - - Sætte spillerne i situationer, hvor de på kort tid skal beslutte hvilken chance der er mest hensigtsmæssig - Hurtig midte 	<ul style="list-style-type: none"> - Give spillerne et indblik i de forskellige forsvarsformationer og hvad fordelene og ulemper er ved dem hver især
November-januar	<ul style="list-style-type: none"> - Aflevering – og gribeteknik - Håndboldkampe - Pladsspecifik træning - Angrebstaktisk - Forsvarstaktisk - Individuelle spillersamtaler 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 mod 2 - 3 mod 3 - Angrebsåbninger - Fælles snak om opførsel uden for skolen og hvordan man er gode repræsentanter - Analysere egne håndboldkampe - Analysere professionelle håndboldkampe - Opsamling på individuelle mål 	<ul style="list-style-type: none"> - Forbedre spillernes evne til at kaste og gribe - Give spillerne en forståelse for hvordan man forbereder sig bedst til en kamp -
Februar-marts	<ul style="list-style-type: none"> - Aflevering – og gribeteknik - Stævne/DM - Angrebsåbninger - Forsvarssamarbejde - Individuel træning 	<ul style="list-style-type: none"> - Komplekse kasteøvelser med flere muligheder og pres på boldholderen - Spilrelevante afleveringer 	<ul style="list-style-type: none"> - Give spillerne en forståelse for fordele og ulemper ved forskellige angrebsåbninger - Give spillerne en større taktisk forståelse for de forskellige forsvarsformationer
April	<ul style="list-style-type: none"> - Strandhåndbold - Individuel/pladsspecifik træning inden for 	<ul style="list-style-type: none"> - Introduktion til strandhåndbold - Spillets taktiske facetter - Udskiftninger - Vip-afleveringer - Piruetter 	<ul style="list-style-type: none"> - Give spillerne en forståelse af strandhåndboldsspillet. - Styrke spillernes tekniske evne
Maj	<ul style="list-style-type: none"> - Strandhåndbold - Stævner i strandhåndbold - Individuel/pladsspecifik træning inden for 	<ul style="list-style-type: none"> - Introduktion til strandhåndbold - Spillets taktiske facetter - Udskiftninger - Vip-afleveringer - Piruetter 	<ul style="list-style-type: none"> - Give spillerne en forståelse af strandhåndboldsspillet. - Styrke spillernes tekniske evne