HK Malmö flickor 08 Säsong 2019/20

Ledarna erbjuder och står för:

* Alla är välkomna
* Alla ska synas
* Arbeta mot uppsatta mål
* Kunniga inom handboll, fysisk och psykisk utveckling samt barns behov
* Lojala
* Utvecklar lag och individ, parallellt

Mål 19/20

* Det ska vara roligt tillsammans med varandra och andra
* 1 löpass i veckan
* God grundstryka och koordinationsförmåga
* God spelförståelse, anfall och försvar
* Alla ska ha speltid
* Implementera

Skåneidrottens ledord
\* Barn är inte små elitidrottare
\* Domaren är mänsklig
\* Ledarna är oftast ideella
\* Föräldrar hejar på alla
\* Barnidrott ska bygga på lek och glädje

Inför HT 2019

* Sätta rutiner, som har en tydlig koppling till HK Malmös värdegrunder och målen
* Föräldramöte
* Införa 10 min uppsamlingsmöte innan laget gå in i träningshallen

Träningsschema:

* Måndagar 18.20-20.00 Kulladal

Samling 10 min innan med genomgång innan laget går in i hallen

18.30 – 18.50 Uppvärmning och gruppdynamiska övningar – alla, Sara, Patrik och Jeanette

19.00 – 19.25 Genomgång av målvakts- och skytteteknik – gäller alla 20 min, Sara

19.30 – 19.45 Övningar med boll alla, Patrik och Jeanette

19.45 – 20.00 Match kopplat till övningarna med boll

* Onsdagar 18.30-20.00 Söderkulla

Samling 10 min innan med genomgång samt indelning av träningsgrupper innan laget går in i hallen

15 min löpning utomhus, Sara –

19.00 Grundstryka 15 min, Patrik, Sara och Jeanette

Ca 19.15 Målvaktsträning, Sara

Ca 19.15 Anfall, försvar och teknik, Jeanette och Patrik

Ca 19.45 Match(olika för varje onsdag), Patrik och Jeanette

F08 mål för 19/20 är

* att skapa ett lag där alla får känna sig en del av – socialt fokus
* att öka spelförståelse för alla positioner – spel fokus
* att lägga upp träningarna så att alla olika spelare utmanas – individuellt fokus
* att spelarna tar ansvar på träningen, på bänken, på planen – lag fokus
* att olika försvar och anfall kan genomföras på matcher – spelidé

Seriespel

* alla ska få speltid
* spela runt på olika positioner

Cuper

* Lundaspelen
* Arenan cup

Ledarträffar

* Träff 1 juni 2019, planering för kommande säsong
* Träff 2 avstämning december
* Träff 3 uppföljning mars
* Träff 4 analys av året april/maj