SOIF HÅNDBOLD

DEN RØDE TRÅD

VI SPILLER HÅNDBOLD FOR AT HAVE DET SJOVT

År	4-6 år	7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år	17-l8 år
Socialt samspil vs.	90 - 10	80 - 20	70 - 30	60 - 40	50 - 50	45 - 55	40 - 60
udvikling							
Haltid til leg vs. bold	75 - 25	50 - 50	40 -60	30 - 70	20 - 80	15 - 95	10 - 90
udvikling							
1. og 2. hold	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Angreb vs. forsvar	99-1	95-5	95-5	90-10	90-10	80-20	70-30
Skud	3-skridt	3-skridt	3-skridt	3-skridt	3-skridt	3-skridt	3-skridt
		hopskud	hopskud	hopskud	hopskud	hopskud	hopskud
			underhånd	underhånd	underhånd	underhånd	underhånd
				Gevind	Gevind	Gevind	Gevind
					kringle	kringle	kringle
Faldteknik	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Finter	Trepunkt	Trepunkt	Trepunkt	Trepunkt	Trepunkt	Trepunkt	Trepunkt
		Skudtrussel	Skudtrussel	Skudtrussel	Skudtrussel	Skudtrussel	Skudtrussel
			Aflevering	Aflevering	Aflevering	Aflevering	Aflevering
				Dribling	Dribling	Dribling	Dribling
					Skraldemand	Skraldemand	Skraldemand
					Rulning	Rulning	Rulning
					Radjenovic	Radjenovic	Radjenovic
Angrebsåbninger	Nej	Kryds	Kryds	Kryds	Kryds	Kryds	Kryds
			Oppres	Oppres	Oppres	Oppres	Oppres
			Russer	Russer	Russer	Russer	Russer
				Svensk	Svensk	Svensk	Svensk
					Fransk	Fransk	Fransk
					Slagelse	Slagelse	Slagelse
						Finsk	Finsk
Overtal	Nej	Nej	Nej	Rundgang	Rundgang	Rundgang	Rundgang
Forsvar	6 - 0	6 - 0	6 - 0	6 - 0	6 - 0 svensk	6 - 0 svensk	6 - 0 svensk
				5 - 1	5 - 1	5 - 1	5 - 1
					3 - 3	3 - 3	3 - 3
Udendørsløb	Nej	Nej	Nej	10 - 15 min.	15 - 20 min.	20 - 30 min.	20 - 40 min.
Fysisk træning	Nej	Nej	Nej	Nej	Kropsvægt	Kropsvægt	Kropsvægt
							Ekstern vægt