

Finsk Damhandboll

- Fysträning
- Tempo
- Taktiskt förberedda
- Individuell teknik / Talang



3.9.2016

Suomen Käsipalloliitto / Tommy Suoraniemi

INTRO



- Interaktivt, kommentera/diskutera
- Vi tillsammans med klubb lag
- Vi är beroende av klubbarna
- Vi/förbundet hjälpa till så mycket som möjligt



FYS



- Vi kan bli lika bra eller bättre än motståndare.
- Vi kan hjälpa till med fysprogram.
- Tester för att se hur vi utvecklas.
- Tjejerna/klubbarna som måste göra jobbet.





TEMPO:

- Bästa lagen spelar med högt tempo
- Det vill vi också göra!
- Träna i högt tempo
- Bygga på bra försvar – Kontring
- Beroende av fysen



TAKTISKT:

- Vi ska vara välförberedda
- Playbook – samma spel Dam, T98, T00, T02...
- Vi behöver så många dagar som möjligt ihop

DISKUSSION

