**Læringsmål i håndbold**

- Aflevere teknisk korrekt og med præcision til medspiller

- Gribe og aflevere bolden i bevægelse og under pres

- Driblinger med den dominante hånd, både stående og i fart

- Afslutte mod mål fra forskellige positioner - både fra stående, i løb og med hopskud

- Kunne lave individuelle forsvarsbevægelser og aktioner, herunder dække for skud/parader og tacklinger, og kunne flytte sig rundt i forsvaret og bakke sine medspillere op

- Kende til og kunne løbemønstre og timing i spillet mod mål (max 3 skridt med bold og mod mål)

- Kende til og kunne basale angrebsåbninger, som krydsspil eller presspil.

- Generel evne til at placere sig fornuftigt på banen og indgå i samspil med medspillere også under pres og i kamp

- Være en god holdspiller, herunder evnen til at kommunikere konstruktivt såvel verbalt som non-verbalt samt evnen til at udfylde en specifik rolle/position i samspil med andre.

- Kende til de fysiske krav og energiomsætningen for en håndboldspiller og redegøre for forskelle på aerob og anaerob energiomsætning og træning.

- Kunne anvende denne træningsfysiologiske viden til at lave træningsanbefalinger til håndboldspillere og selv kunne lave relevant fysisk træning i praksis