



Norges  
Håndballforbund

**REMA**  
**1000**  
HÅNDBALLSKOLEN

# Håndballskole



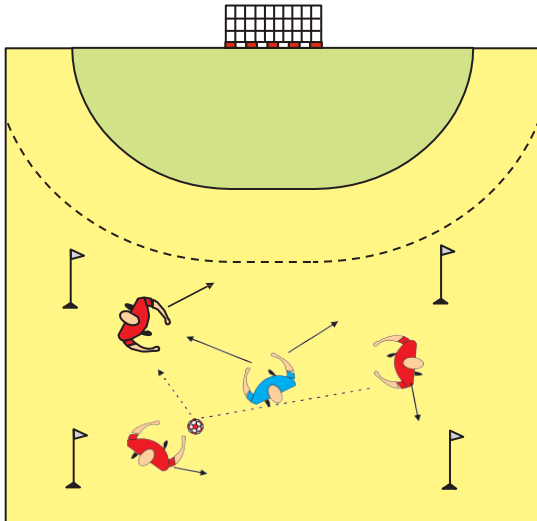
**Treningsøkt 10-11 år**

**Ballbehandling og kontringer.  
MV: Forflytning, posisjonering og treff**

# Håndballskole 10-11 år

## Ballbehandling og kontringer. MV: Forflytning, posisjonering og treff – 90 min

### A) Ball sisten, 10-15 min



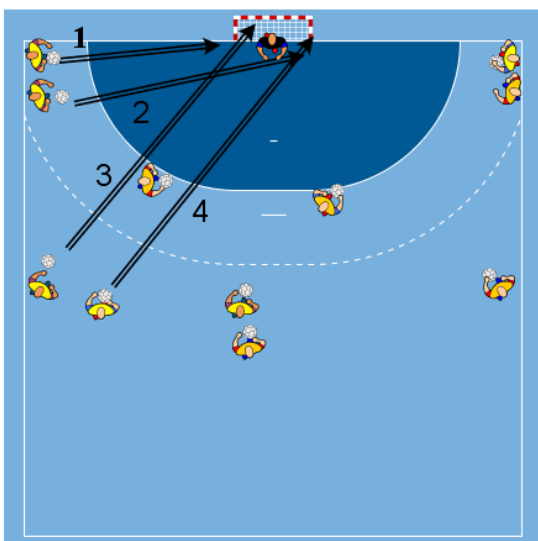
Fire spillere er sammen om en ball innenfor et avgrenset område. En av spillerne har sisten, de andre beveger seg rundt i området mens de spiller ball seg imellom. Den som har ballen er fri og kan ikke bli tatt. Bruk 3 sekunder og skritt regel. Stuss er ikke tillatt. Den som har sisten har ikke lov til å stå ved siden av ballfører og vente på at den skal spille fra seg ballen. Kan også være tre spillere og en ball. Er gruppen på fem eller flere bør det nok to eller flere baller inn. Prøv også grupper på 10-12 spillere og 3-4 baller.

### B) Kast to og to, 10-15 min

Kast varianter, avstand på 2-4 m:

- Ulike pasningsvarianter med front mot partner og siden til partner.
- Prøv noen pasninger med lukkede øyner
- Bruk både høyre og venstre arm

### C) Teknisk trening for målvakt – Posisjonsskyting, 10 min



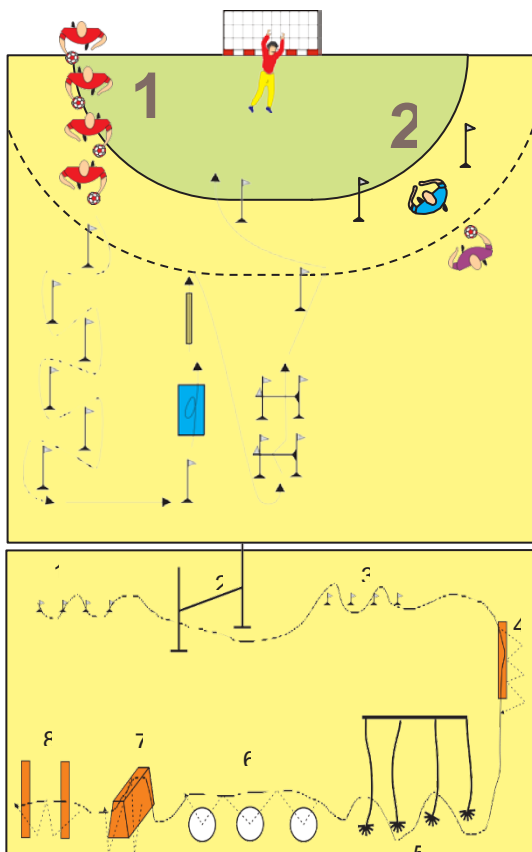
En form for innskyting der målvakten får skudd fra alle posisjoner – styrte skudd. Kjør gjerne fra høyre mot venstre, eller motsatt.

Skytterne plasserer for eksempel annet hvert skudd oppe, annet hver skudd nede, eller andre styrte skudd.

Målvakten skal ha nok tid til å rekke å posisjonere seg mellom hvert skudd.

Redningsprosenten bør være høy.

#### D) Ballbehandling og avslutning, 15-20 min



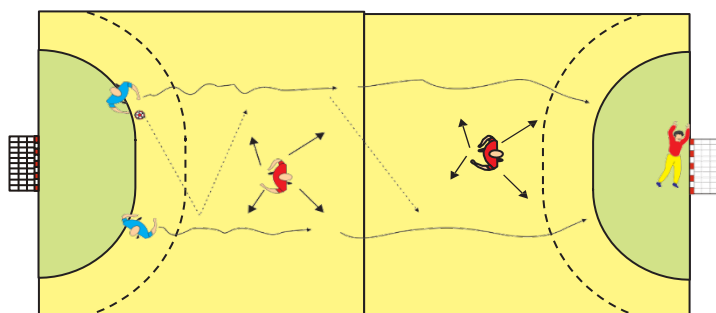
Bruk utstyr som er tilgjengelig i hallen og lag en hinderløype hvor ballkontroll og koordinasjon blir utfordret.

Eksempel på løype: Stuss i slalom, stuss sidelengs, forlengs rulle, balanser på benk mens du stusser, full sprint mens du stusser, hopp over hekk, kryp under hekk, retningsforandringer, stuss inne i ringer, kryp over kassedeler mens ballen stusses på gulvet, stige, finter på kjebler, løp over benker mens du stusser etc.

Som variant kan man ha en i forsvar før avslutning. Tilpass innsatsen til forsvarsspiller i forhold til nivået på spillerne.

Bruk hele banen og ha avslutning på begge målene.

#### E) Kontringer to og to, og 2:1 + 1, 15-20 min

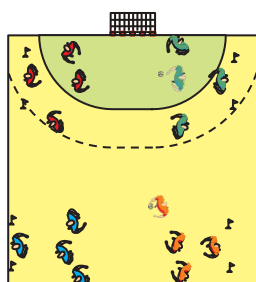


To og to om en ball. Start på 6m linjen.

1. Uten forsvarsspiller
2. En forsvarsspiller på hver banehalvdel

Kan kjøres samtidig mot begge målene, avhengig av antall spillere. Unngå for mye kø!

#### F) 4'er håndball, 10-15 min



Del lag på 4 spillere pr. lag. Lag flere baner på tvers av banen. Bruk minimål, benker, kjebler, kritt e.l. for å markere mål. Spill korte kamper, f.eks. 3 minutter, først til 3 mål etc.

Fokuser på et høyt aktivitetsnivå, mindre på regler etc.

Øvelsen kjøres hvis det er tid igjen på økten.

Husk drikkepauser!