



Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

Håndballskole



Treningsøkt 10-11 år

Ballbehandling, småspill 2:1 og 3:2 og spilltrening.

MV: Forflytning og treff

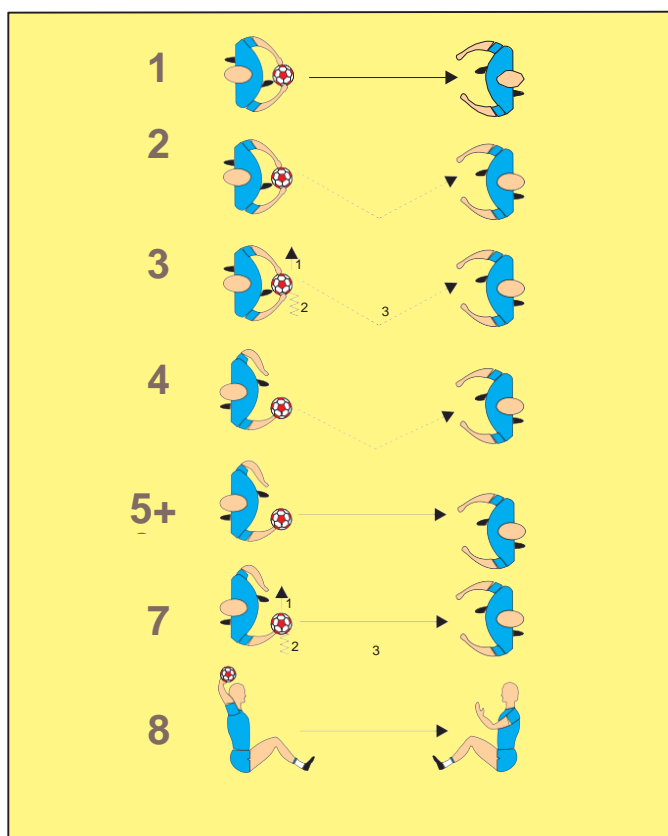
Håndballskole 10-11 år

Ballbehandling, småspill 2:1 og 3:2 og spilltrening. MV: Forflytning og treff – 90 min

A) Ballbehandling, en ball pr. spiller, 10-15 min

1. Kast ballen opp i luften og grip ballen. Øk høyden på kastet etter hvert som du mestrer. Varianter: Stå helt i ro mens du gjør øvelsen. Roter 360 grader før du griper igjen. Sett deg på huk og opp igjen før du griper ballen. Etc.
2. Kast ballen opp i luften og klapp i hendene før du griper ballen. Varier med klapp foran, bak, mellom beina, så mange du klarer etc.
3. Stå stille og stuss ballen. Først med en hånd, så med andre hånden og tilslutt med annenhver hånd. Stuss mellom beina. Stuss rundt kroppen. Etc.
4. Stuss ballen mens du setter deg på knærne og reiser deg opp igjen
5. Stuss ballen mens du setter deg på rumpa på gulvet og reiser deg opp igjen
6. Samme, men ned på magen og opp igjen. Og så på ryggen og opp igjen.

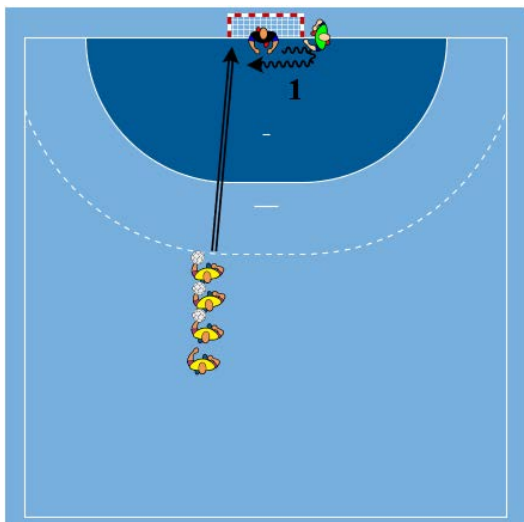
B) Kast to og to, 10-15 min



To og to sammen, en ball. Kort avstand og fokus på utførelse.

1. Støtkast med to hender. Pasning i luften
2. Støtkast med to hender. Pasning via gulvet
3. Støtkast med to hender. Ballen kastes en gang i luften (1) og stussen en gang i bakken(2) før man sender pasningen (3). Velg om pasningen går i luften eller via gulvet.
4. Støtkast med en hånd. Pasning via gulvet.
5. Støtkast med en hånd. Pasning i luften
6. Piskekast med en hånd. Pasning i luften.
7. Støt- eller piskekast med en hånd. Ballen kastes en gang i luften (1) og stusses en gang i bakken (2) før man spiller pasningen
8. Sitt på rumpa med ansiktet vendt mot hverandre. Bruk støt- eller piskekast med en eller to hender

C) Teknikk trening for målvakt, 10 min



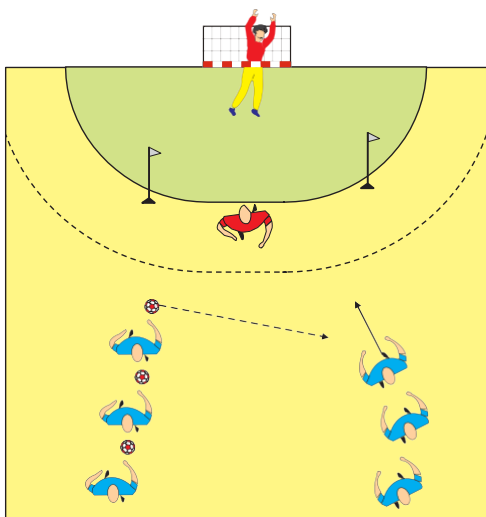
Ett skudd = en redning

Styrte skudd med nok tid til at målvakten rekker frem til ny posisjonering.

Målvakten forflytter seg sideveis og berører hånden til makker (1) før utfall/redning av skudd.

Bytt side etter 8-12 skudd

D) 2:1 og 3:2 spill i ulike soner, 20 min



Del målfeltlinjen i tre eller fire felt. Bruk ett eller to mål, avhengig av antall spillere. Unngå mye køståing. En (to) forsvarsspiller i hver sone. To (tre) angripere spiller mot en (to) forsvarer. Dersom forsvarer klarer å ta ballen bytter den med den siste angriperen som hadde ballkontroll. Eller bytt på tid

E) Spilltrening 6'er eller 7'er håndball, 20-30 min

Husk drikkepauser!