



Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

Håndballskole



Treningsøkt 10-11 år

Ballbehandling og skudd.

MV: Forflytning, posisjonering og treff

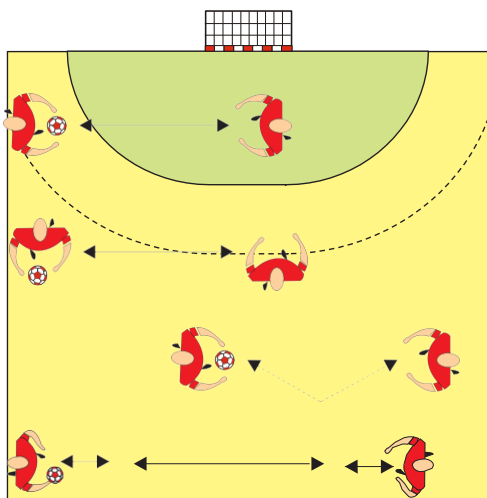
Håndballskole 10-11 år

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

A) Ballbehandling, 10-15 min

Avgrens området, f.eks. målfeltet. En ball til hver spiller. Ballen stusses mens spilleren løper rundt i feltet. Prøv å slå bort ballen til de andre mens du fortsatt har kontroll på din egen ball. Mister du ballen får du en «straff» som må utføres før du kommer inn i leken igjen. «Straffen» kan være fysisk eller teknisk.

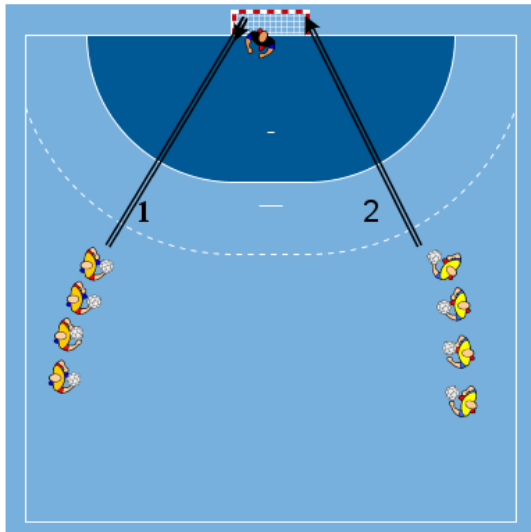
B) Kasttrening to og to med en ball, 10 min



1. Støtpasning med to hender: fra brystet, over hodet, via gulvet, til siden. Nøyaktig med stemfot, ett til to skritt frem og tilbake mellom hvert kast. Fullføre kastet helt ut med fingertuppene.

2. Piskekast fremover: Fokus på balanse og kontroll. Ballen raskt opp i posisjon. Pass på riktig stemfot. To til tre skritt frem og tilbake mellom hvert kast

C) Teknisk trening for målvakt, 10 min



2 rekker som vist i figur, litt bredt i banen.

1. Venstre sidebak skyter ett skudd høyt ved sin nærmeste stolpe
2. Høyre sidebak skyter ett skudd høyt ved sin nærmeste stolpe

Øvelsen gjøres også med skudd lavt i mål, og også ved skudd ved lengste stolpe. Styrte skudd.

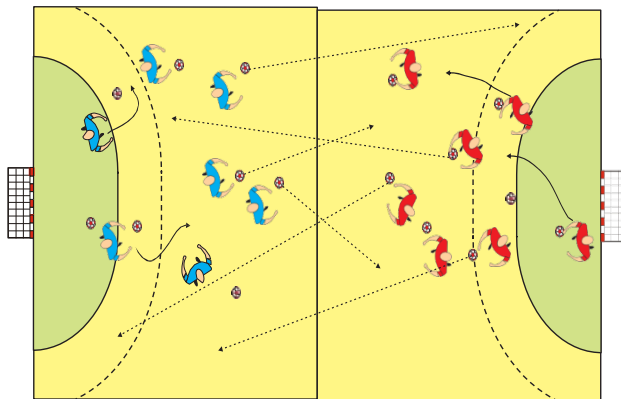
Målvakten skal jobbe med små skritt i sideveisforflytningen. God tid mellom skuddene, målvakten skal ikke løpe.

D) Skudd stasjoner, 35-45 min

1. Rulle bakover, hopp opp eller kast deg fremover og skyt mot lite mål/kjeglere.
2. Kjegler på benk. Kast med tennisballer. Finn avstand ut fra nivå.
3. Fra kantposisjon, varier antall skritt. Prøv å lag mål på målvakten.
4. Underarmsskudd. Skyt under ett tau eller liknende som er maks 80 cm høyt. Bruk treffpunkt på vegg.
5. Sats fra benk/steppkasse/kasetopp og land med to ben på matte. Treff ring/gjenstand som ligger ca. 30 cm ut fra en vegg (trene stuss skudd)
6. Presisjonsskudd mot vegg. Fest/tape gjenstander til veggen. Treff flest mulig. Varier med å finte før skudd, skudd fra luften og skudd fra bakken etc.
7. Minimum to sammen. Tren på flipp og skru.
8. Skudd på mål med parallelle ben i stemmet, MV i mål.
9. Skudd med sats på «feil» ben. Fest treffpunkter på veggen. Sats gjerne fra en benk hvis det er vanskelig.

Øvelsen kjøres som stasjonstrening med 3-4 min pr. stasjon.

E) Bli kvitt ballene, 10-15 min



Delen banen i to med benker. Del i to lag. Likt antall baller på hver side, helst en ball til hver. Spillerne skal spille ballene over på motsatt banelhalvdel og prøve å rydde egen banelhalvdel fri for baller. Leken kan gå på tid, og den som har færrest baller på sin banelhalvdel når tiden er ute har vunnet.

Husk drikkepause!