



Norges  
Håndballforbund

**REMA**  
**1000**  
HÅNDBALLSKOLEN

# Håndballskole



**Treningsøkt 10-11 år**

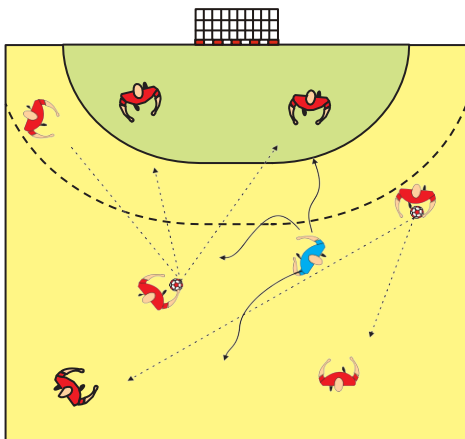
**Ballbehandling, finter og småspill.**

**MV: Distanseskudd**

# Håndballskole 10-11 år

## Ballbehandling, finter og småspill. MV: Distanseskudd – 90 min

### A) Sisten med ball, 10-15 min



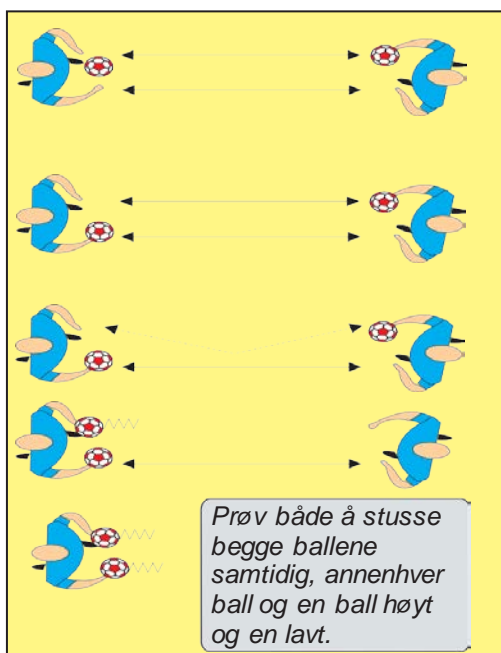
En til tre spillere har sisten, avhengig av antall spillere. De andre løper fritt omkring på ett avgrenset område. En til tre baller er i bruk. Spillerne er fri når de har kontroll på ball. Hvem trenger å få ballen for ikke å bli tatt?

### B) Streksisten, 5-10 min

Bare lov å trå på strekene som finnes på gulvet, innenfor et avgrenset område. Den eller de som til enhver tid har sisten kan holde en overtrekks vest, ball eller liknende i hånden slik at alle ser hvem som har sisten. Alle har hver sin ball

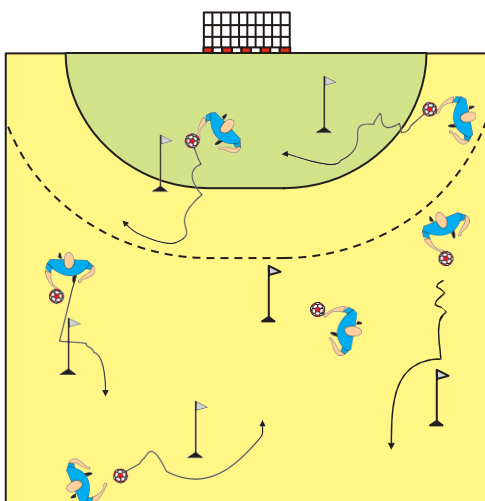
Varianter: Bare lov å: gå, rygge, hinke, hoppe, jobbe sidelengs etc.

### C) Kast to og to – to baller, 10-15 min



- 1) En ball sparkes med beina, en ball kastes. Fokus på å kontrollere begge ballene – finn rytmen. Varier mellom støt- og piskekast
- 2) Kast hver sin ball samtidig, kast og mottak med en hånd. Stå i ro til å begynne med. Når det er kontroll, beveg bena mer. Varier mellom støt- og piskekast.
- 3) Kast hver sin ball samtidig. En ball går via gulvet, en ball går i luften. Fokuser på støtpasning på pasningene som går via gulvet (tenk innspill)
- 4) Den ene stusser en ball og spiller samtidig pasninger med den andre hånden. Bytter etter fem pasninger. Stuss både med venstre og høyre hånd.
- 5) Stuss to baller. Først i ro, deretter mens du beveger deg frem og tilbake og til siden.
- 6) Kast to baller samtidig til hverandre

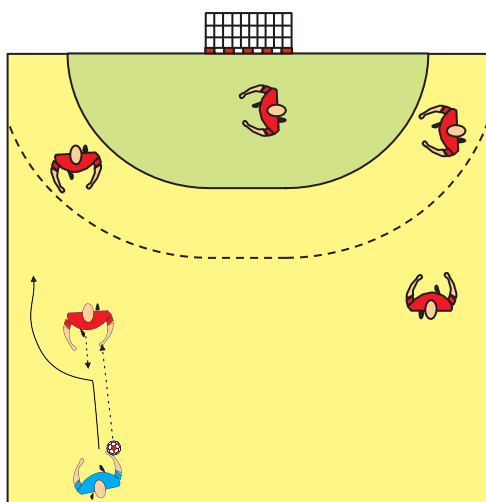
#### D) Finter, 10 min



Hver spiller har en ball. Stuss ballen og løp fritt rundt i hallen. Ta ballen opp og sett valgfri finte hver gang du nærmer deg en kjele. Fokuser på farten ut av finten, temposkiftet.

Variant: Spillerne selv er «kjegler»

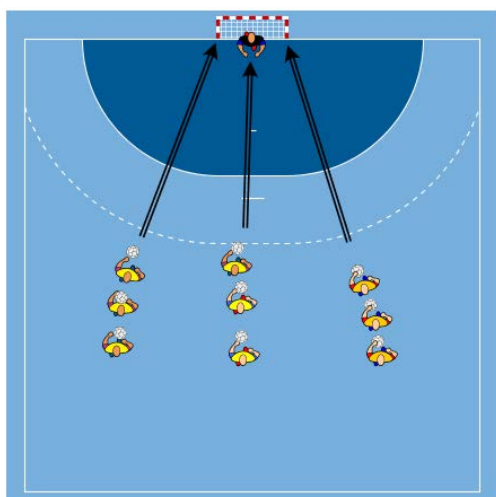
#### E) Finter, 10 min



Del i grupper på 5-7 personer. Stå i ring som vist på figuren. Spill ballen til spiller, kom i fart og motta pasning. Sett en finte forbi. Fortsett med det samme gjennom løypa. Når du har kommet rundt, stiller du deg bakerst.

Intensiteten til forsvaret tilpasses ferdighetene på gruppa.

#### F) Teknisk trening for målvakt. Distanseskudd, 10 min



3 rekker, venstrebak, midtbak og høyrebak.

Skuddplassering:

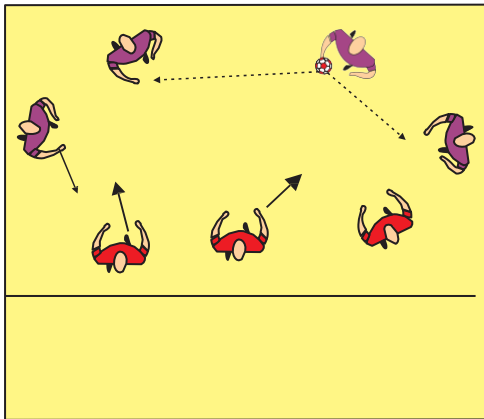
- a) høyt – lavt - høyt
- b) lavt – høyt – lavt

Styrte skudd med nok tid mellom hvert skudd til at målvakten rekker å komme i posisjon mellom hvert skudd.

Redningsprosenten bør ligge på 90-100%

Jobb med posisjonering, treffpunkt og kontroll på ball

**G) Småspill, 20 min**



Øve på finte. 5 eller 7 pr gruppe. En mer i angrep.

- a) Forsvar en linje på 3-4 m. Angriperne skal forsøke å lure (finte) seg til å legge ballen på linjen som forsvarerne passer på.
- b) Samme, men øvelsen avsluttes med skudd på mål og målvakt

Er det 3 eller flere grupper, kombiner a og b over og ruller etter noen minutter.

Husk drikkepauser!