



Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

Håndballskole



Treningsøkt 10-11 år

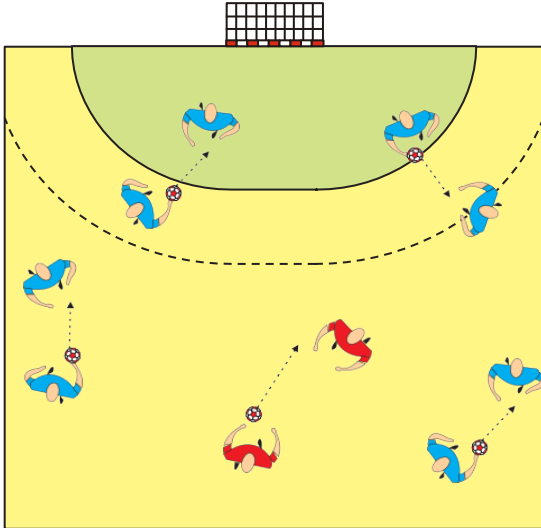
Forflytning, snapp av ball og småspill.

MV: Forflytning og treff

Håndballskole 10-11 år

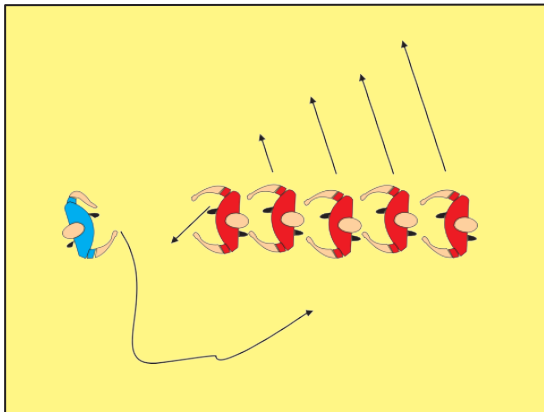
Forflytning, snapp av ball og småspill. MV: Forflytning og treff – 90 min

A) Parjakt, 10-15 min



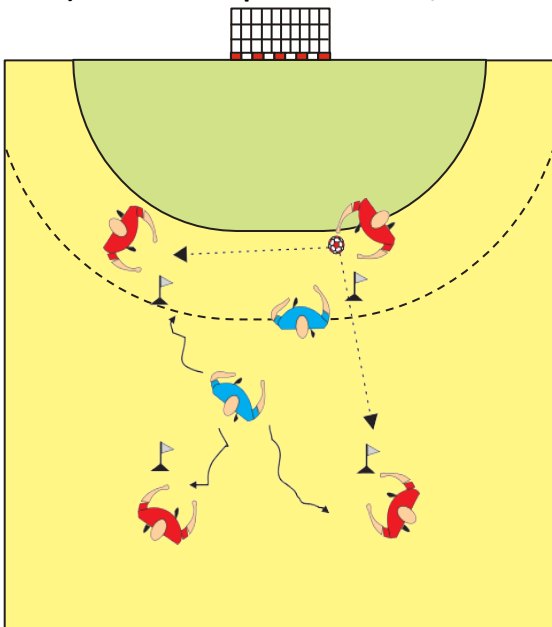
Spillerne deles inn i par. Alle parene har ball og spiller seg imellom på halv bane. Spillerne kan bruke inntil tre skritt, men ikke stuss. Et av parene er jegere. Jegerne prøver å berøre den spilleren fra et av de andre parene som ikke har ball. Jegerne skal berøre spilleren med sin egen ball. Den jegeren som holder ballen ved berøring blir ny jeger sammen med den som blir tatt.

B) Hønemor, kyllingene og reven, 10-15 min



Spillerne står på rekke og holder hverandre rundt livet. En spiller er fri og den er reven. Den fremste spilleren i rekka er hønemor, de andre er kyllinger. Reven prøver å fange (berøre) den bakerste kyllingen. Hønemor og rekka med kyllinger hindrer reven, men kan ikke slippe taket rundt livet på hverandre. Når reven har «fanget» den bakerste blir kyllingen rev og reven blir hønemor.

C) En til flere spillere i midten, 15-20 min

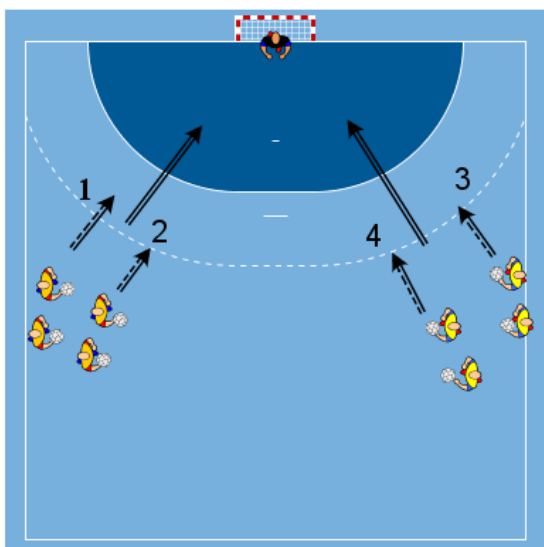


Tre til fem spillere i angrep mot en til tre spillere i forsvar. Angrepsspillerne spiller ballen seg imellom. Forsvarsspillerne i midten skal berøre eller snappe ballen og bytter rolle med den som sist hadde ballkontakt når de lykkes. Avgrens området og antall forsvarsspillere ut fra nivået på spillerne.

Variant:

- Alle pasninger via gulvet
- Alle pasninger fra luften
- Kun lov å holde ballen i ett sekund

D) Teknikk trening for målvakt: Distanseskudd, 10 min

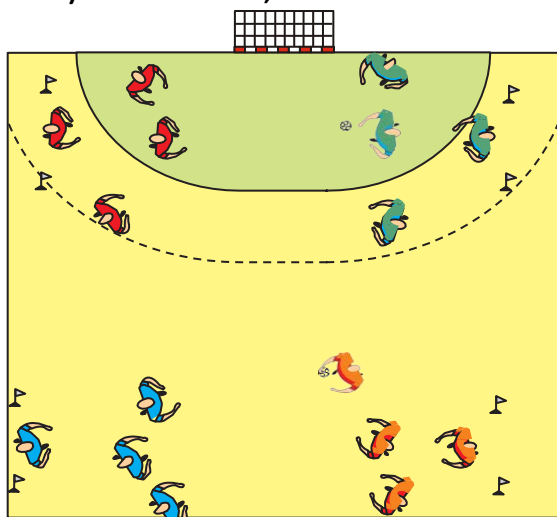


Still opp som vist på figuren

1. Skyter styrt skudd, høyt eller lavt, ved nærmeste stolpe.
2. Skyter styrt skudd, høyt eller lavt, ved lengste stolpe.
3. Skyter styrt skudd, høyt eller lavt, ved nærmeste stolpe.
4. Skyter styrte skudd, høyt eller lavt, ved lengste stolpe.

Målvakten bruker små kontrollerte skritt i sideveisforflytningen. Rytmen skal være slik at målvakten når å komme i posisjon uten å løpe.

E) 4'er håndball, 20-30 min



Del lag på 4 spillere pr. lag. Lag flere baner på tvers av banen. Bruk minimal, benker, kjepler, 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.

Husk drikkepause!