



Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

Håndballskole



Treningsøkt 10-11 år

**Ballbehandling og småspill.
MV: Posisjonering og treff**

Håndballskole 10-11 år

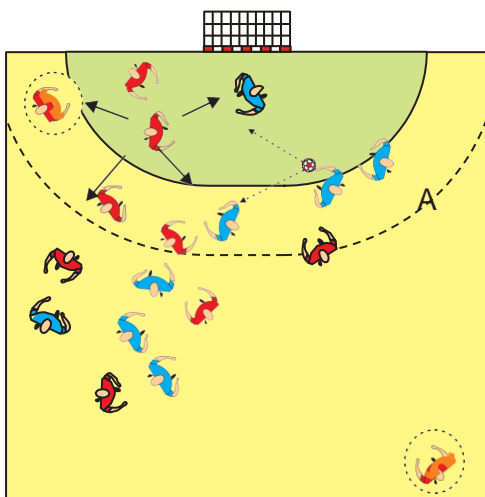
Ballbehandling og småspill. MV: Posisjonering og treff – 90 min

A) Ballbehandling, 15 min

En ball til hver med litt plass rundt seg.

- Stusse ballen mens man står, går, setter seg ned, reiser seg opp, legger seg ned på ryggen, reiser seg opp, legger seg på magen, reiser seg opp står på ett ben, hinker, hopper etc.
- Prøv det samme med lukkede øyner
- Hold ballen med to hender bak nakken, slipp og fang ballen med to hender bak ryggen
- Kast ballen opp. Hopp opp og fang ballen med to hender
- Samme med en hånd
- Stuss ballen med knyttet neve, med underarmen, med albuen, med tåspissen, med hodet, med baken etc.
- Kast ballen opp, fang med to hender bak ryggen
- Kast ballen opp, hopp over ballen når den stusser –fang ballen før den stusser for andre gang
- Stuss ballen i 8-tall mellom bena
- Stuss ballen i 3-tall mellom bena
- Kan dere stusse andre tall/bokstaver
- Hold ballen mellom bena med høyre hånd foran og venstre hånd bak. Slipp ballen og bytt hånd foran og bak. Fang ballen før den stusser to ganger.
- Det samme uten at ballen stusser i gulvet
- Samme, men med en hånd
- Kast ballen opp, en stuss og demp ballen med baken
- Kast ballen opp, bøy deg frem og strekk armene bakover mellom bena. Fang ballen
- Samme, men armene skal bak knærne og strekkes fremover for å ta imot ballen foran kroppen

B) Baskethåndball, 10-15 min



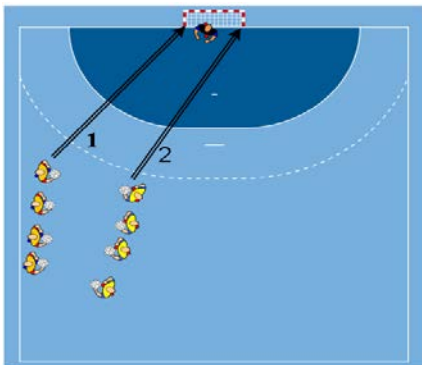
Del spillerne inn i to eller fire lag. Lagene spiller med håndballregler på et avgrenset område. «Kurven» er en medspiller som står i en gymnastikk ring, eller annet avgrenset område. Spilleren i ringen må ta imot og holde ballen for at laget skal få poeng. Spilleren i ringen bytter med den som kastet ballen.

C) Kast og mottak, 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

D) Teknisk trening for målvakt. Distanseskudd i sidesektor, 10 min

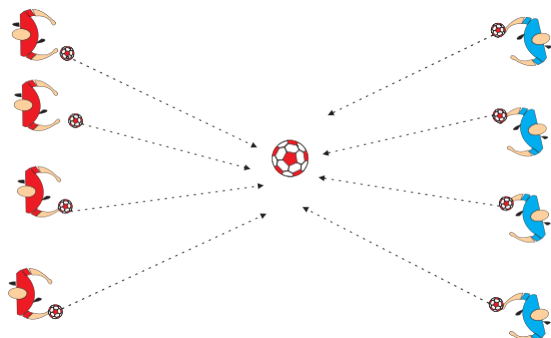


Toskuddsserie med liten pause etter to skudd.

1. Ytterste sidebak skyter ett skudd ved nærmeste stolpe, styrt skudd
2. Innerste sidebak skyter ett skudd ved lengste stolpe

Seriene kan godt kombineres fritt, men viktig at skuddene er styrt. F.eks. høyt/lavt, høyt/høyt, lavt/høyt, lavt/lavt etc.

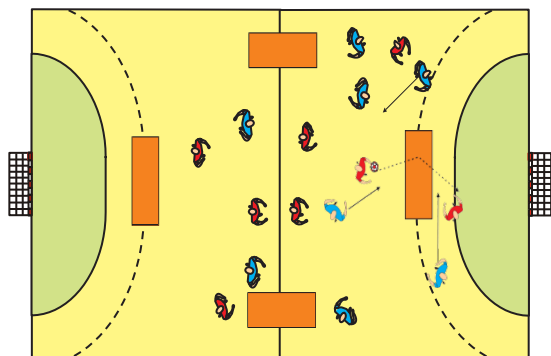
E) Ballkanonade, 10-15 min



Del inn i to lag. Spillerne har hver sin ball/tennisball. Legg en medisinball/Fitnessball/ballong i midten. Det er om å gjøre å treffe ballen og få den over linjen på motstandernes banehalvdel.

Spillerne kan hente baller over hele spilleflaten, men må bak sin egen linje før de kan kaste.

F) Mattehåndball, 15-20 min



Del i to lag. Det legges ut matter som risset over. Hver matte er «mål» og kan benyttes av begge lags spillere. Det spilles med håndballregler og angripende lag scorer mål om de kaster ballen via matten opp i hendene på en annen spiller på eget lag. Angripende lag beholder ballkontrollen til de mister ballen (også etter mål). Spill kamper av 5 minutter, første lag til 5 mål etc.

Variant: Det lages mål ved å spille til en på eget lag som står på matten.