



Norges
Håndballforbund



REMA 1000 Håndballskole, øktplan 10-11 år, Tema: Kast og skudd

Oppbygging av økten:

0-10 min: Bli kjent, kombinasjon med hilsevarianter og ballbehandling. Alle hver sin ball

10-20 min: Ballbehandling, alle hver sin ball

20-30 min: Kast og mottak:

- Moment: Høy arm - balanse - piskekast - harde pasninger

30-50 min: Skudd, hoppskudd og grunnskudd, individuell teknikk:

- Moment: Komme i stor fart - stam-/satsbein motsatt av skuddarm

50-65 min: Skudd i spillvarianter, 2 mot 1 i kantsektor, 3 mot 2 i midtsektor

70-80 min: Avslutning av økten:

- Kontringsdel

80-90 min: Oppsummering, for eksempel la to og to snakke om:

Hva har du fått øvd på i denne økta?

Hva har du lyst å jobbe videre med?

Økten er laget i Øvelsesbanken, lenke til økten under:

[Rema 1000 Håndballskole 10-11 år: Kast og skudd](#)



Norges
Håndballforbund



REMA 1000 Håndballskole, øktplan 10-11 år, Tema: Finter

Finter: Tobeinsfinte, v-h, h-v, (eventuelt avløp)

0-10 min: Oppvarming med en drill, se videoene med øvelsene

10-20 min: Oppvarmingslek med behov for avløp - og finter

20-55 min: Individuell teknikk: Finter

- Moment: Gå på rom, riktig avstand til forsvar/kjedge.
Øve finter begge veier

55-70 min: Finter i spilløvelse, 2 mot 2, og 3 mot 3, forsvarsspillerne har ball i hendene

- Moment: Gå på rom, riktig avstand til forsvar/kjedge.
Klare å spille ball videre
Øve finter begge veier

70-80 min: Spille på små baner, 3 mot 3 eller 4 mot 4

- Utfordre spillerne til å bruke avløp og finter, enten til å gå selv, eller til å trekke på seg en spiller og spiller videre.

80-90 min: Avslutning

Økten er laget i Øvelsesbanken, lenke til økten med videoer:

[REMA1000 Håndballskole 10-11 år: Finter](#)