



Norges
Håndballforbund



REMA 1000 Håndballskole, øktplan 6-9 år, Tema: Kast og skudd

Her er en økt hvor man øver på kast og skudd.

Oppbygging av økten (tidene er ca.):

0-10 min: Bli kjent - hilselek i kombinasjon med balløvelser

10-20 min: Ballbehandling

25-45 min: Kast og mottak:

- Moment: Høy arm - balanse - piskekast - harde pasninger
- Kaste mot vegg
- Kaste til trener
- 10-trekk

45-55 PAUSE

55-75 min: Skudd, hoppskudd og grunnskudd:

- Moment: Komme i stor fart - stam-/satsben motsatt av skuddarm
- Både som individuell teknikk og spilløvelser (2 mot 1)

75-85 min: Avslutning av økten:

- Kontringsdel

85-90 min: Oppsummering gruppevis - få spillerne til å si en ting de klarte å få til å økten.

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

[Rema1000 håndballskole kast og skudd 6-9 år](#)



Norges
Håndballforbund



REMA 1000 Håndballskole, øktplan 6-9 år, Tema: Finter

Her er en økt hvor man øver på finter.

Oppbygging av økten (tidene er ca.):

0-10 min: Koordinasjon og stabilitet

10-20 min: Oppvarmingslek, skyte på små mål. 2 mot 2 el 3 mot 3

20-60 min: Finter:

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

Ta gjerne en pause når det passer inn

60-80 min: Spille på små baner, 3 mot 3 eller 4 mot 4

80-90 min: Avslutning: Snipp og snapp. Kombiner for eksempel "high five" med hurtighet.

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

[Rema1000 Håndballskole 6-9 år: Finter](#)