



Norges  
Håndballforbund

**REMA**  
**1000**  
HÅNDBALLSKOLEN

# Håndballskole



Treningsøkt for 6-9 år  
Kast og mottak



Norges  
Håndballforbund

**REMA**  
**1000**  
HÅNDBALLSKOLEN

Økt 1 Kast og mottak ca. 90 minutter

Velkommen og kort gjennomgang av økten.

**«Ballong øvelser» 15-20 min**

Alle blåser opp to-tre ballonger hver før treningen starter.

Start med en ballong til hver spiller

- Gå fremover mens du holder ballongen i luften ved å slå på den
- Klarer du det samme når du løper
- Hvem klarer å holde ballongen lengst opp fra gulvet?

Klarer du det samme med to ballonger eller tre ballonger

Del inn i grupper på tre til fire spillere. Alle spillerne har to ballonger hver. Sammen skal gruppen holde alle ballongene i luften lengst mulig. Hvilken gruppe har flest ballonger i luften når tiden er ute?

**«Individuelle balløvelser» 10-15 min**

Jobb fra sidelinje til sidelinje.

Kast ballen fra hånd til hånd:

- Foran kroppen
- Langt ut til siden med strake armer
- Bak ryggen
- Kast ballen opp bak fra ryggen og ta imot foran
- Stuss ballen mellom bena bak fra ryggen og ta imot foran
- Før ballen i rundt kroppen mens du
  - Står stille
  - Beveger deg
  - Beveger deg og snur deg rundt samme vei som ballen
  - Beveger deg og snur deg rundt motsatt vei av ballen



Norges  
Håndballforbund



### «Kast og mottak» 35-40 min

Type kast: Støt med en eller to hender, pisk, stor eller liten sirkel.

Mottak med to hender.

#### To og to med en ball

- Støtpasninger. Husk albu, fotstilling og bruk av hofter. En eller to hender.
- Piskekast – en sitter på rompa og bruker piskekast, den andre står og bruker støt pasninger.
- Sirkelkast – trill ballen til hverandre, hent ball fra gulv og bruk sirkelkast.

Kastene utføres «stillestående», øk på med bevegelse når du ser ferdigheten på gruppen.

#### Tre og tre med to baller

- To står ved siden av hverandre med ansiktet samme vei, 3-4 meter mellom dem. Disse har hver sin ball.
- Den tredje står midt i mellom dem med ansiktet vendt mot de to, uten ball. 3-4 meter fra den linjen de står på. Man står i en trekant.
- De med ball skal spille en eller to hånds støt pasninger til den tredje som jobber sidelengs. Pasningen spilles når spilleren er rett i front av pasningsspilleren.
- Husk avstand mellom føttene i sidelengs jobbingen. Bytt roller etter 10-12 pasninger. Kan repeteres 2-3 runder.
- Variere i pasningsvalget.

#### Tre og tre med to baller

- En i midten, avstand mellom hver spiller er ca. 2 meter. De to ytterste spillerne har hver sin ball, kalt A og B. Spilleren i midten kalt X.
- A spiller ball til X som vender og spiller ball til B. Når A kaster til X, kaster B til A, over hodet på X.
- B spiller ballen tilbake til X. Samtidig kaster A ballen til B. Osv.
- Bytt den i midten på tid, eller et visst antall pasninger.



Norges  
Håndballforbund

**REMA**  
**1000**  
HÅNDBALLSKOLEN

**«Ti trekks lek»** 15-20 min

Del inn i to lag à 5-6 spillere. Om å gjøre å ha flest pasninger innad i laget før det andre laget får fatt i ballen.

Varianter:

- Førstemann til x antall pasninger i laget
- Flest pasninger på tid (får det andre laget ballen, legges den bare død på bakken og laget som hadde ballen må fortrest mulig få tak i den igjen)
- Kun lov til å bruke en bestemt type pasning

Husk drikkepauser!