



Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

Håndballskole



Treningsøkt for 6-9 år
Ballsprett



Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

Økt 2 Ballsprett ca. 90 minutter

Velkommen og kort gjennomgang av økten.

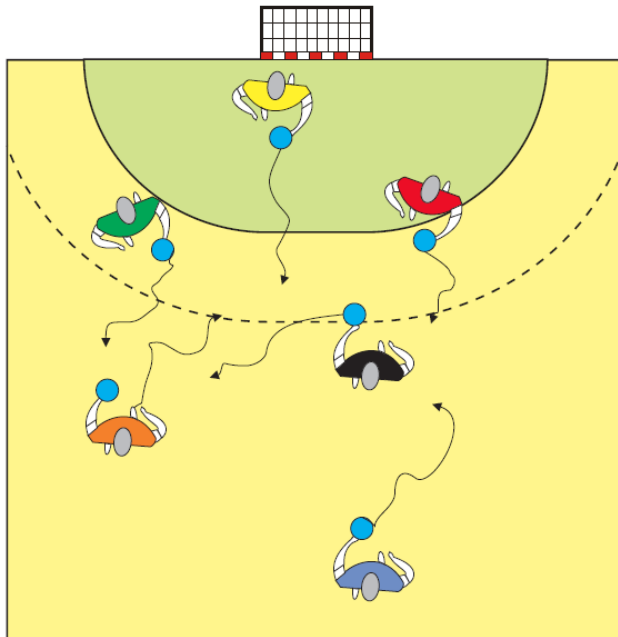
«Ballsprett» 10-15 min

Alle har hver sin ball i målfeltet. Ballen stusses hele tiden mens spillerne:

- Hilser på hverandre. Husk å se på hverandre når man hilser
- Gir «high five»
- Setter hoftene mot hverandre
- Bytter ball når man møtes

Husk å bruke både høyre og venstre hånd.

«Slå bort ball» 10-15 min



Slå bort ball

Alle Stusser rundt med hver sin ball på avgrenset område. Forsøk å stjele andre sin ball, slå den bort, mens men man stusser sin egen. Når du slår bort en ball får du ett pluss poeng og hvis du mister din egen ball får du ett minus poeng.

Stans underveis i leken og spør dem om antall poeng.

Varianter

- Når ballen mistes må man stusse over til motsatt kortlinje og tilbake for å bli med igjen.
- Når ballen mistes er man ute, vinneren står igjen til slutt. NB! Husk oppgaver til de som går ut – det er oppvarming!

«Koordinasjon med ball» 15-20 min

Alle har hver sin ball og det jobbes fra langside til langside.

- Stuss ballen med høyre hånden. Husk å se opp fra ball.
- Stuss ballen med den venstre hånden. Husk å se opp fra ball.
- Sidelengs arbeid med, stuss med høyre hånd. Husk se opp fra ball.
- Sidelengs arbeid med, stuss med venstre hånd. Husk se opp fra ball.
- Før ballen rundt livet mens du løper fremover.



Norges
Håndballforbund



- Før ballen mellom beina mens du løper fremover.
- Kast ballen opp foran kroppen, ta imot bak på ryggen.
- Kast ballen opp bak på ryggen, ta imot foran.
- Sitt på gulvet. Kast ballen opp i lufta. Reis deg opp og ta imot ballen før den stusser i gulvet.
- Andre varianter

«De fire hjørner» 15-20 min

Spillerne deles inn i 4 lag som stiller opp i hvert sitt hjørne. Mange forskjellige baller legges på midten av banen/området.

På signal løper den første spilleren i hver gruppe og henter en ball på midten av banen og stusser den tilbake til laget sitt. Når ballen er lagt «død» på gulvet kan neste mann løpe og hente en ny ball. De som har flest baller på tid, eller når det ikke er flere baller igjen, har vunnet.

Leken kan avsluttes med at ballene skal stusses tilbake til midten.

Det kan legges inn ulike løps- eller stussvarianter i leken.

«Ballsprettløype» 15-20 min

Lag en løype som spillerne skal stusse seg igjennom. Sett opp en løype med det utstyret du har til rådighet. Løypen kan kjøres en og en, eller som en stafett.

«Galoppen» 15-20 min

Spillerne står to og to etter hverandre i en sirkel rundt treneren med avstand til trener på ca. 3 meter. Begge i paret står med ansiktet vendt innover i sirkelen.

Den innerste spilleren har ball. Den ytterste står med benene fra hverandre.

På signal krabber den som har ball mellom beina til den andre i paret og stusser ballen rundt sirkelen og tilbake på plass. Her er det lurt at de stusser i samme retning. Den andre står nå på alle fire og er hest. Den som har stuset ballen rundt sirkelen setter seg på «hesteryggen» og galopperer inn til treneren. Første hesten som når treneren har vunnet. Bytt deretter roller og gjenta øvelsen.

Det kan legges inn ulike stuss- og løpsvarianter.

Husk drikkepauser i løpet av økten!