



Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

Håndballskole



Treningsøkt for 6-9 år
Skudd



Norges
Håndballforbund



Økt 3 Skudd ca. 90 minutter

Velkommen og kort gjennomgang av økten.

«Ballsanking» 10-15 min

Del inn i to lag. Mange forskjellige baller legges på gulvet midt mellom lagene.

På signal starter lagene å sanke baller.

- Spillerne kan kun hente en ball
- Ballen skal fraktes tilbake med magen
- Ballen skal fraktes tilbake med hodet
- Ballen skal fraktes tilbake med rompa

Spillerne kan også jobbe i par og transportere ballen på forskjellige måter

- Med rompa
- Med skulder
- Med pannen
- Med magen
- Ved å trille ballen til hverandre
- Ved å kaste til hverandre

Hvilket lag samler flest baller?

«Sjøslag» 10-15 min

Del inn i to eller fire lag. I midten mellom lagene, 4-6 meters avstand fra hvert lag, legges det ut ulike baller og kjegler. Kan godt legges på benk hvis det finnes i hallen.

Lagene skal prøve å treffe gjenstandene og skyte de over på motstanderens banehalvdel.

Varianter som kan brukes:

- Kun bruk av høyre hånd
- Kun bruk av venstre hånd
- Kast/skudd fra lufta
- Kun bruk av to hender i kastet



Norges
Håndballforbund



«Individuell skuddutvikling» 15-20 min

Ha ulike baller tilgjengelig, vanlige håndballer, street baller, andre bløte baller, tennisballer ol. Det trengs 3-4 baller pr. spiller som er med på øvelsen.

Fordel ballene på venstre bak, midt bak og høyre bak, ca. 12 meter fra mål. Det skal ligge en ball på 9 meter i venstre bak posisjon, det skal ligge en ball på stol/benk på 9 meter i midt bak posisjon og på høyre bak posisjon skal spilleren spille ballen til trener som står på 9 meter. I tillegg skal alle spillerne ha hver sin ball. Øvelsen kjøres uten målvakt.

Øvelsen kjøres samtidig på alle posisjoner, sett gjerne opp kjepler/vester ol i mål som treffpunkt.

I alle tre posisjonene starter spillerne på 11-12 meter med hver sin ball.

Venstre bakspiller posisjon:

Spilleren løper frem til 9 meter og bytter sin egen ball med den som ligger på 9 meteren og skyter på mål.

Midtre bakspiller posisjon:

Spilleren løper frem til 9 meter og bytter sin egen ball med den som ligger på stolen/benken og skyter på mål.

Høyre bakspiller posisjon:

Spilleren kaster ballen til trener som står på 9 meteren. Treneren holder ballen høyt. Spilleren løper frem og tar ballen fra en høy posisjon. Prøv å skyt på ett eller to skritt.

Spillerne bytter hele tiden posisjon. Ballene hentes ikke i mål før alle ballene ved hver posisjon er brukt opp.

Utfordre hver enkelt spiller ut fra nivå.



Norges
Håndballforbund



«Skudd- og trefftrening» 15-20 min

Lag 4-5 ulike skudd stasjoner på hver banehalvdel. Spillerne har en eller flere skudd pr. stasjon før den går videre til neste stasjon, eller det styres på tid. Sett opp kjepler eller vester i målet som treffpunkt.

Skuddstasjonene kan være:

- I kantposisjon, skudd fra lav benk eller kasse
- I bakspillerposisjon, skudd fra lav benk eller kasse
- Skudd over tau eller strikk
- Skudd under tau eller strikk
- Stuss i sikk sakk gjennom kjeple løype før skudd
- Skudd fra linjeposisjon etter vending
- Skudd med parallelle ben
- Utfordre på kreative skudd
- Skudd etter avløpsbevegelse
- Skudd etter fintebevegelse
- Og andre varianter

«Småspill» 15-20 min

Del inn i lag à 4-6 spillere. Mål kan være benker, innebandymål, andre små mål eller annet du har tilgjengelig. Spill på avgrenset område. Det kan spilles med eller uten stuss. Andre varianter kan være:

- Lager kun mål fra lufta
- Lager kun mål med venstre/høyre hånd
- Lager kun mål med skudd mellom benene
- Og andre varianter som passer til nivået på gruppa

Ulike pasningsvarianter i laget kan også legges inn.

Husk drikkepauser!