



Norges  
Håndballforbund

**REMA**  
**1000**  
HÅNDBALLSKOLEN

# Håndballskole



Treningsøkt for 6-9 år  
Finter



Norges  
Håndballforbund



Økt 4 Finter ca. 90 minutter

Velkommen og kort gjennomgang av økten.

### «Nappe hale» 10-15 min

En markeringsvest til hver spiller festes bak på ryggen. Oppgaven er å samle så mange av de andre sine haler som mulig. Har man flere haler skal alltid en hale være festet bak, mens de andre kan holdes i hånden. Husk alltid å være rask med å feste ny hale hvis din blir stjålet.

Stans noen ganger underveis og tell haler. Fordel en til hver før ny runde starter.

Begrens området etter størrelsen på gruppa.

### «Finter» 15-20 min

Hva vet gruppen om finter? Finn ut av nivået. Hva er vh finte og hva er hv finte. Hvorfor er det lurt å lære finter? Hva ønsker vi å oppnå med en finte?

1. Fokus på «knær over tær» og skyv til siden
  - a. Hink på ett ben og skyv til siden. Land på to ben. Husk å starte hinket på annethvert ben
  - b. Varier med å hinke to og tre ganger før skyv og landing på to ben
  - c. X antall hink fremover, skyv til side og skritt frem mot «mål» Lat gjerne som du skyter fra gulvet eller luften.
2. Sett mange kjepler, eller andre hindringer, ut på ett avgrenset område.
  - a. Start med å løpe rundt med ballen i hånden. Når du «møter» en kjeple så setter du en finte.
  - b. Samme øvelse, men nå stusser du ballen
  - c. Samme som a og b, men istedenfor kjepler står halvparten av spillerne som kjepler. Husk å bytte rolle underveis.
  - d. Samme som c, men spillerne gjør litt mer motstand. De som står som forsvar kan ha en ball i hånden og gi litt motstand

Velg øvelser ut fra nivå.



Norges  
Håndballforbund

**REMA**  
**1000**  
HÅNDBALLSKOLEN

**«Finter, to og to sammen om en ball» 15-20 min**

Sett to kjepler foran hver spiller, med passe avstand mellom kjeplene. Spilleren setter finte på kjeplene og spiller ballen over til partner som gjør det samme. Ha fokus på rolig inngang i finten, skyv til siden og siste skrittet mot partner/»mål». Ut av finten må det gjerne gå litt fortere, men tilpass tilbakemeldingene til spillerne ut fra nivået.

**«Finter med litt motstand» 15-20 min**

Avgrens 2 områder på 3-4 meter på hver målfeltlinje. Fire spillere får på vest, har ball som de holder med begge hender og blir forsvarsspillere. Angrepsspillerne fordeler seg på de fire områdene med hver sin ball. Varier mellom at spillerne stusser ballen selv eller om de bruker oppspillpunkt, gjerne da en trener for å få god timing i oppspillet. Når spilleren har fintet og skutt på mål beveger den seg til neste område/forsvarsspiller og gjør det samme der. Begrens forsvarsspilleren i forhold til nivået på gruppen. Angrepsspilleren skal innom alle de fire områdene/forsvarsspillerne. Bytt forsvarsspillere ofte.

**«Ballong spill» 15-20 min**

Del inn gruppen i to eller fire lag, avhengig av hvor mange dere er. Lagene stiller seg på hver sin sidelinje med en ballong liggende i midten for lagene. På signal starter begge lag. Målet er å få ballongen over motstanders sidelinje, eller annen avgrensning som eventuelt er brukt. Hver spiller kan kun slå/berøre ballongen en gang før den må løpe tilbake til egen sidelinje og berøre den. Da kan spilleren på nytt slå ett slag mot ballongen.

Husk drikkepauser!