



Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

Håndballskole



Treningsøkt for 6-9 år
Forsvarsøvelser



Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

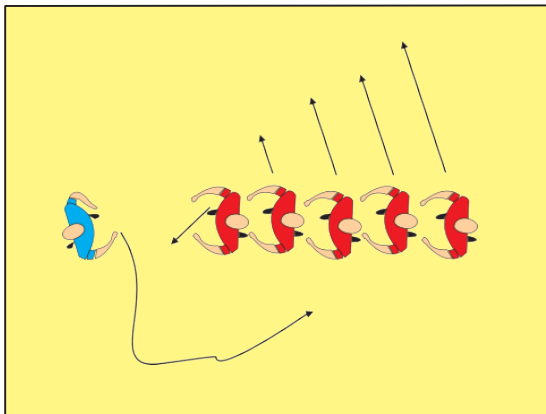
Økt 5 Forsvarsøvelser ca. 90 minutter

Velkommen og kort gjennomgang av økten.

«Ball lek» 10-15 min

Del gruppen i to eller fire lag. Sett ut 7-8 kjegler innenfor ett avgrenset område. Laget spiller ballen seg imellom og prøver å legge ballen på kjevlene. Det andre laget prøver å stjele ballen. Første lag til 5 touch.

«Hønemor, kyllingene og reven» 10-15 min



6 spillere pr. gruppe. Spillerne står på rekke og holder hverandre rundt livet. En spiller er fri og det er reven. Den fremste spilleren i rekka er hønemor, de andre er kyllinger. Reven prøver å fange (berøre) den bakerste kyllingen. Hønemor og rekka med kyllinger hindrer reven, men kan ikke slippe taket rundt livet på hverandre. Når reven har «fanget» den bakerste blir kyllingen rev og reven blir hønemor. Begrens muligheten hønemor har til å bruke armene ut fra nivået i gruppen.

«Forsvare medspiller» 10-15 min

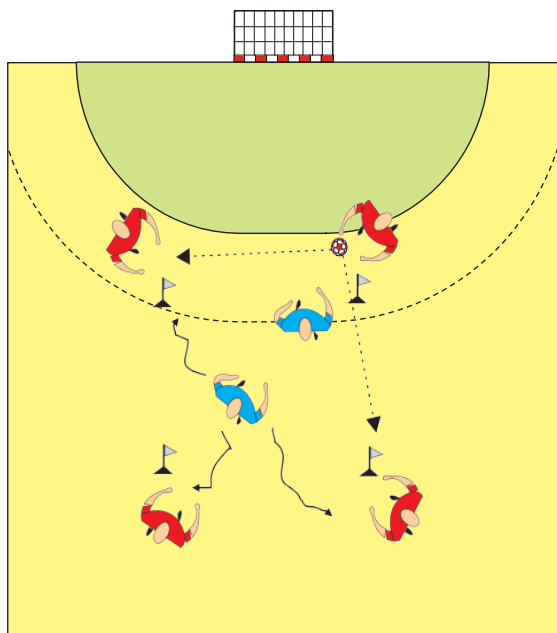
6 spillere pr. gruppe. En spiller skal prøve å ta på spilleren forsvarsspillerne forsvarer. Denne spilleren holder seg 0,5-1 meter bak forsvarsspillerne. Fire forsvarsspillere står ved siden av hverandre med armene på ryggen. Jobber med kroppen for å holde angrepsspilleren vekk fra spilleren de skal forsvare. Bytt roller når angrepsspiller lykkes, eller etter en viss tid.



Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

«En til flere spillere i midten» 15-20 min

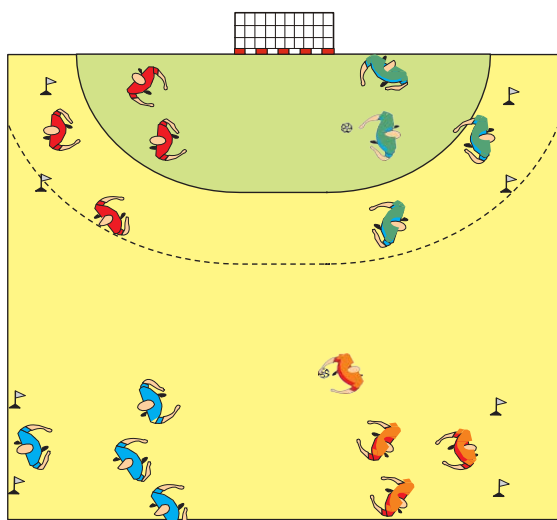


Tre til fem spillere i angrep mot en til tre spillere i forsvar. Angrepsspillerne spiller ballen seg imellom. Forsvarsspillerne i midten skal berøre eller snappe ballen og bytter rolle med den som sist hadde ballkontakt når de lykkes. Avgrens området og antall forsvarsspillere ut fra nivået på spillerne.

Variant:

- Alle pasninger via gulvet
- Alle pasninger fra luften
- Kun lov å holde ballen i ett sekund

«Småspill, 4'er håndball» 20-30 min



Del lag på 4 spillere pr. lag. Lag flere baner på tvers av banen. Bruk minimål, benker, kjepler, kritt e.l. for å markere mål. Spill korte kamper, f.eks. 3 minutter, først til 3 mål etc.

Fokuser på et høyt aktivitetsnivå, mindre på regler etc.

Bytt gjerne på å spille mot de andre lagene.

Husk drikkepauser!