



Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

Håndballskole



Treningsøkt for 6-9 år
Småspill



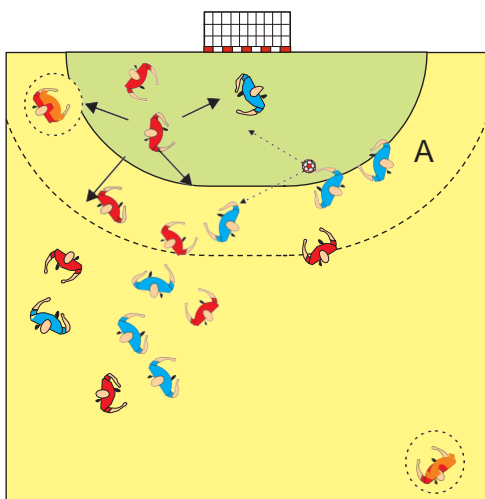
Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

Økt 6 Småspill ca. 90 minutter

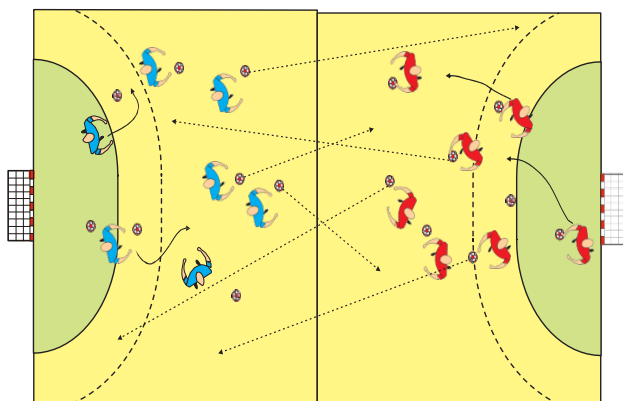
Velkommen og kort gjennomgang av økten.

«Baskethåndball» 10-15 min



Del spillerne inn i to eller fire lag. Lagene spiller med håndballregler på et avgrenset område. «Kurven» er en medspiller som står i en gymnastikk ring, eller annet avgrenset område. Spilleren i ringen må ta imot og holde ballen for at laget skal få poeng. Spilleren i ringen bytter med den som kastet ballen.

«Rydde rommet» 10-15 min



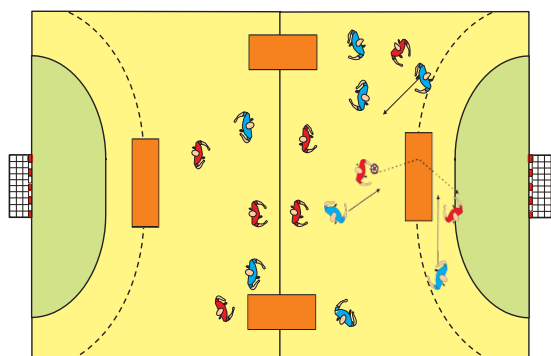
Del banen i to med benker. Del i to lag. Likt antall baller på hver side, helst en ball til hver. Spillerne skal spille ballene over på motsatt banehalvdel og prøve å rydde egen banehalvdel fri for baller. Leken kan gå på tid, og den som har færrest baller på sin banehalvdel når tiden er ute har vunnet.



Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

«Mattehåndball» 10-15 min

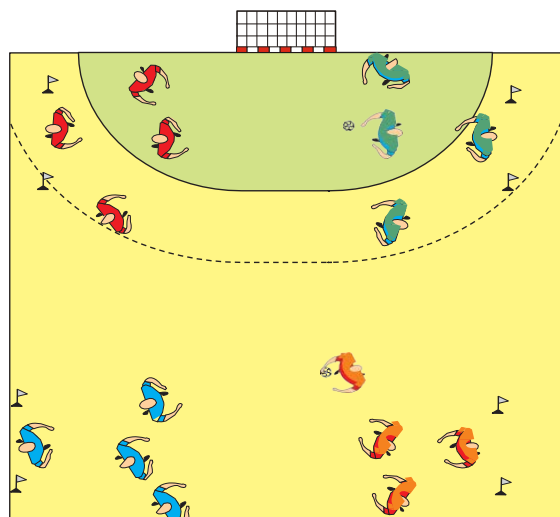


Del i to lag. Det legges ut matter som risset viser. Hver matte er «mål» og kan benyttes av begge lags spillere. Det spilles med håndballregler og angripende lag scorer mål om de kaster ballen via mattem opp i hendene på en annen spiller på eget lag. Angripende lag beholder ballkontrollen til de mister ballen (også etter mål). Spill kamper av 5 minutter, første lag til 5 mål etc.

Varianter:

- Det lages mål ved å spille til en på eget lag som står på mattem.
- Det lages mål ved å legge ballen død på mattem

«4'er håndball» 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.

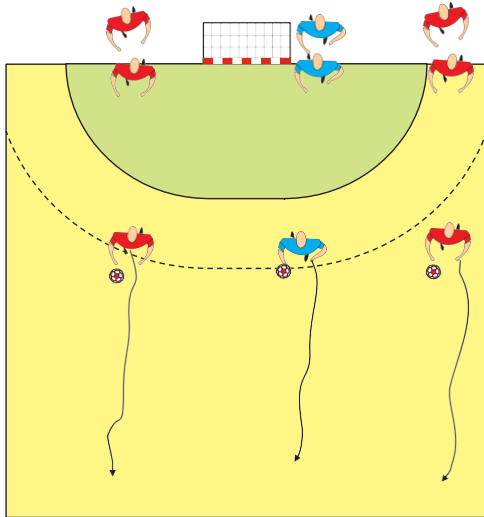
Fokuser på et høyt aktivitetsnivå, mindre på regler etc.



Norges
Håndballforbund

REMA
1000
HÅNDBALLSKOLEN

«Stafetter» 10-15 min



3-5 spillere på hvert lag. Lagene plasserer seg bak en linje. Ballen fraktes på følgende måter: Stuss mens du beveger deg forlengs, baklengs, hopper, hinker, sparker i rompa, høye kneløft, sidelengs med kryss steg foran og bak. Bruk både venstre og høyre arm. Varianter: Ha ballen mellom bena, trill ballen med hendene, føttene, knærne, magen, hodet etc.

Husk drikkepauser!