



Håndball

Lek og spill i skole og SFO

ØKTER

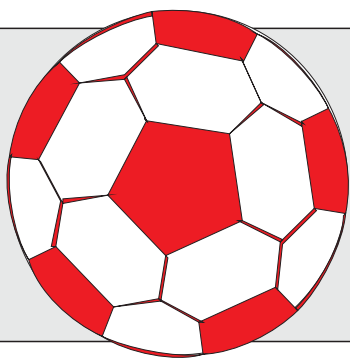


Håndball for alle



Norges
Håndballforbund

Økt 1



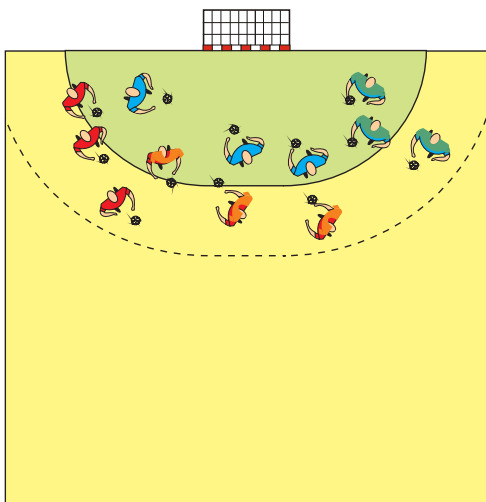
Fokus på

Ballsidighet, koordinasjon, kast og mottak, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1



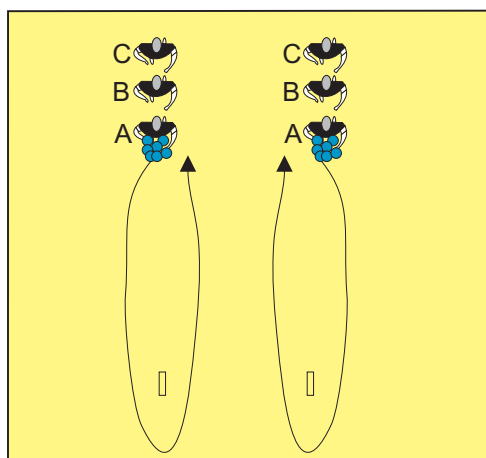
Lekøvelser med ball

Hver spiller har ball. Alle beveger seg fritt rundt på gulvet mens man stusser ball. Hver gang man treffer på andre spillere, håndhilser på disse, mens man stusser ball med den ledig hånden. Deretter stusser man videre og finner en ny spiller å hilse på.

Varianter:

- hilse, bytte ball med den man hilser på
- på signal prøve å erobre ball fra de andre, mens man har kontroll på egen ball
-

2



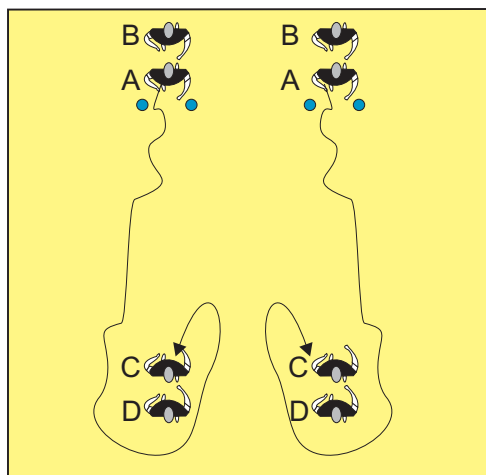
Balltransport

To eller flere lag på rekke, fire eller fem spillere på hvert lag. A holder seks-åtte håndball (eller andre baller av ulik størrelse). A starter på signal, løper med ballene til en kjele, snur og løper tilbake. Dersom A mister baller underveis, må B, C og D forlate plassen sin og hjelpe A med å få ballene under kontroll igjen. B, C og D går tilbake til plassen sin bak startlinja, og A kan fortsette. A overleverer alle ballene til B, de andre på laget hjelper til. B starter. Stafetten fortsetter til alle har løpt.

Varianter:

- løpe baklengs
- løpe sidelengs
- løpe med kryss-steg

3



Dobbelkontroll

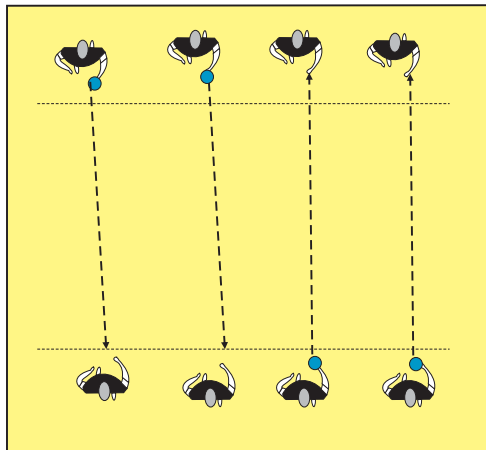
To eller flere lag med fire-seks spillere på hvert lag. Bruk halv bane. Lagene fordeler spillerne sine på to rekker, en rekke bak hver sidelinje, A og B bak den ene, C og D bak den andre. A har to baller. På signal starter A å stusse to baller samtidig mot C. Stusser rundt C og D, leverer begge ballene til C og stiller seg bak D. C starter, stusser rundt B, og leverer begge ballene til B. Stafetten fortsetter til spillerne er tilbake på sine opprinnelige plasser.

Varianter:

Spillerne stusser de to ballene annenhver gang.

Økt 1

4



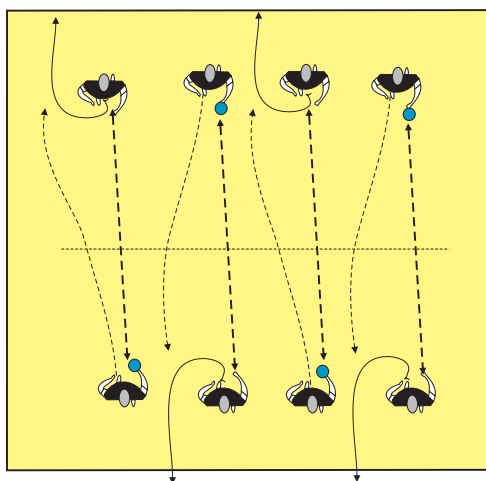
Tempokast

To og to arbeider sammen på tvers av banen. Det er f.eks mellom 6-10 m mellom spillerne. På signal kaster spillerne i hvert par ballen seg imellom. Når paret har 20 kast totalt, løfter ballføreren ballen over hodet. Første par ferdig får et poeng.

Varianter:

- støt, to hender, fra brysthøyde
- støt, to hender, over hodet med/uten stuss
- støt, en hånd fra brysthøyde forfra/fra siden
- piskekast

5



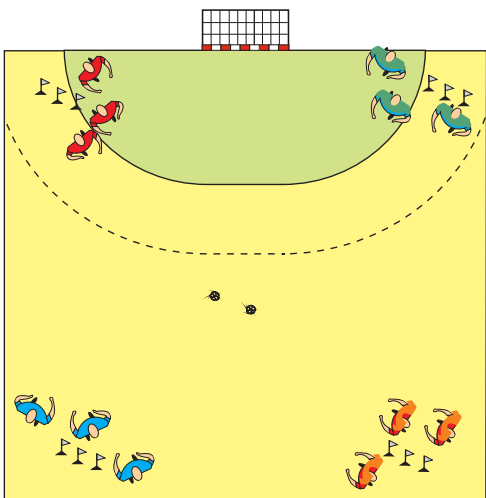
Harejakt

To lag, A og B, stiller seg på linje, et lag på hver side av midtlinjen. Det er 4-5 m mellom de to lagene. Spillerne danner først par på tvers av lagene (A og B som står rett overfor hverandre, danner et par). Hvert par har en ball. På signal kaster A og B ballen seg imellom så raskt de kan. Så gies et nytt signal, og den spilleren som da har ballen, blir jeger, den andre blir hare. Haren rømmer, jegeren prøver å treffe haren med ballen, men kan ikke gå over midtlinjen. Haren får et poeng dersom jegeren bommer. Jegeren får et poeng for treff.

Varianter:

- Jegeren løper etter haren over hele banen, med ball, og prøver å berøre haren med ballen før haren er kommet over kortlinjen.

6



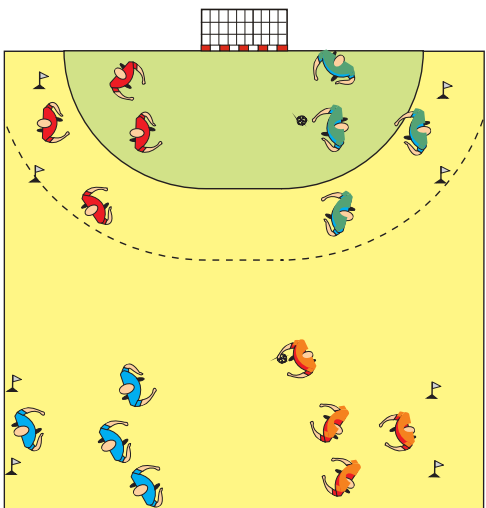
Stjele kjepler

Del i fire lag som er i hver sitt hjørne av salen. Hvert lag har tre eller flere kjepler bak seg. To baller legges på midten av banen. Start øvelsen på signal og lagen skal da få fatt i en ball og spille den frem til en kjele hos andre grupper. Når ballen legges (evt skytes) på en av motstandernes kjepler kan den tas med tilbake til der gruppen kom fra. Samle flest kjepler på 3 minutt. Fordel kjeplene – ny omgang.

Variasjon:

Dersom et lag har stjålet en kjele kan man få den tilbake ved at de som "eier" kjele kaster en ball i ryggen/rumpen på den spilleren som stjeler kjele, men dette må skje før denne er kommet hjem til sitt eget hjørne med kjele.

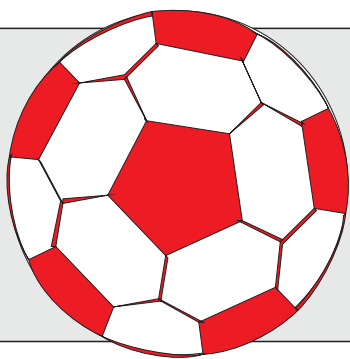
7



Minihåndball

Del lag på 4 spillere pr lag. Lag flere baner på tvers av hallen/gymsalen. Bruk minimal, benker, kjepler, kritt e.l for å markere mål. Spill korte kamper, f.eks 3 minutt, først til 3 mål etc. Fokuser på et høyt aktivitetsnivå, mindre på regler etc.

Økt 2



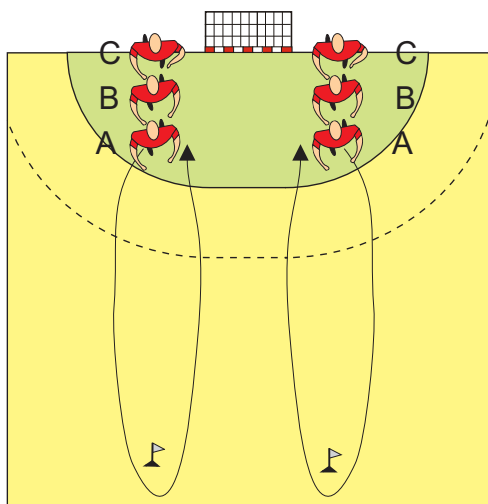
Fokus på

Grunnleggende fysiske ferdigheter, ballsidighet, koordinasjon, kast/mottak

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

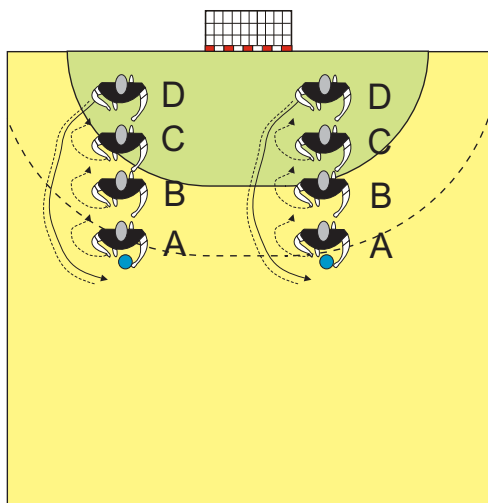
1



Lenkestafett

Spillerne deles i to eller flere lag med fem-seks spillere på hvert lag. Spillerne stiller seg på rekke, og hvert lag danner lenke ved at alle holder spilleren foran seg på skulderen. Samtidig står A på ett bein, og holder det andre andre opp bak seg, B holder i A's bein og løfter sitt bein mot C, og så videre. På signal begynner lenken å hoppe fremover til A har passert en kjele. A gir et signal, alle slipper taket, snur 180 grader og danner ny lenke, nå med sistemann foran. Spillerne holder hverandre rundt livet, og alle hopper på to bein. Lenken hopper tilbake.

2



Tunnelball

To eller flere lag står på rekke, med fire eller fem spillere på hvert lag. A har en ball. På signal leverer A ballen mellom beina til B, B leverer ballen mellom beina til C, og slik går ballen gjennom hele rekken. Den bakerste spilleren i rekken får ballen, løper fremover langs rekken, stiller seg foran A, leverer ballen mellom beina til A. Stafetten fortsetter til A er foran i rekken.

Varianter:

- ballen leveres over hodet
- ballen leveres annenhver gang mellom beina og over hodet
- ballen leveres med to hender i hoftehøyde på annenhver side bakover
- ballen trilles mellom beina bakover

3

Individuelle balløvelser

Hver spiller har en ball. Stusser ball.

1. med høyre hånd
2. med venstre hånd
3. gå og stusse
4. løpe og stusse
5. kaste ballen opp i luften og stusse den når den kommer ned igjen
6. løpe og gjøre som 5

Gripe ball.

1. Kaste ballen opp foran og gripe den igjen
2. som 1, men grip ballen med kryssede hender over hode
3. som 1, men snur rundt en gang før man griper

Økt 2

4

Ballkanonade

To lag, A og B, stiller seg på linje, et lag på hver side av sidelinjene. Hver spiller har ball. Det legges en medisinball/swissball e.l på midten Kampen starter på signal, og da er det om og gjøre å treffe medisinballen slik at medisinballen ruller over motstanders sidelinje. Hvert mål gir et poeng.

Spillerne kan hente baller over hele spillebanen, men må bak sin egen sidelinje før de kan kaste. Første lag til f.eks 5 poeng vinner.

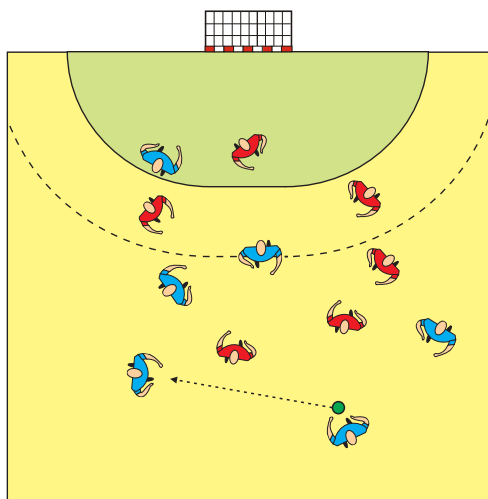
5

To og to spillere

Sammen om en ball. Spillerne står 3-4 meter fra hverandre med ansiktet mot hverandre. Kast ballen til hverandre

- med høyre/venstre hånd
- begge hender
- fra over hodet
- via stuss
- trill ballen
- så lavt som mulig
- føre ballen bak kroppen og vipp den fram mellom beina
- spill til hverandre med kneet, foten osv.

6



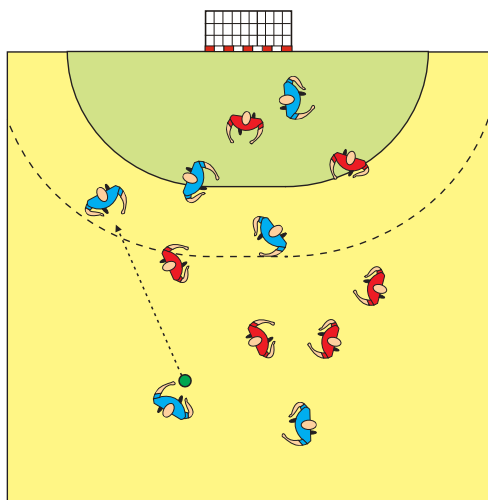
Ball-lek

Del i to lag med markeringsvester. Fem pasninger innen laget = 1 poeng, og det andre laget får ballen. De andre laget skal hele tiden forsøke å fange ballen. Spill første lag til f.eks 3 poeng.

Varianter:

- kun stuss-pasninger
- kun kast med to hender

7



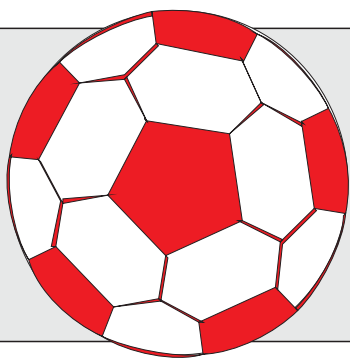
Ball-lek

Del i to lag med markeringsvester. Avgrens området etter ferdigheter. Lag A begynner med ballen, og har ballen i f.eks 2 minutter. Lag A får poeng hver gang man berører lag B med ball. Ballfører har kun lov å ta tre steg, før man må spille ballen fra seg. Etter 2 min bytter lagene roller.

Varianter:

- Samme utgangspunkt, men blir man berørt er man ute av spillet. Hvor lang tid bruker laget på å ta alle motstanderne?.

Økt 3



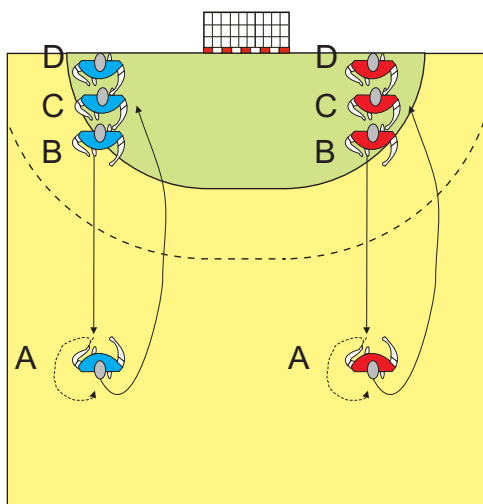
Fokus på

Ballsidighet, koordinasjon, kast og mottak, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

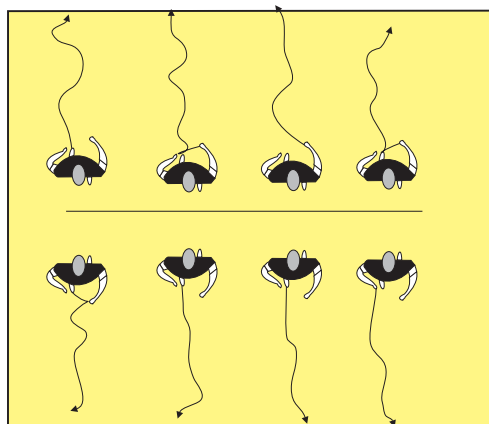
1



Overhoppstafett

Spillerne deles i to eller tre lag med fire-fem spillere på hvert lag. Lagene står på rekke bak kortlinja. En fra hvert lag, A-ene, står bøyd forover foran sitt lag (10-20 m). På signal løper B mot A og hopper bukk over A. B stiller seg foroverbøyd, A løper tilbake til sin rekke, veksler med C og går bakerst. C starter og hopper bukk over B. B løper tilbake og veksler med D. Stafetten fortsetter til alle har løpt en, to eller flere runder.

2



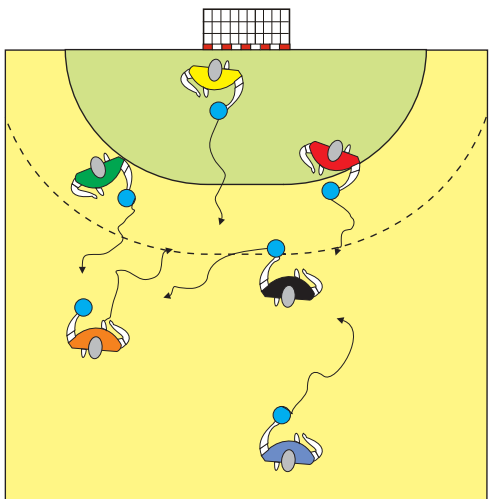
Snipp og snapp

To lag bruker hele banen. Lagene stiller seg på linje på hver sin side midtlinjen. Det ene laget er Snipp, det andre laget er Snapp. Treneren roper "Snipp!", og alle Snippene løper mot kortlinjen på sin banehalvdel. Snappene forfølger hver sin Snipp og prøver å fange (berøre) ham før kortlinjen. Treneren varierer usystematisk mellom å rope Snipp og Snapp.

Varianter:

- med ryggen mot hverandre
- med ansiktet mot hverandre
- sittende på huk med ryggen mot hverandre
- sittende
- liggende
- med ball?

3



Slå bort ball

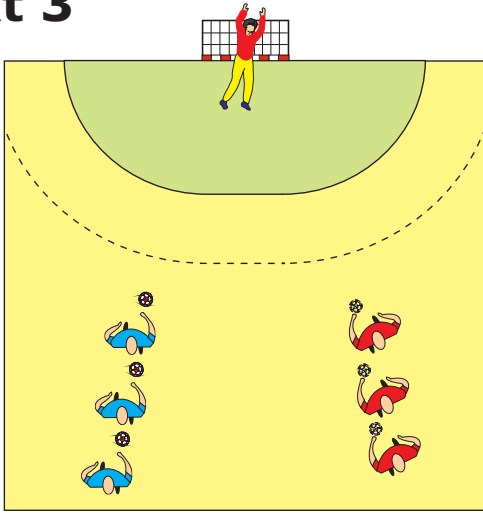
Alle stusser rundt med hver sin ball på avgrenset område. Forsøk å "stjele" andre sin ball (slå den bort) mens man stusser sin egen. Å slå bort en ball = + 1 poeng. Å miste sin egen ball = - 1 poeng
Stans en - to ganger og spør hvor mange poeng spillerne har - så fortsett.

Varianter:

- når man mister ball, må man stusse ball til motsatt kortlinje og tilbake for å bli med igjen
- når man mister ball, er man ute. Vinneren er den som står igjen til slutt

Økt 3

5

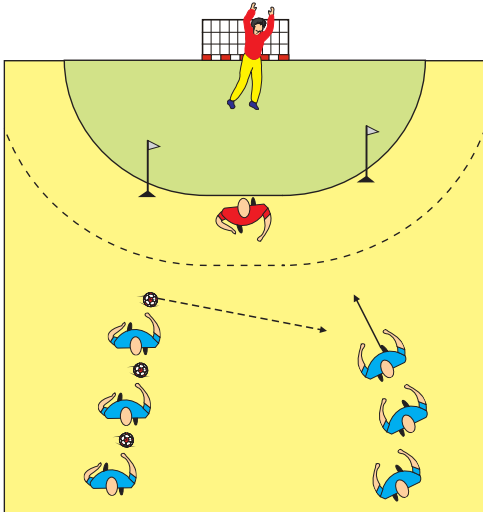


Skudd på mål

- 1) Etter å ha stusset seg fremover
- 2) Etter pasning til/fra oppspiller
- 3) Med finte (uten press)

Har man ikke tilgang på håndballmål, bruk kreativiteten! Benker, kjepler, hockeymål etc. kan gjøre samme nytten.

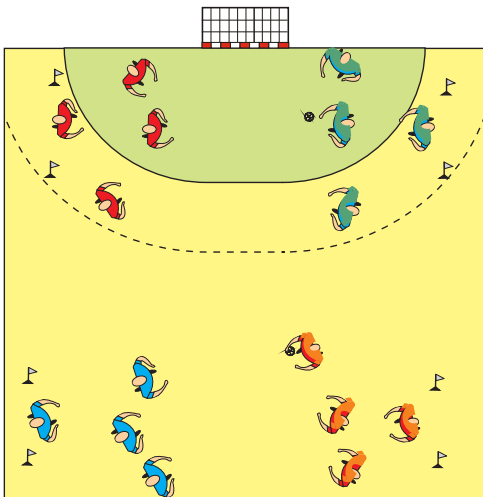
6



Småspill mot mål

To angripere spiller sammen mot en forsvarer på avgrenset område. Dersom forsvarer klarer å ta ballen, bytter den med siste angriper som hadde ballkontroll.

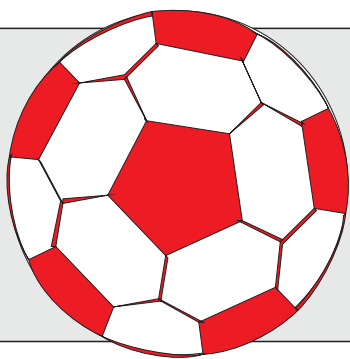
7



Minihåndball

Del lag på 4 spillere pr lag. Lag flere baner på tvers av hallen/gymsalen. Bruk minimål, benker, kjepler, kritt e.l for å markere mål. Spill korte kamper, f.eks 3 minutt, først til 3 mål etc. Fokuser på et høyt aktivitetsnivå, mindre på regler etc.

Økt 4



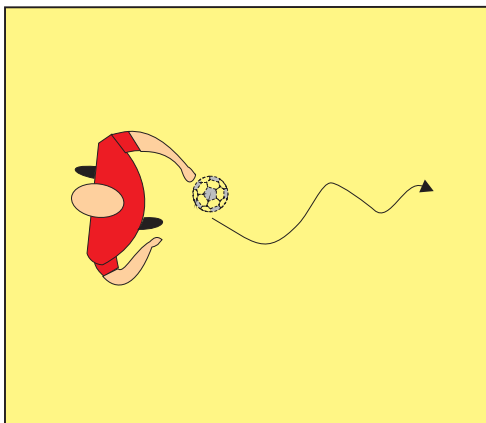
Fokus på

Ballsidighet, kast og mottak, finter / dueller, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

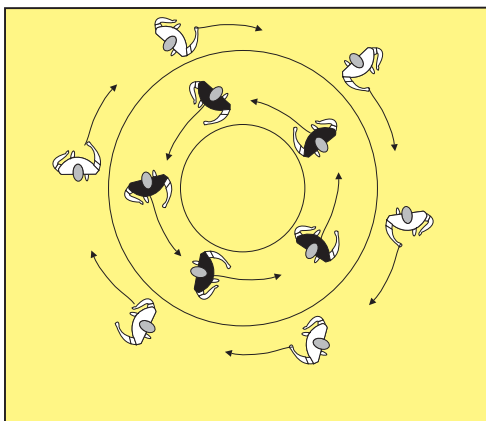
1



Individuelle ball øvelser

1. Kaste ballen i gulvet og gripe den etter en sprett.
2. Kaste ballen i luften, snurre rundt og gripe den etter en sprett.
3. Kaste ballen opp i luften, falle ned på knærne og gripe ballen før den når gulvet.
4. Som 3, men reise seg opp igjen og gripe ballen.
5. Kaste ballen opp foran seg, løpe etter og hoppe opp og gripe den så høyt oppe i luften som mulig.
6. Stusse ball, så lavt man kommer, deretter så høyt man kommer.
7. Stusse ball, vekselvis med venstre og høyrehånd mens man beveger seg på langs av banen. På signal fra trener, vender man, løper et par kjappe steg, mens man stusser.
8. Samme som 7, men på signalet fra trener, stusser man balle mellom beina, forfra og bakover, tar ballen igjen, og stusser videre.

2



Bil og garasje

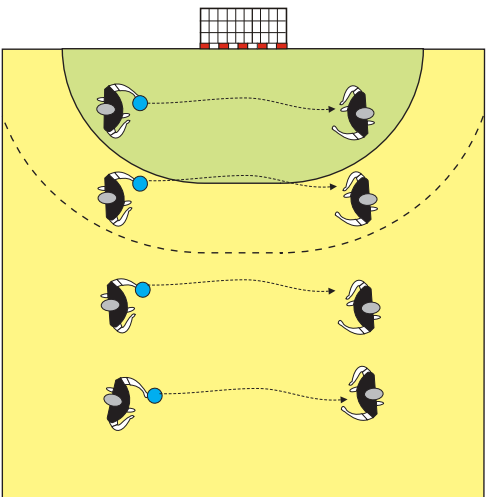
To sirkler markeres på gulvet (f.eks med kegler), en stor (5-6 m i diameter) med en liten inni (1 1/2 m i diameter). Et utelag med seks spillere befinner seg utenfor den ytterste sirkelen og et innelag med fem spillere befinner seg mellom sirklene (en spiller mer på utelaget enn på innelaget). På signal begynner spillerne å jobbe i ring, innelaget og utelaget i motsatt retning.

På nytt signal stanser alle på innelaget og står bredbeint med ansiktet inn i ringen. Spillerne på utelaget kaster seg mellom beina på en fra innelaget. Den som ikke finner noen port får et minuspoeng.

Varianter:

- tell antall minuspoeng per spiller i en avgrenset tidsperiode.

3



Smågruppeøvelser i forhold til håndballferdigheter:

To eller tre sammen. Kaste ball til hverandre, ansikt mot ansikt. Avstand varieres etter ferdighet.

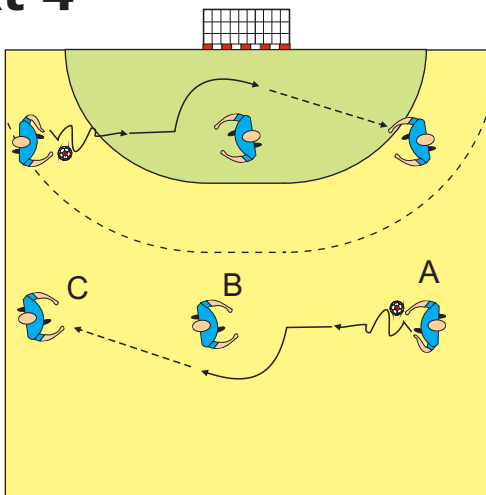
1. Kaste med begge hender ut fra brysthøyde – støte ball
2. Kaste med begge hender over hodet - «fotballkast»
2. Kaste med en hånd fra bakken, stem på motsatt fot
3. Kaste med en hånd fra luften, sats på motsatt fot
4. Kaste med en hånd etter finte

Varianter:

- samme øvelsene, men med kroppen sidelengs mot makker (beina peker rett frem, vri hofte og overkropp).

Økt 4

5



Finter og duellspill

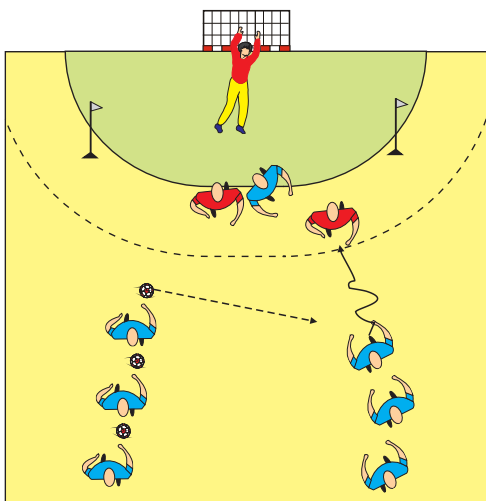
Fordel på grupper av 3 spillere. Still opp som skissert. Spiller B er forsvarer. Spiller A dribler ball mot spiller B, setter en finte og går forbi. Pasning deretter til C. Spiller A tar over B sin plass, spiller C tar med seg ball, finter etc.

Tilpass pressnivået etter ferdigheter.

Variant:

Spill ballen til den som er i midten og få den igjen, før du finter.

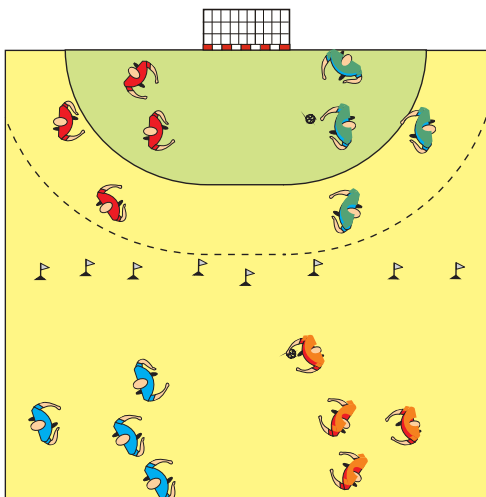
6



Småspill mot mål

Tre angriperer spiller sammen mot to forsvarer på avgrenset område. En av angriperne er linjespiller. Dersom forsvarer klarer å ta ballen, bytter den med siste angriper som hadde ballkontroll.

7



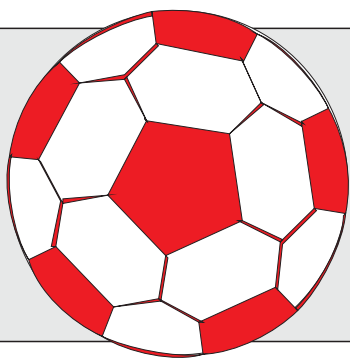
Linjehåndball

Del hallen/salen i flere banen (f.eks ved kjepler). Del deretter i 2 lag på hver bane, maks 5-6 på hvert lag. Håndballregler gjelder og det lages mål med å legge ballen død på sidelinjen bak motstanderne. Kjør korte kamper med høye intensitet og mye aktivitet. Bytte motstandere.

Variant:

- Angripende lag beholder ballkontroll inntil de mister ballen (også etter mål). Det vil si at de angriper motsatt side etter scoring.

Økt 5



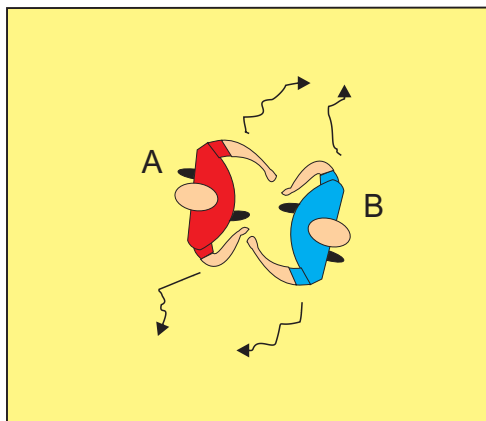
Fokus på

Kast / mottak, forflytning, snapp av ball, skudd

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1



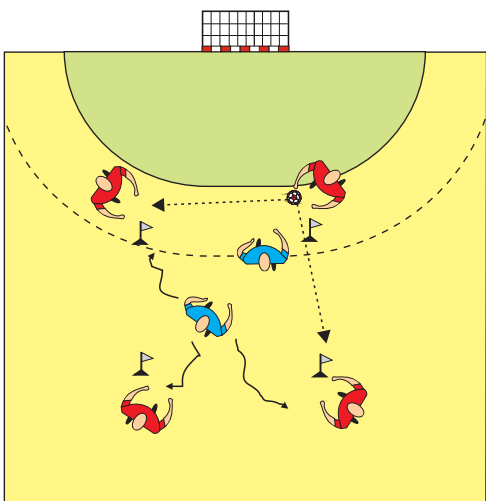
Fotsisten

To og to går sammen. A og B står med ansiktet mot hverandre og holder hverandre på skuldrene. A og B skal trække på hverandres føtter. Ikke for hardt! Den som blir berørt har sisten.

Varianter:

- A og B slipper hverandre og prøver å slå hverandre på leggene med hendene
- A og B prøver å slå hverandre på føttene med hendene

2



En mann i midten

Fire-fem spillere mot en (eventuelt to), som spiller ballen seg imellom på et avgrenset område etter håndballregler. Spiller(ne) i midten skal berøre eller snappe ballen, og bytter rolle med den som sist hadde ballkontroll.

Variant:

- Alle pasninger via bakken
- Alle pasninger fra luften

3

Ti-trekslek

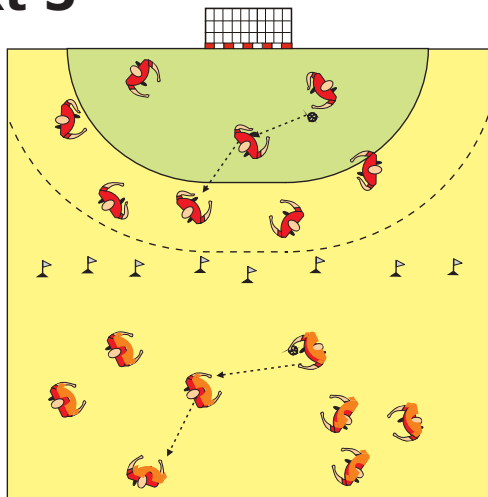
Del spillerne inn i to lag, A og B, med fem-seks spillere på hvert lag. Det spilles på hele banen (ikke målfeltene) med vanlige håndballregler. Lag A spiller ballen seg imellom uten å gjøre tekniske feil. Lag B prøver å erobre ballen og overta ballkontrollen. Ti pasninger etter hverandre til det ballførende laget gir ett poeng.

Varianter:

- uten stuss/dribling, ubegrenset antall skritt
- uten stuss/dribling, maks tre skritt, halv bane, 1/4 bane, kun målfeltet

Økt 5

4



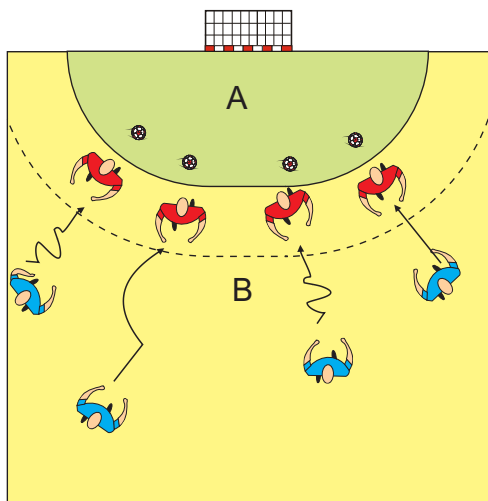
Tunnelpasninger

Del spillerne inn i grupper på åtte-tolv spillere. Hver gruppe befinner seg på et avgrenset område. På signal begynner spillerne å levere pasninger til medspillere. Pasningene må være stusspasninger mellom beina på en tredje medspiller. Spillerne kan ta inntil tre skritt, men de kan ikke stusse. Hvilken gruppe har først 30(40) pasninger?

Variant:

- Hvilken gruppe greier flest pasninger på 30(40) sekunder?

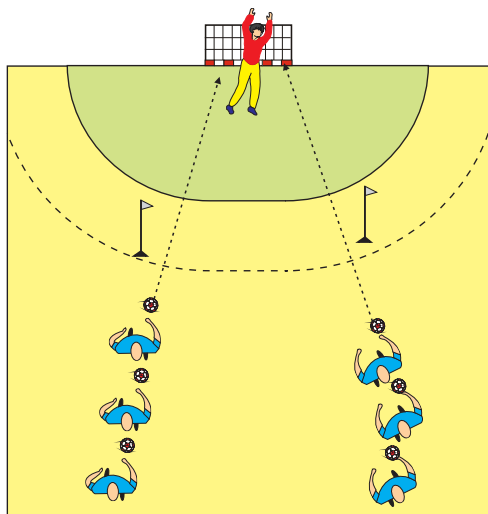
5



Tomt målfelt

Spillerne deles i to lag, A og B, med fire-seks spillere på hvert lag. Lag A er forsvarsspillere rundt målfeltet, og lag B er angrepsspillere utenfor frikastlinja. Bak hver forsvarsspiller, like innenfor målfeltlinja, ligger en håndball. På signal angriper lag B for å få tak i ballene og kaste dem ut av målfeltet. Lag A hindrer lag B. Begge lagene bruke tilnærmet rugbyregler. Lagene bytter roller når alle ballene er fjernet, eller etter en bestemt tid.

6



Skudd på mål

Spillerne fordeler seg på to rekker med hver sin ball.

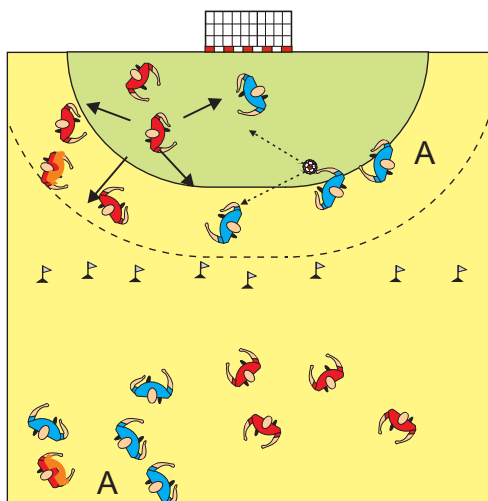
Skudd på mål:

- fra bakken
- fra luften

Variant:

- etter tilspilt ball fra oppspiller

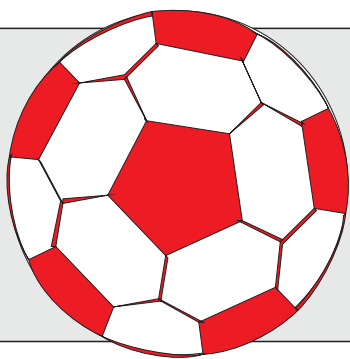
7



Hakkekylling

Spillerne deles inn i to lag, A og B, med ni spillere på hvert lag, og bruker to banehalvdeler, 1 og 2. Lag A har fire angrepsspillere på banehalvdel 1. Lag B har 5 forsvarsspillere på samme halvdel. Den ene forsvarsspilleren har vest med spesiell farge og er «hakkekyllingen» som de andre på laget må beskytte. På banehalvdel 2 er situasjonen motsatt. Lag B har fire angrepsspillere og lag A har fem forsvarsspillere inkludert en «hakkekylling». På signal begynner lag A med ballen på bane 1, spiller ballen seg i mellom og prøver å berøre «hakkekyllingen» med ballen. Lag B skjærer, og prøver samtidig å snappe ballen. Dersom «hakkekyllingen» blir berørt ballen, får lag A poeng og fortsetter spillet på bane 1. Dersom lag B snapper ballen spiller de over til sine angrepsspillere på bane 2. Lag B er nå angrepsspillere, og lag A skjærer sin hakkekylling.

Økt 6



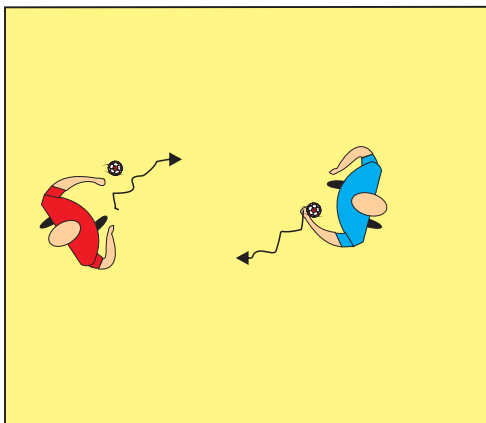
Fokus på

Ballsidighet, kast / mottak, duellspill, kontringer

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1



Ballbehandling

En ball til hver spiller.

1) Kast ballen opp i luften og fang den igjen:

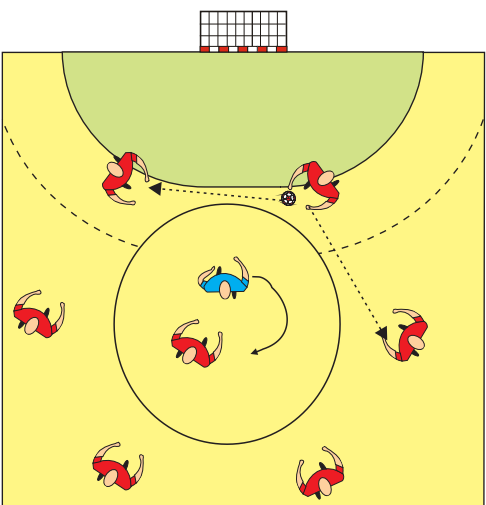
- så nær gulvet som mulig
- så høyt oppe som mulig
- med en hånd

2) Kast ballen opp i luften og gjør en eller flere bevegelser før du fanger den igjen (snu rundt, sitt ned/reise opp, knebøy)

3) Stuss ballen rundt i salen mens du

- løper, hopper, hinker etc
 - setter deg ned, reiser deg opp
 - legger deg på magen/ryggen og reiser deg opp
 - stuss ballen rundt omkring i hallen og slå ballen vekk for andre.
- Den som mister ballkontrollen henter sin ball, og fortsetter.

2

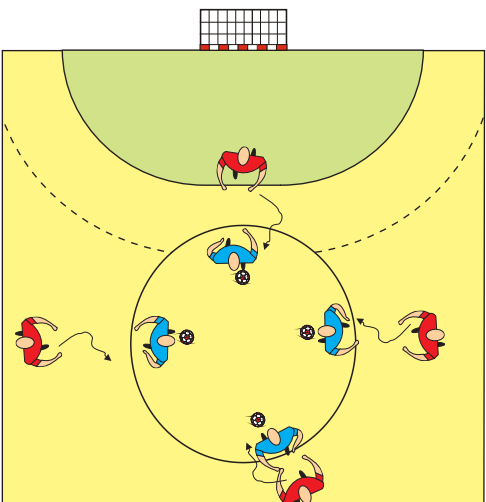


Kongevakt

Seks-åtte spillere i ring (4-5 m i diameter). Midt inne i ringen står lagets konge. En eller to jegere beveger seg fritt inn i ringen, rundt kongen.

Spillerne i ringen har ballen og spiller fritt seg imellom for å kunne spille inn til kongen. Jegeren(e) prøver å snappe ballen. Innspill til kongen gir ett poeng, og laget fortsetter. Dersom jegeren snapper, erstattes hun av den spilleren i ringen som hadde ballkontroll sist.

3



Hytteforsvar

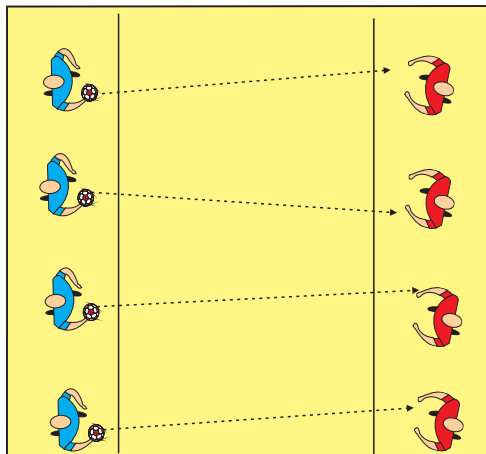
«Hytte» er en sirkel med diameter på 4-5 m. Inne i sirkelen, nær ytterkanten, ligger fire-fem baller. Fire - eventuelt fem- forsvarere befinner seg inne i hytta, mens like mange angriperer befinner seg utenfor sirkelen. Angriperne forsøker å hente baller ut av hytta mens forsvarerne, som har hendene på ryggen, prøver å forhindre angriperne. Angriperne kan ikke gå inn i sirkelen, mens forsvarerne kan gå hvor de vil, også utenfor sirkelen for å hindre angriperne. Når en ball er hentet ut av hytta må både angriperne og forsvarerne hjelpe til et annet sted.

Varianter:

- forsvarerne har hendene foran seg
- hver forsvarer beskytter to baller

Økt 6

4



Pasninger i små grupper

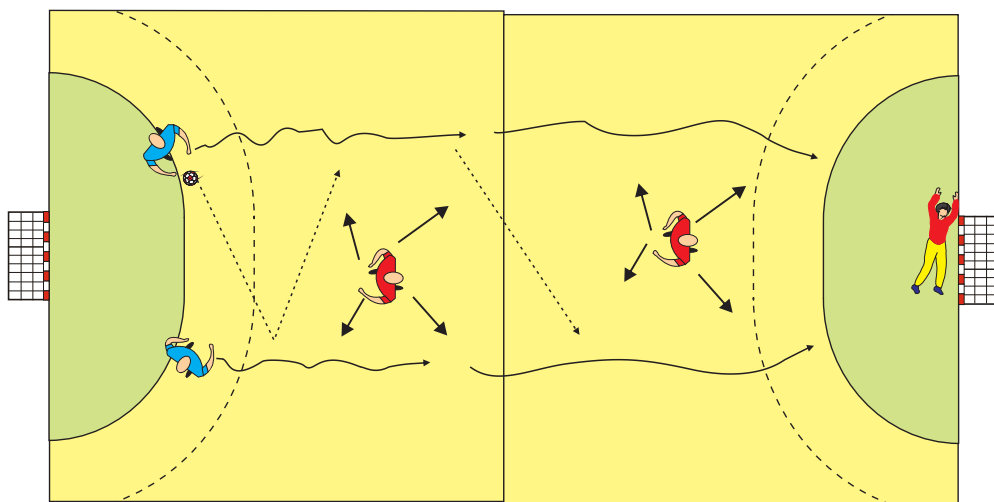
a) To og to spillere sammen (eventuelt fire). Spillerne kaster pasninger til hverandre fra bak en linje i hallen. Begynn forholdsvis tett på (et par meter), øk avstanden etterhvert.

b) Konkurransen. Første par til 20 pasninger. Parene setter seg ned så fort man er ferdig.

Varianter:

- 20 pasninger, men spillerne bytter plass halvveis
- pasninger fra luften, med to hender, bak ryggen, mellom beina etc.

5

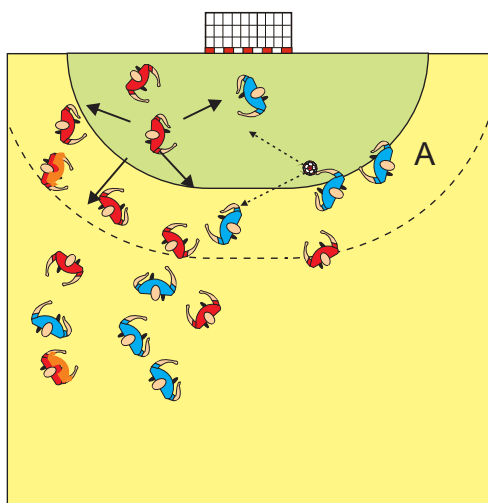


Kontringer i små grupper

a) To og to spillere pr. gruppe. Paret starter med ball på utsiden av ene målfeltet. Spiller seg fremover mot andre siden med frie pasninger. En av spillerne skyter på mål.

b) Legg til en forsvarer på hver halvdel. Forsvarer prøver å hindre angripere å lage mål. Hver forsvarer kan bare jobbe på «sin» halvdel.

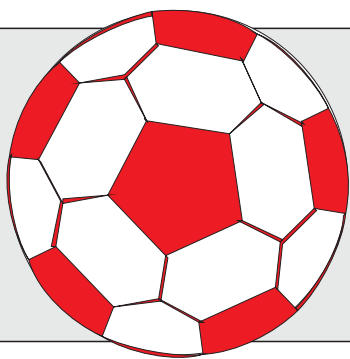
6



Kongehåndball

Spillerne deles inn i to lag med åtte-ti spillere på hvert lag. Hvert lag har en konge. De to lagene spiller mot hverandre med vanlige håndballregler og helbanepress. Kongene presser også hverandre. Lagene prøver å levere ballen til sin konge før de har brukt åtte pasninger.

Økt 7



Fokus på

Ballsidighet, kast / mottak, skudd, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

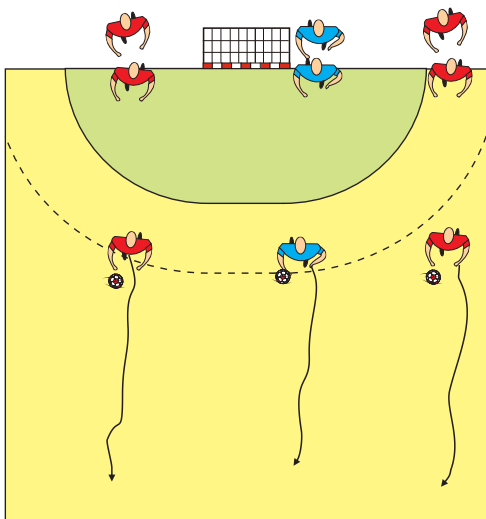
- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1

Jegerball

To eller flere jegere, mange harer. Innenfor et avgrenset område skal jegeren skyte harene, dvs. treffe dem med ballen. Jegeren kan ikke løpe med ballen, den må spilles mellom jegerne. De harene som blir truffet blir jegere. Når det er bare to harer igjen, byttes rollene. Leken varieres ved at harene hopper, hinker, hinker to ganger på hvert etc.

2



Stafetter

3-5 spillere på hvert lag. Lagene plasseres bak startlinja og skal få med seg ballen rundt kjeglen og tilbake før veksling (leveres til nestemann i rekken). Ballen fraktes på følgende måter:

- stuss mens du løper / løper baklengs
- stuss mens du hopper / hinker
- løp/hopp/hink med ballen under armen
- med ballen bak på ryggen
- med ballen mellom beina (knærne)

Varianter:

Trill ballen med hendene, føttene, knærne, magen, hodet etc.

3

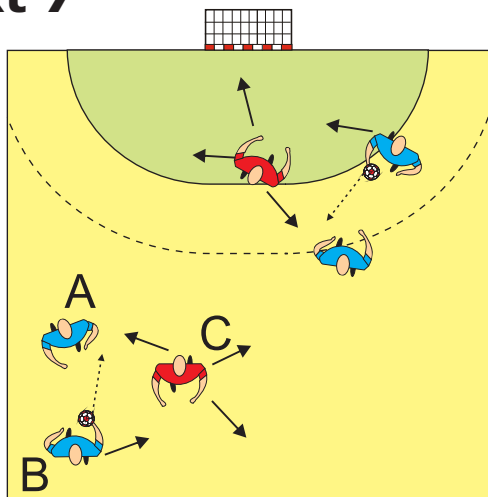
Ballbehandling

To og to sammen, en ball hver.

- Begge stusser ballen. På signal bytter de ball, mens ballene stusser, helst uten rytmebrudd
- Begge stusser ballen 3 ganger, så bytter de ball, stusser 3 ganger osv.
- Begge kaster ballene opp i lufta, bytter plass, og fanger den andre ballen
- Spillerne holder hverandre i hånden mens de stusser ball med ytterste hånd
 - * gå omkring i salen
 - * løp omkring
 - * hopp/hink omkring etc
- Alle stusser sin ball rundt i salen med venstre hånd. Når de møter noen håndhilser de på hverandre, med høyre hånd samtidig som man stusser ball med venstre. NB! Det er høflig å se på hverandre når man hilser

Økt 7

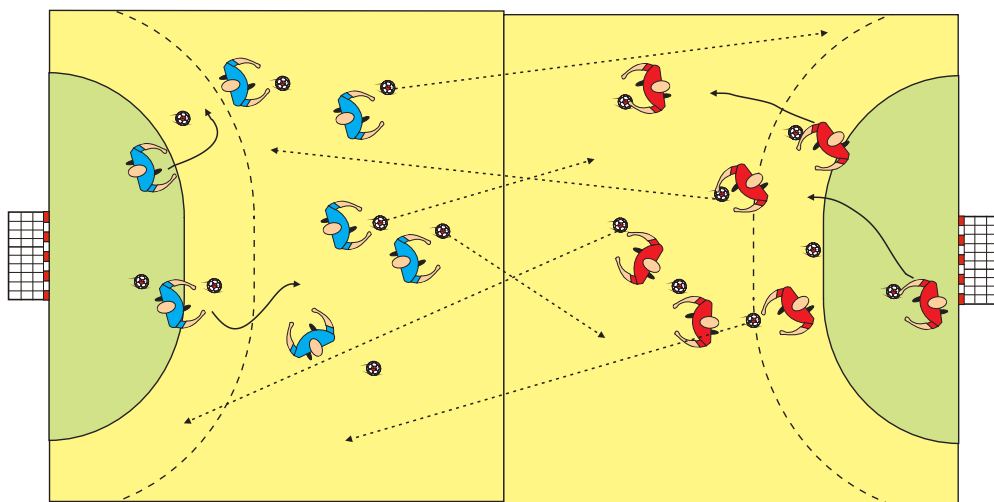
4



Tredjemann jages

Spill to mot en, A og B mot C, på et avgrenset område. Del spillerne i flere trioler. A og B har ball og spiller til hverandre. C rømmer eller skjærer/snapper ballen. A eller B prøver å berøre C med ballen. A og B kan gjøre inntil ti kast før de berører C. Den som holder ballen ved berøringen, danner et nytt par sammen med C.

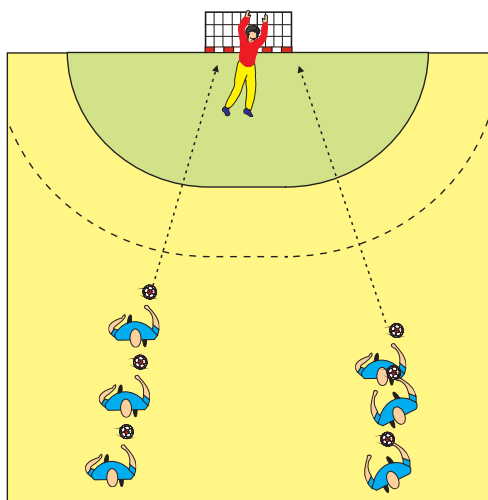
5



Bli kvitt ballene

Benker deler salen i to. Elevene fordeles med like mange på hver side, alle tilgjengelige baller fordeles med likt antall på hver side. "Kampen" går ut på at elevene skal spille ballene over på motsatt banehalvdel. Etter f.eks. 1 min. avblåses kampen og det laget som har færrest baller på sin banehalvdel har vunnet.

6



Skudd på mål

Fordel spillerne på to rekker. Skudd på mål fra annenhver rekke. Har man skutt fra ene rekken løper man bakerst i motsatt rekke etc. Varierer på hvem som står i mål.

Variasjon:

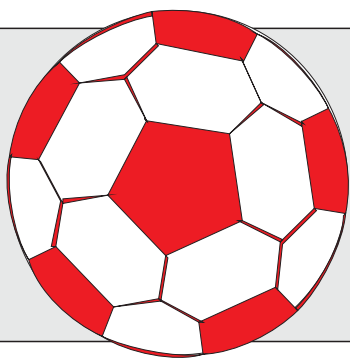
- fra bakken
- fra luften
- etter finte
- etter pasning fra oppspiller

7



Del spillerne inn i to lag, A og B. Lagene spiller basketball med håndballregler på et avgrenset område. «Kurven» er en medspiller som står i en gymnastikkring. Spilleren i ringen må holde ballen for at laget skal få poeng. Spillerne i gymnastikkringen byttes ofte.

Økt 8



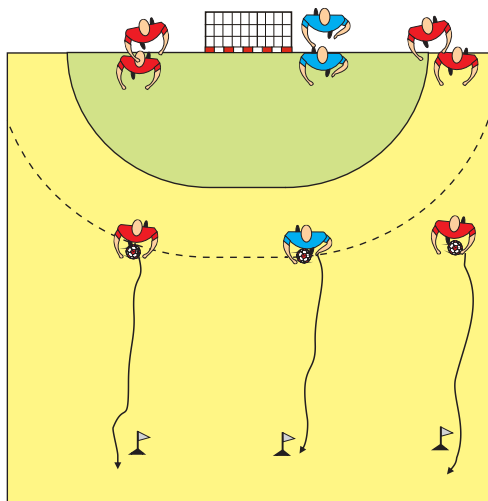
Fokus på

Ballsidighet, skudd, dueller, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1



Pingvinløp

Spillerne deles inn i flere lag med fire eller fem spillere på hvert lag. Lagene står på rekke bak kortlinja. A holder en ball mellom beina, like over knærne. A starter på signal, løper til midten, snur, løper tilbake og veksler med B. Stafetten fortsetter til alle har vært pingviner en eller flere ganger

2

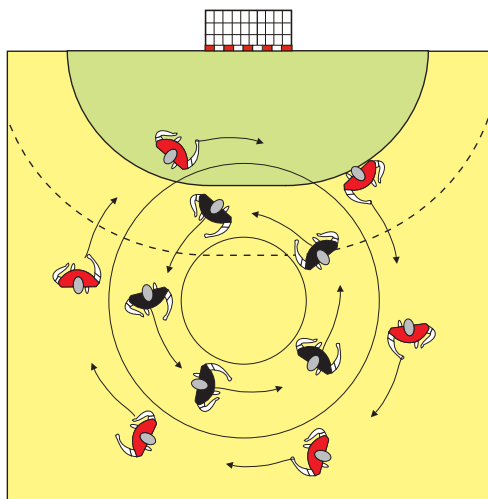
Stafetter med ball

Spillerne står parvis på ene sidelinjen. På motsatte sidelinje stilles en kjeGLE, som skal rundes. Utøverne stilles ovenfor forskjellige motoriske oppgaver, som kan varieres på forskjellige måter:

- stuss frem til kjeGlen, skift hånd på tilbakeveien
- stuss forlengs frem til kjeGlen, baklengs hjem igjen
- stusse frem, avlevere pasning tilbake til makker, og krabbegang hjem
- stusse frem, avlevere pasning tilbake til makker, gå på alle fire hjem etc.

* Har du flere varianter?

3



Bil og garasje

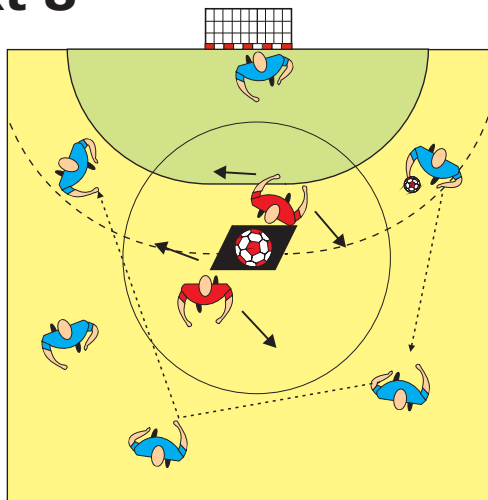
To sirkler markeres på gulvet, en stor (5-6 m i diameter) med en liten inni (1-1,5 m i diameter). Et utelag med seks spillere befinner seg utenfor den ytterste sirkelen og et innelag med fem spillere befinner seg mellom sirklene (én spiller mer på utelaget enn innelaget). På signal begynner spillerne å jogge i ring, innelaget og utelaget i motsatt retning. På nytt signal stanser alle på innlaget og står bredbeint med ansiktet inn i ringen. Spillerne på utelaget «kaster» seg mellom beina på en fra innlaget. Den som ikke finner noen port, får minuspoeng.

Varianter:

- med ball
- tell antall minuspoeng per spiller i en avgrenset tidsperiode
- alle finner seg en port kryper igjennom og kommer seg ut av ringen igjen

Økt 8

4



Omringet

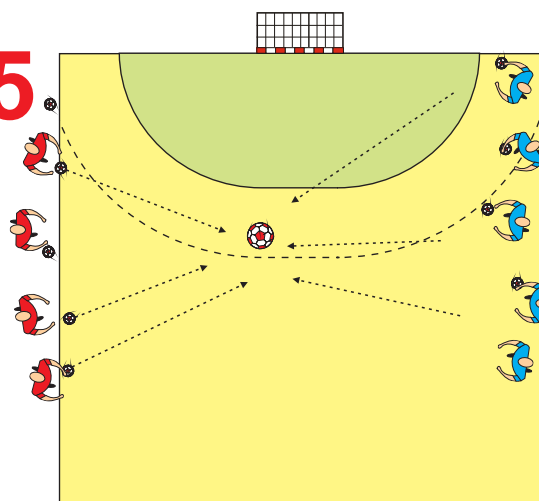
Spillerne står i ring rundt en gymnastikk-kasse. Oppå kassa ligger det en stor ball (basketball, medisinball eller lignende). To forsvarere står inne i ringen. Spillerne utenfor ringen har én ball og spiller seg imellom til de er i en god skuddposisjon. Forsvarerne dekker ballen på kassa. Spillerne får poeng hver gang den store ballen treffes/skytes ned fra kassa.

Forsvarerne byttes ved treff eller etter en bestemt tid.

Varianter:

- bruk to baller
- bruk flere forsvarere

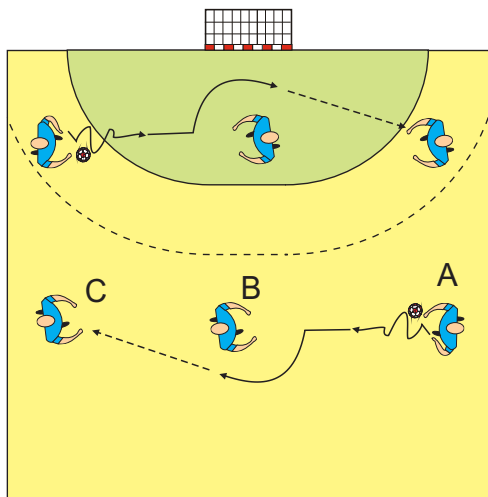
5



Ballkanonade

Spillerne deles i to lag, A og B. En basketball (eller annen stor og litt tung ball) ligger midt på banen. Lag A og B står bak hver sin linje (avstand avhenger av ferdigheter) og har tre-fire håndballer på hvert lag. På signal kaster alle spillerne samtidig mot ballen på midtbanen. Hvert lag prøver å skyte den store ballen over motstandernes linje. Alle spillerne kan hente baller fra egen banehalvdel (én ball om gangen), men må befinne seg bak egen kortlinje når de skyter.

6



Finter og duellspill

Fordel på grupper av 3 spillere. Still opp som skissert. Spiller B er forsvarer. Spiller A dribler ball mot spiller B, setter en finte og går forbi. Pasning deretter til C. Spiller A tar over B sin plass, spiller C tar med seg ball, finter etc.

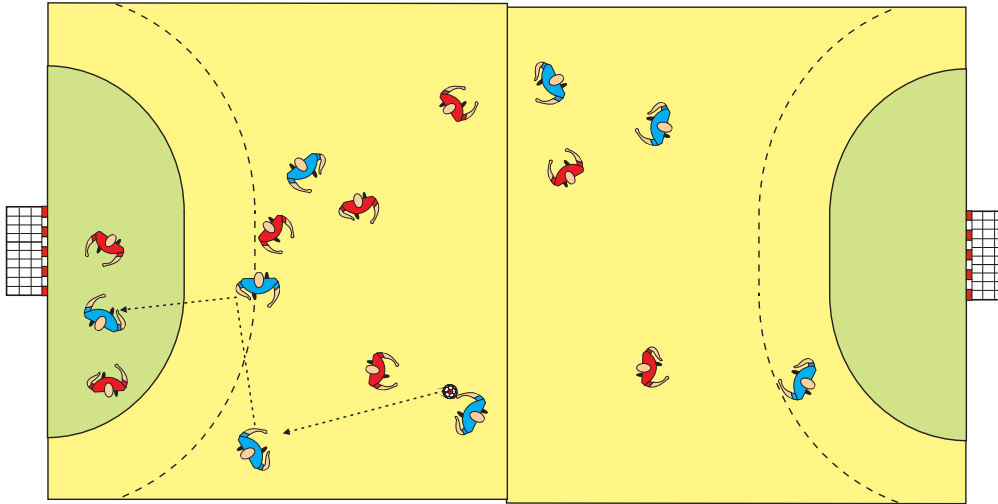
Tilpass pressnivået etter ferdigheter.

Variant:

Spill ballen til den som er i midten og få den igjen, før du finter.

Økt 8

7



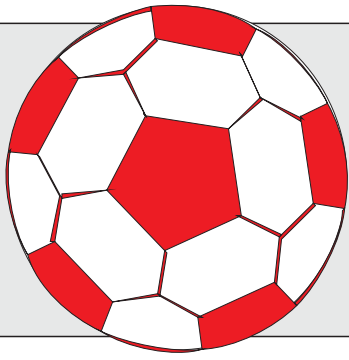
Flyhåndball

Del spillerne inn i to lag, åtte-ti spillere på hvert lag. Spillerne scorer ved å legge ballen i motstandernes målfelt. Bruk tohåndspasninger eller enhåndspasninger. Motstandere overtar ballen når angriperne mister. Spill med vanlige håndballregler.

Varianter:

- Spillerne mottar og leverer i lufta, i samme hopp
- Mål scores ved at ballen nikkes inn i mål. Spillerne kan gå inn i målfeltet

Økt 9



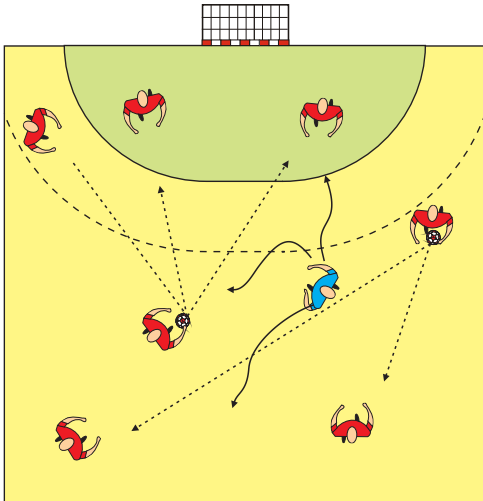
Fokus på

Basisferdigheter, kast, duellspill / finter, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1



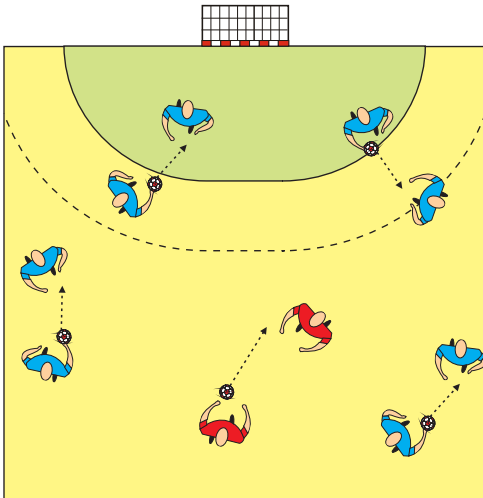
Sisten

En spiller har sisten (eventuelt to), de andre løper fritt rundt på halv bane/gymsal. Tre baller er i bruk. Spillerne er fri om de har kontroll på en ball. Det holder å spille ballen rundt til de som er i nærheten av å bli tatt.

Variant:

- Motsatt. De som ikke har ball er fri.

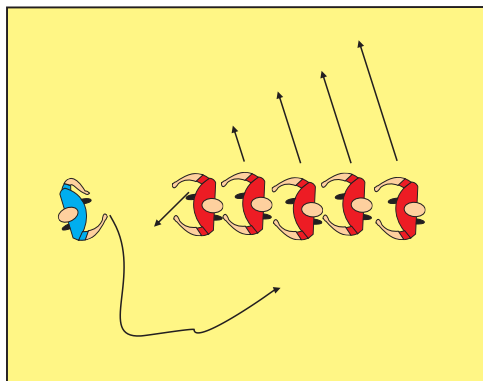
2



Parjakt

Spillerne deles inn i par. Alle parene har ball og spiller den seg imellom på en halv bane. Spillerne kan bruke inntil tre skritt, men ikke stuss. Et av parene er jeger. Jegerne prøver å berøre den spilleren fra et av de andre parene som ikke har ball. Jegerne skal berøre spilleren med sin egen ball. Den jegeren som holder ballen ved berøringen, blir ny jeger sammen med den som blir tatt.

3

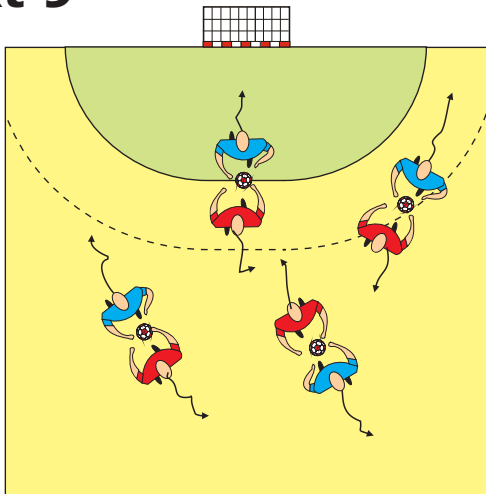


Hønemor, kyllingene og reven

Spillerne står på rekke og holder hverandre rundt livet. En spiller fri: 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.

Økt 9

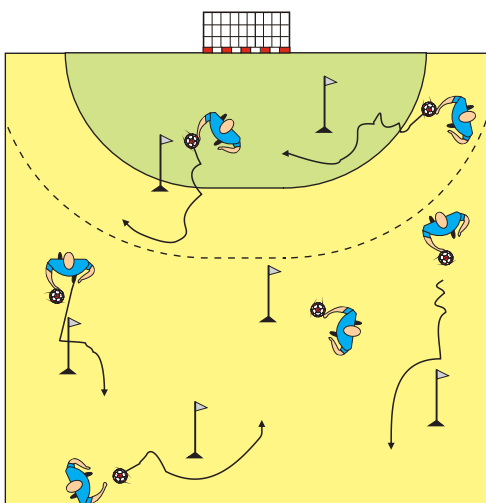
4



Kamp om ballen

To og to spillere går sammen. Begge holder rundt den samme ballen med to hender. På signal prøver begge å ta ballen fra hverandre

5



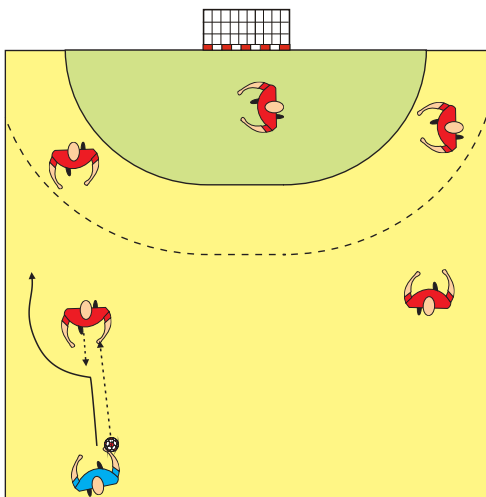
Finter

Hver spiller har en ball. Løper fritt rundt i hallen, stusser ball. Ta ballen opp og sett en valgfri finte hver gang du nærmer deg en kjeGLE. Fokuser på retningsforandring mer enn at hele finten er «teknisk korrekt» utført.

Variant:

- Spillerne selv er «kjegler». Hver gang du treffer en annen spiller tar du ball opp, og finter forbi denne.

6

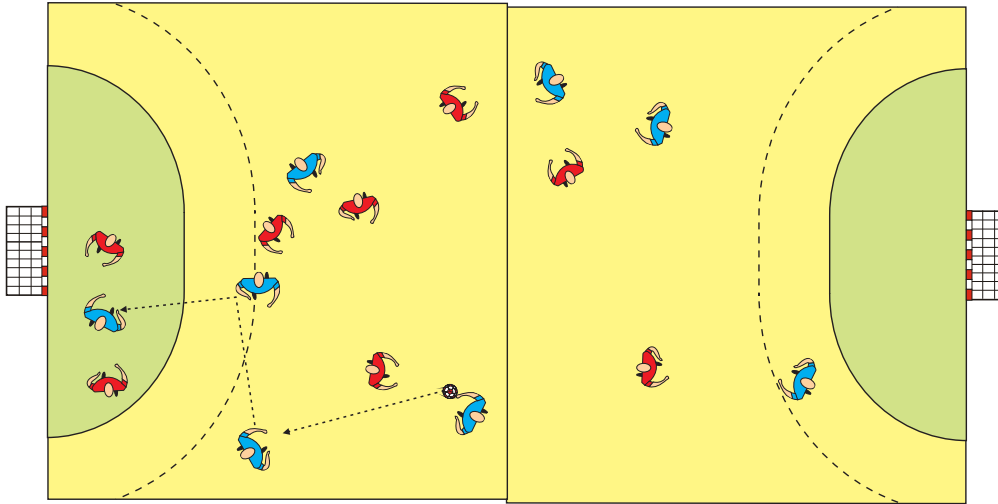


Finter II

Spill til spiller, kom i fart, motta pasning, sett en finte forbi etc. Fortsett gjennom løypen. Når du kommer rundt, stiller du deg bakerst. Forsvarers intensitet tilpasses etter ferdigheter.

Økt 9

7



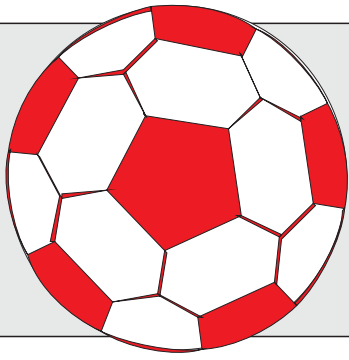
Felthåndball

Spillerne deles inn i to lag, med åtte-ti spillere på hvert lag. Spillerne kan stusse ballen, ellers følge de vanlige håndballregler. Lagene scorer ved å legge ballen i motstandernes målfelt. Dersom en forsvarsspiller berører ballføreren, overtar forsvarsspilleren ballen, og laget går over i angrepsspill. Lagene bytter ballkontroll ved scoring.

Varianter:

- Angreps spilleren i målfeltet må sitte på rumpen når den mottar pasning
- Ingen begrensning på antall skritt med ballen.

Økt 10



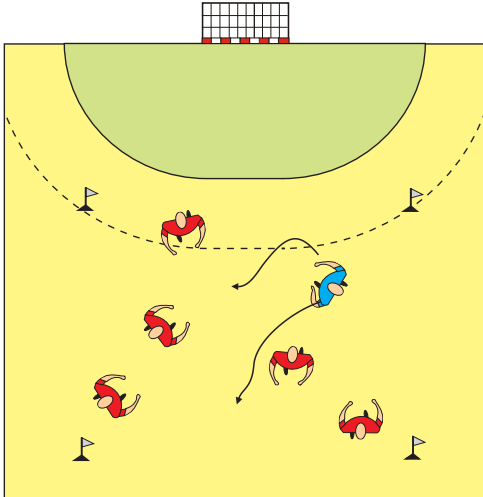
Fokus på

Hurtighet, kast, skudd, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1



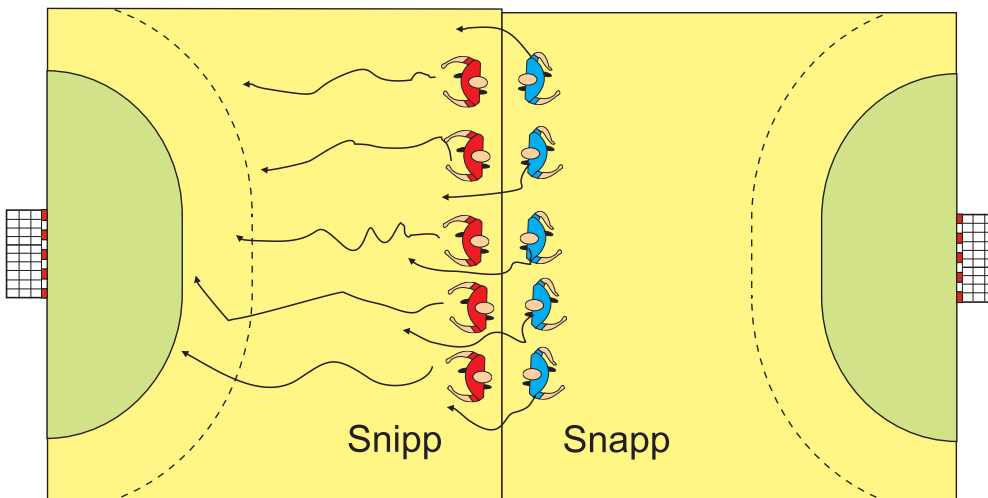
Tempojakt

I et rektangulært, oppmerket område - med sider på 8-10 m - befinner det seg maksimalt 5-6 spillere. En av disse er jeger og skal på signal begynne jakten på de andre. Jegeren skal berøre flest mulig spillere på for eksempel 20 sekunder (30, 40 eller 50 sekunder). Samme spiller kan berøres flere ganger men ikke flere ganger i direkte rekkefølge.

Varianter:

- alle spillerne stusser ball
- spillerne hopper
- spillerne hinker

2



Snipp og snapp

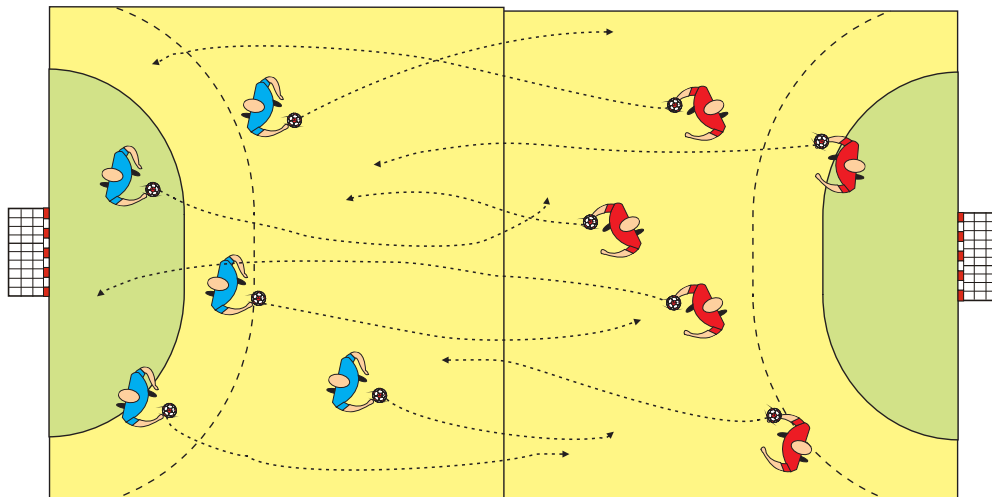
To lag bruker hele banen. Lagene stiller seg på linje på hver sin side av midtlinjen. Det ene laget er Snipp, det andre laget er Snapp. Treneren roper «Snipp!», og alle Snippene løper mot kortlinja på sin banehalvdel. Snappene forfølger hver sin Snipp og prøver å fange (berøre) ham før kortlinja. Treneren varierer usystematisk mellom å rope «Snipp» og «Snapp».

Varianter:

- spillerne har ball som de må stusse.
- spillerne har ball som de må kaste på den de skal fange
- starter med ryggen mot hverandre
- med ansiktet mot hverandre
- sittende
- liggende

Økt 10

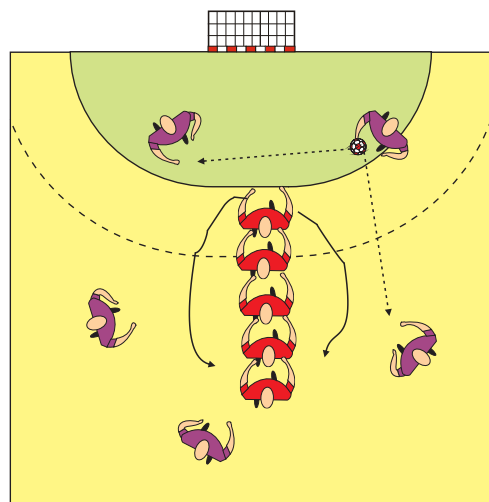
3



Vekk med ballen

Spillerne deles i to lag. Lagene fordeler seg fritt på hver sin banehalvdel. Alle spillerne har ball. På signal kaster alle spillerne ballen sin så langt som mulig inn på motstanders halvdel, finner raskt en ny ball og kaster den etc. Det laget som først har kvittet seg med alle ballene, eller bare har f.eks to eller tre baller igjen (tilpass), har vunnet.

4



Treffe halen

Spillerne deles inn i et likt antall grupper med 5 –6 eller flere spillere på hvert lag. To og to av gruppene går sammen. Det ene laget daner en ring rundt det andre. Avstanden er avhengig av hvor mange spillere som er med. Det laget som er inne i ringen holder hverandre på hoften og danner en slange.

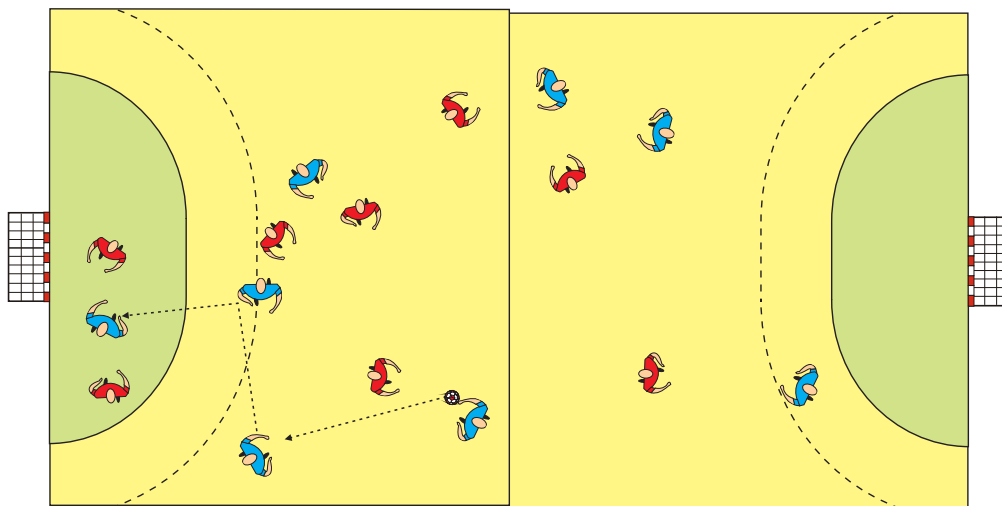
Spillerne i ringen skal spille en ball til hverandre og forsøke å treffe halen på slangen (treffe den bakerste i slangen i rumpen). Når en i slangen blir truffet går den ut i ringen og hjelper til med å kaste ball. Når alle i slangen er tatt bytter lagene plass.

Kjøres øvelsen flere ganger så bytt rekkefølge i slangen.

Kan varieres på tid og se hvor mange som står igjen i slangen.

Kan varieres med flere baller.

5

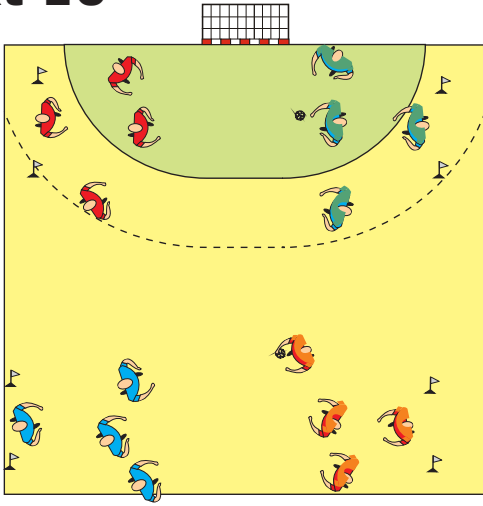


Håndhockey

To lag med inntil seks spillere på hvert lag spiller mot hverandre. Det står et mål på hver sidelinje (innebandymål eller kjegler). Er det flere spillere på hvert lag, brukes hele banen og større mål (f.eks håndballmål). En håndball brukes som puck og hendene som køller. Spillerne skyver ballen med hendene. Ballen skal hele tiden trille på gulvet. Et lag scorer ved at ballen trilles i mål.

Økt 10

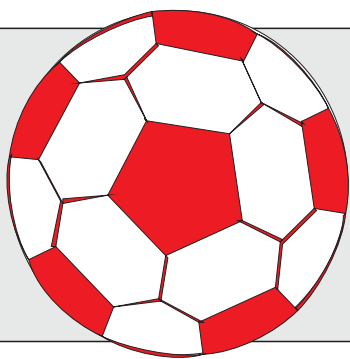
6



Minihåndball

Del lag på 4 spillere pr lag. Lag flere baner på tvers av hallen/gymsalen. Bruk minimål, benker, kjepler, kritt e.l for å markere mål. Spill korte kamper, f.eks 3 minutt, først til 3 mål etc. Fokuser på et høyt aktivitetsnivå, mindre på regler etc.

Økt 11



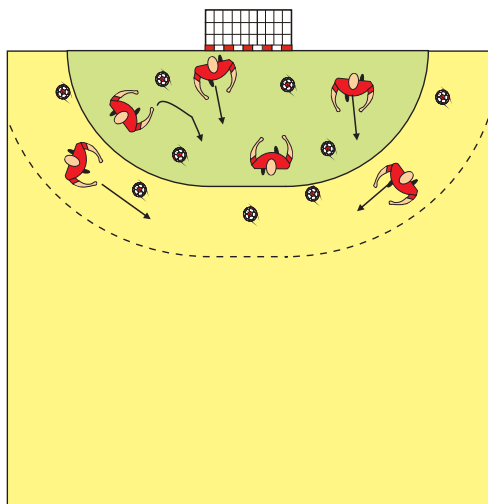
Fokus på

Basisferdigheter, ballsidighet, duellspill/finter, skudd, småspill

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1



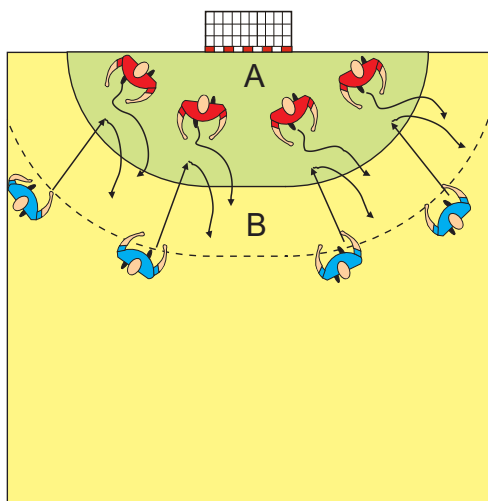
Alle mot alle

I målfeltet (eller innenfor et annet avgrenset område) ligger åtte-tolv baller. Spillerne løper fritt innenfor området uten å komme nær ballene. De endrer retning mens de løper (fintebevegelser) forbi ballene. Spillerne dytter og finter hverandre for å få andre spillere i ubalanse, slik at de berører en av ballene. Dersom en spiller kommer borti en ball, må han sette seg ned i feltet og være en ekstra «ball» som de andre må unngå. Hvem er oppreist lengst?

Variant:

- spillerne hopper
- spillerne hinker

2



Hanekamp

To lag stiller opp, det ene i målfeltet (lag A), det andre utenfor (lag B). Alle hinker. Alle på lag B prøver å hinke inn i målfeltet. Lag A prøver å hindre dem ved å støte eller skyve dem ut igjen.

Varianter:

- skyve med hendene
- hendene på ryggen
- skyve med én hånd

3

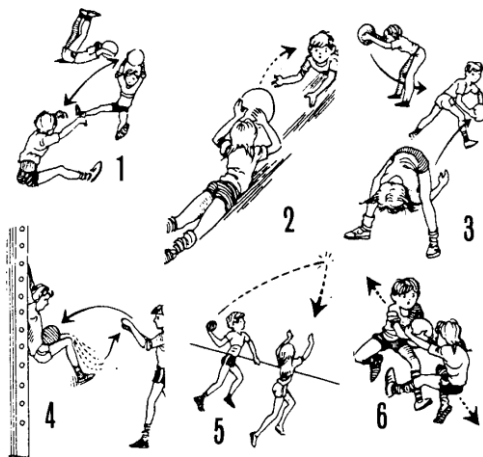
To og to spillere

Sammen om en ball. Spillerne står 3-4 meter fra hverandre med ansiktet mot hverandre. Kast ballen til hverandre

- med høyre/venstre hand.
- begge hender
- fra over hodet
- via stuss
- trill ballen
- så lavt som mulig
- føre ballen bak kroppen og vipp den fram mellom beina
- spill til hverandre med kneet, foten osv.

Økt 11

4

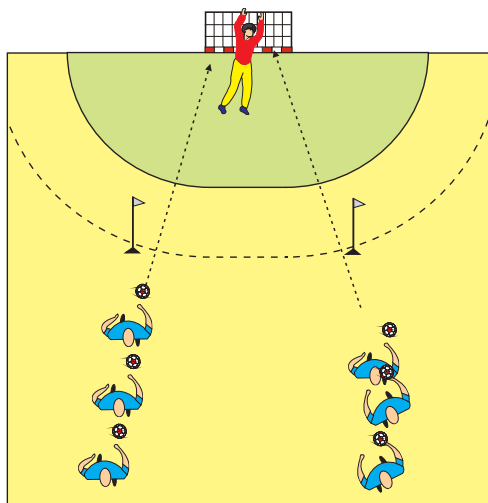


Sirkel m/ball

6 stasjoner to og to arbeider sammen. Det er plass til flere par på hver stasjon.

1. Sitt med bøyde knær, med ansiktet mot hverandre - legg deg bakover med ballen i begge hender over hodet. Rull fram og spill med begge hender til partner. Denne legger seg bakover osv.
2. Ligg på magen med ansiktet mot hverandre. Lever ballen med to hender - ta imot - lever osv.
3. Stå med bena fra hverandre, og ryggen mot hverandre. Spill ballen mellom bena - til partner. Denne snur seg litt imot en av sidene, fører ballen mellom bena og spiller tilbake til partner.
4. En av spillerne henger i ribbeveggen. Den andre spiller ballen i fanget til den som henger. Denne retter ut kroppen og vipper ballen med føttene tilbake til partneren.
5. En av spillerne spiller ballen i veggen - den andre tar imot, spiller i veggen osv.
6. To om en ball. Begge holder i ballen og forsøker og dra den fra partner. Det er ikke lov å nappe eller rykke. Hold ryggen oppreist og skyv med beina.

5

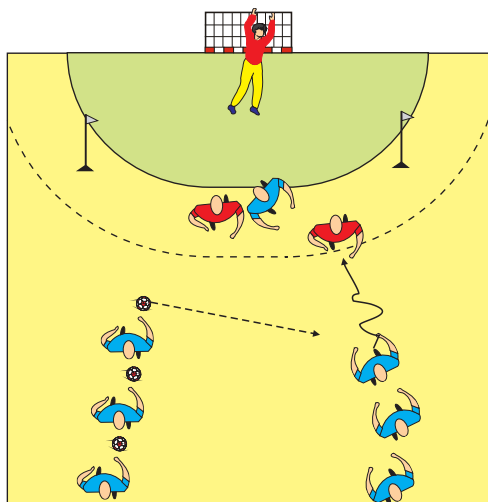


Skudd på mål

- 1) Etter å ha stusset seg fremover
- 2) Etter pasning til/fra oppspiller
- 3) Med finte (uten press)

Har man ikke tilgang på håndballmål, bruk kreativiteten! Benker, kjepler, hockeymål etc. kan gjøre samme nytten.

6

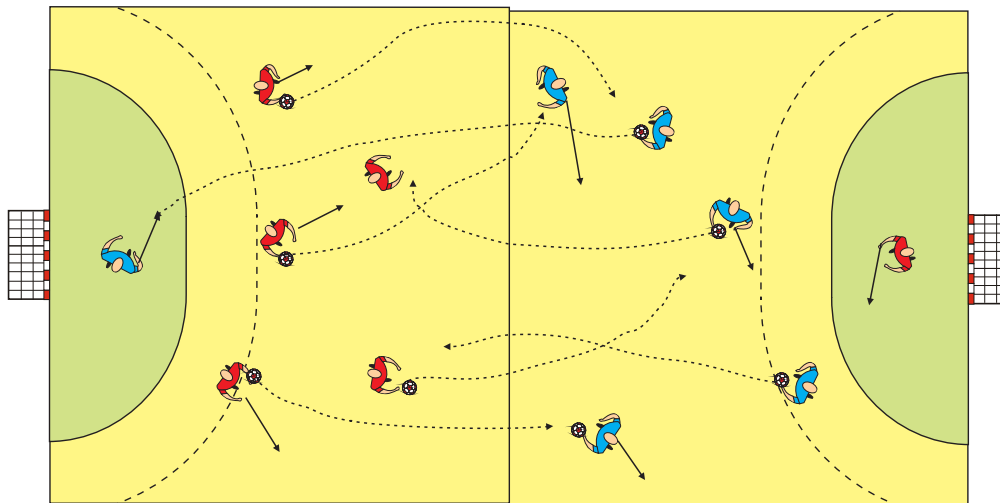


Småspill mot mål

Tre angriperer spiller sammen mot to forsvarer på avgrenset område. En av angriperne er linjespiller. Dersom forsvarer klarer å ta ballen, bytter den med siste angriper som hadde ballkontroll.

Økt 11

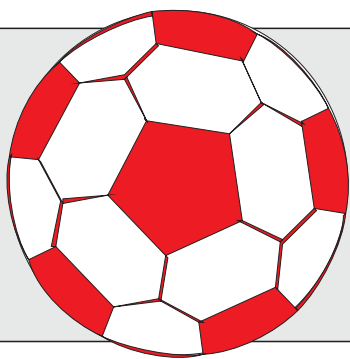
7



Skuddveksling

Spillerne deles i to lag med fem-sju spillere på hvert lag. Hvert lag har tre-fire baller. Lagene fordeler seg fritt på hver sin banehalvdel og kan ikke passere midtlinja. Lagene kaster for å treffe motstanderne. Dersom en spiller blir truffet, blir han «fange» i motstandernes målfelt (eller i et tilsvarende område ved spill på halv bane). Treff over skulderhøyde teller ikke. Fangene blir fri igjen ved direkte mottak fra en medspiller som kaster fra egen banehalvdel. Alle spillerne kan hente baller fra eget målfelt, men de skal ikke forstyrre fangene sine. Spill i 10-15 minutter til alle på det ene laget er fanget.

Økt 12



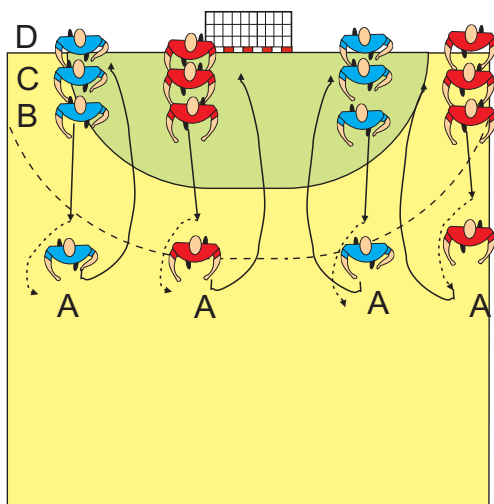
Fokus på

Basisferdigheter, ballsidighet, balanse/koordinasjon, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

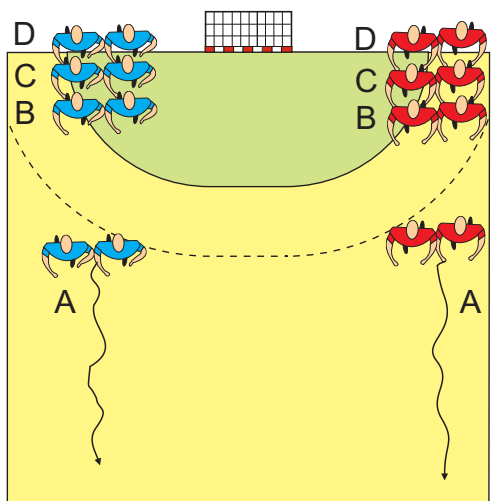
1



Overhoppstafett

Spillerne deles i lag med fire-fem spillere på hvert lag. Lagene står på rekke bak kortlinja. En fra hvert lag, A'ene, står foroverbøyd foran sitt eget lag. På signal løper B mot A og hopper bukk over A. B stiller foroverbøyd, A løper tilbake til sin rekke, veksler med C og går bakerst. C starter og hopper bukk over B, B løper tilbake og veksler med D. Stafetten fortsetter til alle har løpt en, to eller flere runder.

2



Tvillingstafett

Spillerne deles i to eller flere lag. Lagene står parvis på rekke bak kortlinja. Hvert par står med siden mot hverandre, holder hverandre i nærmest hånd og «kroker» seg sammen med nærmeste bein. Par A har ball. På signal hopper par A fremover mens de stusser en ball foran seg med annenhver hånd (begge stusser med ytterste hånd). Paret hopper til midten, snur, bytter tak (begge «kroker» med andre beinet), stusser tilbake og veksler med lag B

Varianter:

- spillerne stusser med to baller

* Har du flere varianter?

3

Balltekniske øvelser

Alle har hver sin ball og litt plass rundt seg.

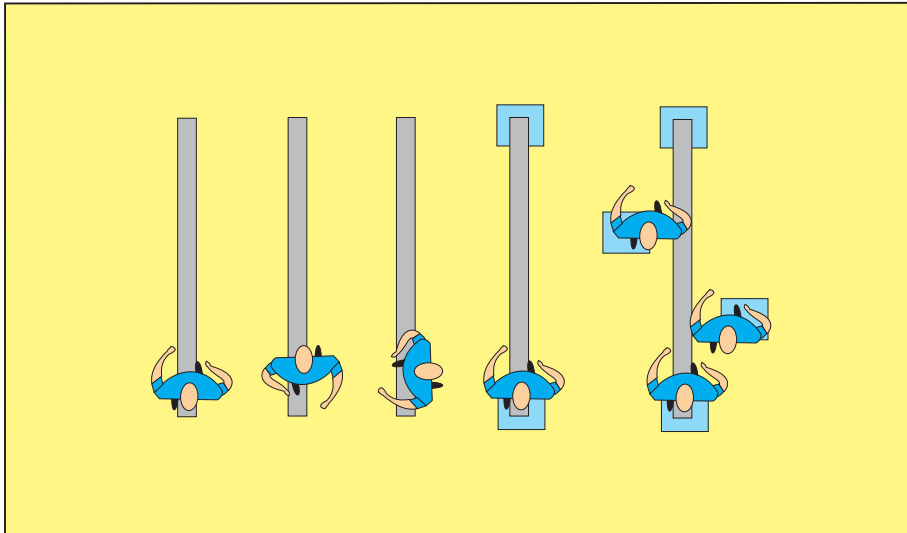
- Stusse ball mens man står, går, setter seg ned, reiser seg opp, legger seg ned på ryggen, reiser seg opp, legger seg ned på magen, reiser seg opp, står på et ben, hinker, hopper ...
- Samme, men forsøk å ikke se på ballen. Kanskje man kan lukke igjen øynene helt?
- Holde ball med to hender bak nakken, slippe, og fange med to hender bak på ryggen
- Kaste ballen opp, hoppe opp å fange ballen med to hender
- Samme med en hånd
- Stusse ballen med knyttet neve, med underarmen, med albuen, med tåspissen, med hodet, med baken ...
- Kaste ballen opp, fange bak ryggen
- Kaste ballen opp, hoppe over ballen når den stusser, fange ballen før den stusser andre gang
- Kaste ball fra hånd til hånd bak ryggen

Fotrtsetter neste side

Økt 12

- Stusse ball i 8-tall mellom bena
- Stusse ball i 3-tall mellom bena
- Finne andre tall eller bokstaver man kan stusse mellom bena
- Holdebollen mellom bena med høyre hånd foran og venstre hånd bak. Slippe ballen, bytte hånd foran og bak og fang ballen før den stusser to ganger
- Samme, men uten at ballen stusser i det hele tatt
- Samme, men med en hånd
- Kast ballen opp, en stuss og demp ballen med baken
- Kast ballen opp. Bøy fremover og strekk armene bakover mellom bena, fang ballen
- Samme, men armene skal bak knærne og strekkes fremover
- for å ta i mot ballen foran kroppen

4



Balanseøvelser på benk

Bruk balansebenk (snu vanlig gymbenk opp-ned)

- 1) Balanse forlengs
- 2) Balanse baklengs
- 3) Balanse sidelengs (både med og uten å krysse beina)
- 4) Balanse på tå
- 5) 1-4 med lukkede øyne
- 6) Sette benken på ustødig underlag (f.eks. balanseputer). Gjenta øvelse 1-5
- 7) Balanse på ustø benk, gå over på balanseputer og finn balansen der, gå tilbake

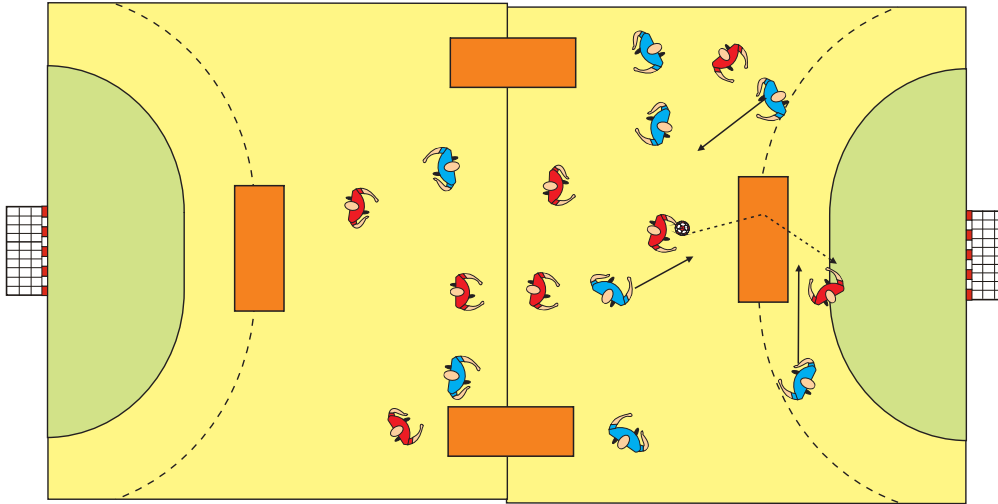
Eksempel på variasjon / videreutvikling:

- Bruk av ball
- Oppgaver med armene mens man beveger seg (f.eks. for målvakt: holde armene i grunnstilling)

Utvid og varier etter eget hode!

Økt 12

5



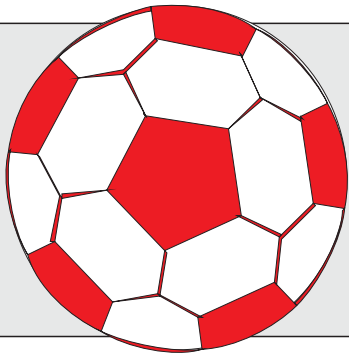
Mattehåndball

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

Variant:

- det lages mål ved å kaste til en på eget lag som står på en matte

Økt 13



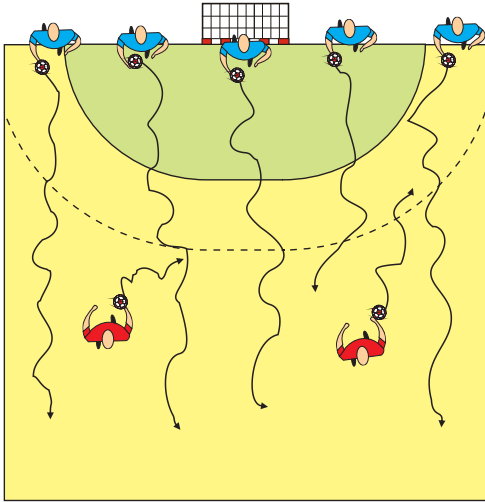
Fokus på

Basisferdigheter, dueller/forsvar, kast/mottak, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

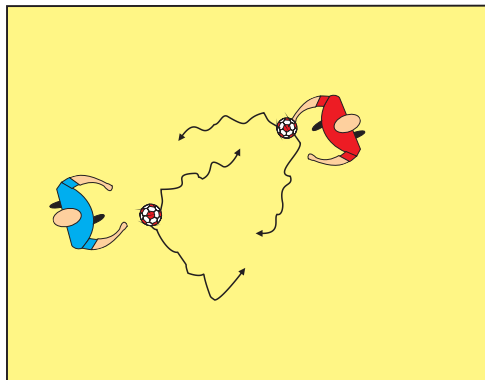
1



Alle mine duer

Spillerne fordeler seg langs den ene kortlinja. To spillere, jegerne, står ved midtlinja. Alle spillerne har ball, også jegerne. På signal prøver å spillerne ved kortlinja å drible hele banens lengde uten å bli berørt av jegerne. Jegerne, som også dribler hele tiden, prøver å berøre flest mulig spillere før de er ved motsatt kortlinje.

2



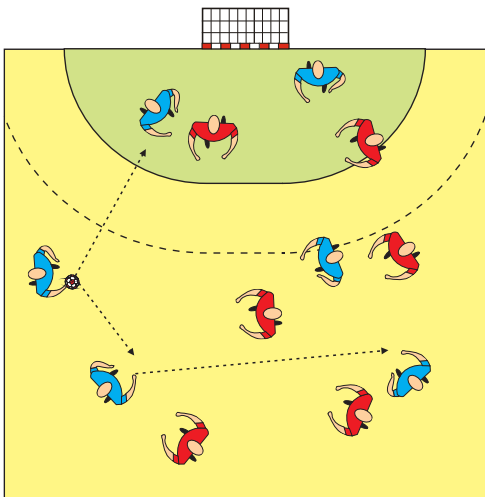
Parøvelse

To spillere sammen, begge har ball. Stusser sin egen ball og har kontroll på denne. Samtidig prøver man å ødelegge for makker. Slå bort ballen, snappe, presse etc. På avgrenset område.

Varianter:

- begge hinker
- mens man holder makker i hånden

3



Touchåndball

Spillerne deles inn i to lag med åtte-ti spillere på hvert lag. Et av lagene har ballkontroll og er i angrep. Angriperne spiller ballen hurtig seg i mellom. De kan bruke inntil tre skritt, men ingen stuss. Angriperne skal berøre en fra det andre laget med ballen. Disse rømmer, eller skjermer / prøver å snappe ballen, for å bryte angripernes pasningspill. Hvor lang tid bruker angriperne på for eksempel ti berøringer?

Varianter:

- Hvor mange touch klarer angriperne på en gitt tid, f.eks 2 minutter?

Økt 13

4

To og to spillere

Sammen om en ball. Spillerne står 3-4 meter fra hverandre med ansiktet mot hverandre. Kast ballen til hverandre

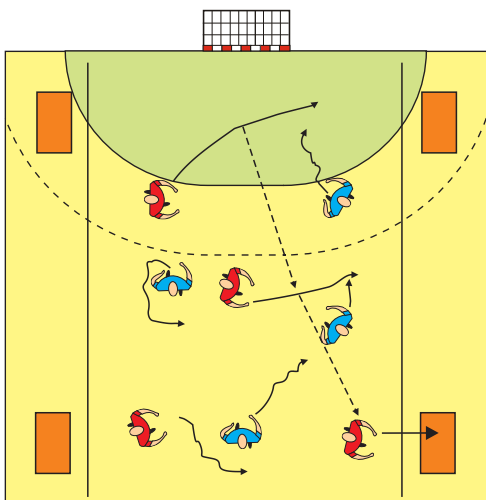
- med høyre/venstre hånd
- begge hender
- fra over hodet
- via stuss
- trill ballen
- så lavt som mulig
- føre ballen bak kroppen og vipp den fram mellom beina
- spill til hverandre med kneet, foten osv.

5

Matteøvelser

- 1) Forlengs rulle
- 2) Baklengs rulle
- 3) Judo rulle
- 4) Sidelengs rulle (armer og bein opp fra gulvet)
- 5) Forlengs rulle med ball (kast opp - rull rundt - ta ballen)
- 6) Baklengs rulle med ball
- 7) Opp i håndstående - ned i forlengs rulle

6



Gjennombrudds lek

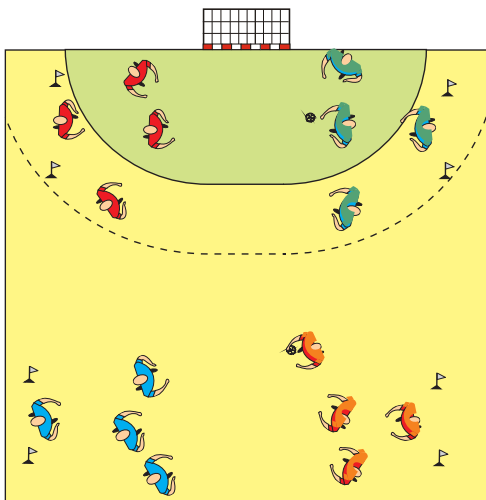
3-5 spillere på hvert lag.

2-3 matter. Pass på at de ikke ligger for tett slik at en får bredde i spillet, og at det er litt avstand til mattene fra linja slik at spillerne må sats for å lande på den. Vi spiller med vanlig håndballregler, men ikke lov å stusse ball (kan tillate det, men da blir det mindre kast og mottak i fart). Det er ikke lov å trække på linja en lager.

Variant:

- Må ta en push ups etter at en har kastet ballen fra seg
- Må legge ballen i bakken før en kaster den fra seg
- Kun pasninger fra luft

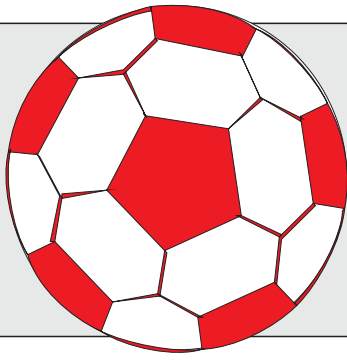
7



Minihåndball

Del lag på 4 spillere pr lag. Lag flere baner på tvers av hallen/gymsalen. Bruk minimål, benker, kjepler, kritt e.l for å markere mål. Spill korte kamper, f.eks 3 minutt, først til 3 mål etc. Fokuser på et høyt aktivitetsnivå, mindre på regler etc.

Økt 14



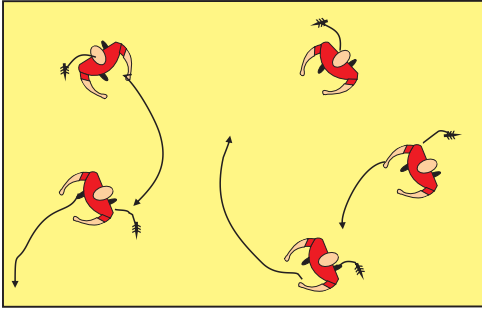
Fokus på

Basisferdigheter, ballsidighet, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

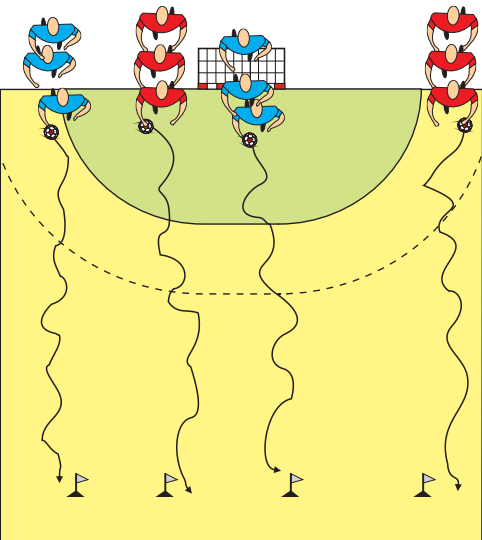
1



Nappe hale

Elevene fordeles på et avgrenset område og utstyres med en "hale" hver (merkeband) som festes i bukselinningen. En "røver" forsøker å stjele så mange haler som mulig på f.eks. 1 minutt. Leken varieres ved at alle stjeler hverandres haler.

2



Stafetter

3-5 elever på hvert lag. Lagene plasseres bak startlinja og skal få med seg ballen rundt kjeglen og tilbake for veksling (ballen leveres til neste på rekka).

Ballen fraktes på følgende måter:

- stuss mens du løper/løper baklengs
- stuss mens du hopper/hinker
- løp/hopp/hink med ballen under armen
- med ballen bak på ryggen
- med ballen mellom beina (knærne) osv

3

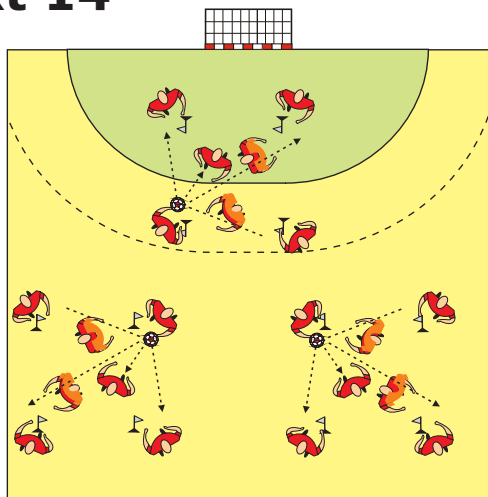
Ballstasjoner:

Tre elever med hver sin ball

1. Skyt mot "binker" på tjukkasen
2. 5 markeringskegler i ring. 3 elever ved tre av keglene, en ball, spill ballen til eleven til høyre for deg. Like etter pasning, løp til en ledig kegle
3. Stuss to baller samtidig
4. Balansegang på benk, kast ballen opp i lufta og fang den
5. Stuss ballen rundt keglene, avslutt med skudd i innebandymål
6. Gå på benken, stuss ballen i gulvet ved siden av

Økt 14

4



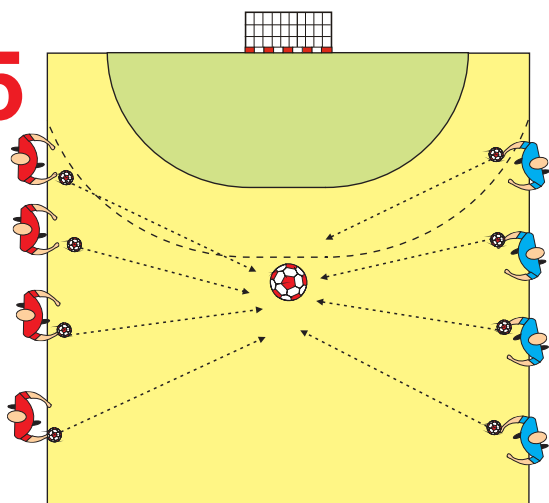
Firkanter

Fordele spillere i grupper på 6 eller 7 spillere. Avgrens et firekantet område med 4 kjepler. På hver kjele står det en angrepsspiller. Inne i firkanten er det to forsvarere (og eventuelt en angrepsspiller hvis man er 7 på gruppen). Angriperne spiller ballen seg i mellom (også til den i midten), forsvarere prøver å bryte pasningene, stjele ballen. Dersom forsvarere bryter pasning, bytter de med de to involverte angrepsspillerne.

Varianter:

- kun pasninger fra luften
- kun pasninger via gulvet

5



Ballkanonade

To lag, A og B, stiller seg på linje, et lag på hver side av sidelinjene. Hver spiller har ball. Det legges en medisinball/swissball e.l på midten. Kampen starter på signal, og da er det om og gjøre å treffe med ballen slik at medisinballen ruller over motstanders sidelinje.

Hvert mål gir et poeng. Spillerne kan hente baller over hele spillebanen, men må bak sin egen sidelinje før de kan kaste. Første lag til f.eks 5 poeng vinner.

6



Holde ballen inntil stanga

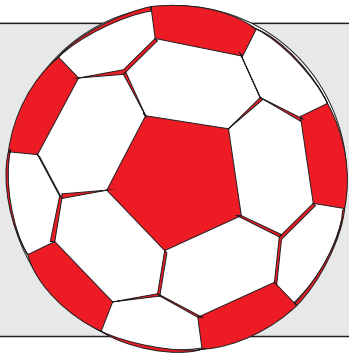
Øvelse for samspill og kontringer.

To lag som har hvert sitt mål å forsvare. Benytt hele håndballbanen. Lagspill med håndballregler hvor det er om å gjøre å holde ballen inntil motstanderens målstenger.

Variasjoner:

- Alle på laget må være nær ballen før scoring godkjennes
- Alle må være over midten for at scoring godkjennes
- Ikke lov å stusse ballen
- Bare lov med tohånds-pasninger
- Kaste ballen så den treffer målstanga er godkjent scoring
- Hvis ikke scoring innen 30 sek. går ballen til motstander

Økt 15



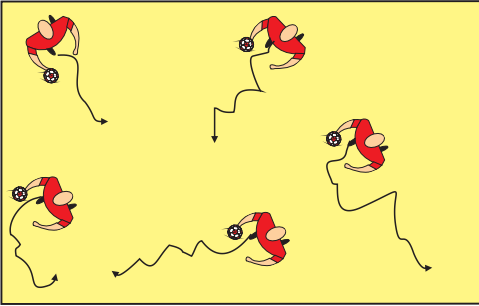
Fokus på

Basisferdigheter, ballsidighet, kast, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

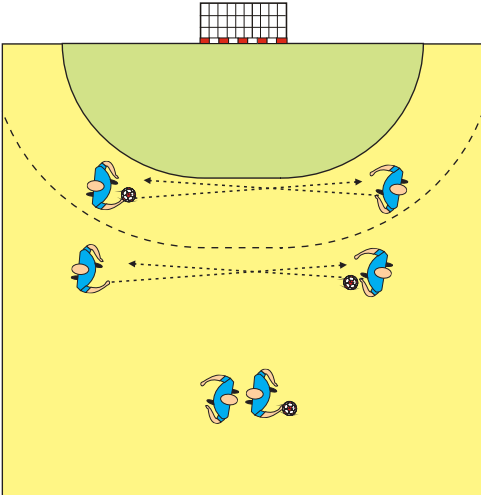
1



En ball mangler

Alle spillerne har hver sin ball og stusser rundt i salen. På signal legges alle ballene ned på gulvet, og elevene fortsetter å løpe rundt, nå uten ball. Læreren tar vekk en ball, og på nytt signal skal alle spillerne finne seg en ball og stusse videre. Den som ikke får tak i noen ball er ute av leken.

2

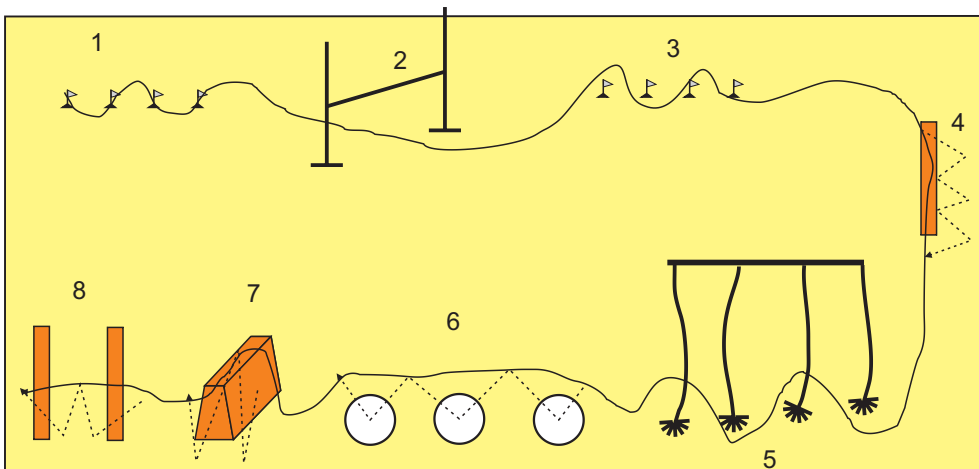


Parøvelser

Paret har en ball og litt plass rundt seg.

- Avstand på 2-4 meter. Ulike pasningsvarianter til hverandre
- Kun stusspasninger
- Samme, men mottaker lukker øynene
- Rygg mot rygg. Leverer ball med to hender overhodet, ta i mot mellom bena
- Rygg mot rygg. Leverer ballen med to hender i hoftehøyde. Partner snur seg motsatt slik at vridningen blir maksimal
- Samme, men variere høyden som ballen blir levert

3



Stusseløype

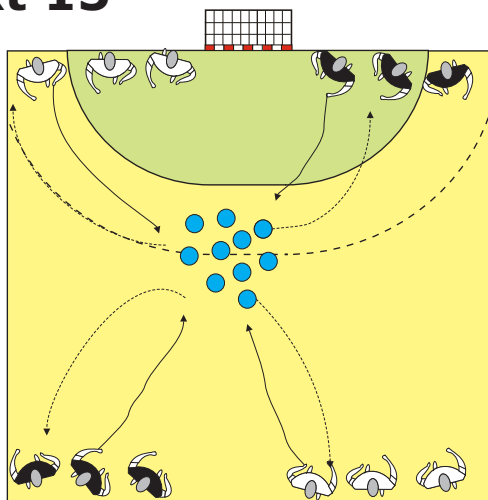
1. Kjegler - stuss i sikksakk mellom kjeglene
2. Bom 75-100 cm høy, stuss ballen og kryp under
3. Kjegler, stuss i sikksakk
4. Benk på langs - Balanser og stuss i gulvet ved siden av benken.
5. Taurekke, stuss i sikksakk mellom tauene - uten å røre tauene
6. Gymnastikkringer på gulvet, stuss ballen inni ringene, løp utenom
7. To (eller tre) kassedeler, kryp over mens ballen stusses utenom
8. To benker på tvers, løp over, med ballen stussende

Varianter:

Hoppe, hinke, løpe baklengs og lignende, kan kjøres som stafett, med jaktstart

Økt 15

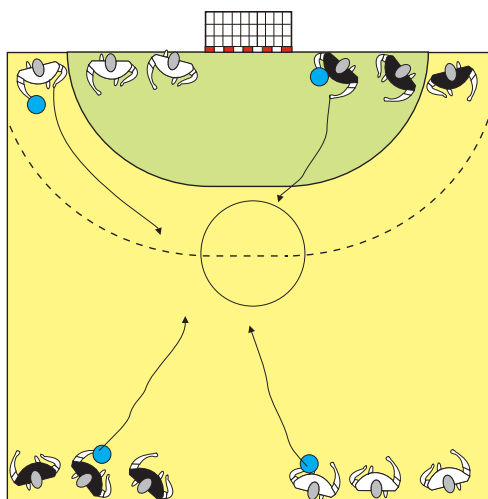
4



De fire hjørner

Spillerne deles inn i fire lag som stiller opp i hvert sitt hjørne. Mange forskjellige baller legges på midten av banen. På et signal kan den første av spillerne i de fire gruppen løpe ut på banen og hente en ball og stusse denne tilbake til laget sitt. Når den ballen som blir hentet ligger "død" på gulvet kan neste på laget løpe og hente en ny ball. De som har flest baller på tid, evt. når det ikke er flere igjen har vunnet. Leken kan avsluttes med at ballen (en av gangen) skal stusses tilbake til midten og legges "død" der.

5

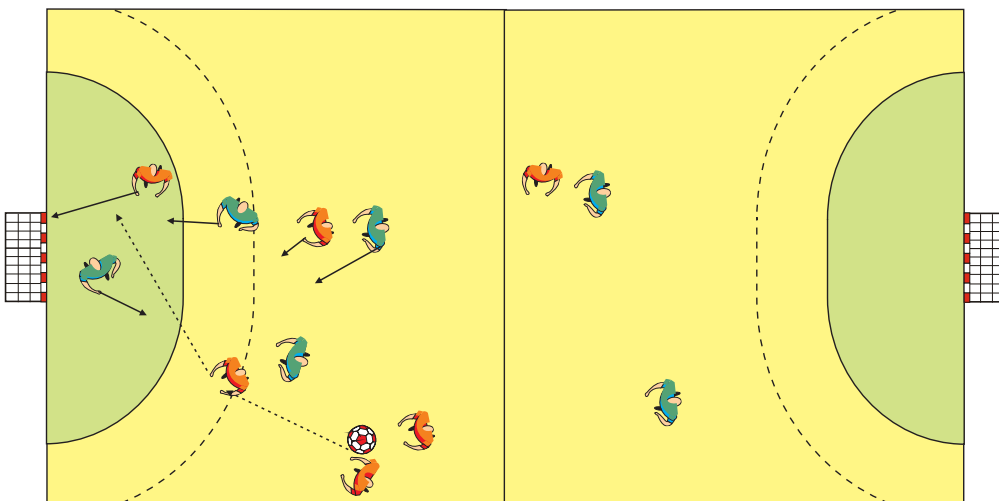


Lags blindebukk

Del spillere i fire lag. Lagene står i hver sitt hjørne. Hvert lag har en ball og et skjerf/ evt. to vester knyttet sammen. I midten legges en rokking evt. tau i en sirkel.

Den første på laget skal knyte skjerfet/vestene foran øynene. På signal starter de første på laget mot midten for å legge ballen i rokkingen. De andre på laget skal ved tilrop lede sin spiller frem til rett sted. Når dette er gjort skal spilleren tilbake til sitt hjørne. Neste spiller får på skjerf, løper og henter ball fra rokkingen og tilbake til hjørnet. Fortsett til alle har løpt en gang.

6

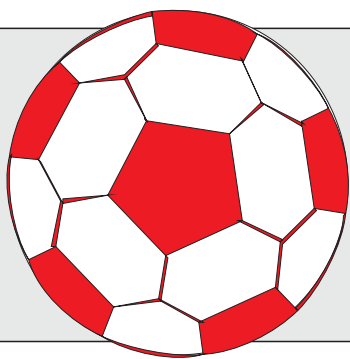


Powerball

To lag deles inn. Spill på hele banen / salen. Bruk en swissball, volleyball eller lignende. Ballen må slås / smashes / vippes, kan ikke holdes eller kastes. Hver spiller kan kun touche en gang før en annen spiller må berøre den. Meningen med spillet er å få ballen

- a) over motstanders kortlinje = 1 poeng, eller
- b) i motstanders mål = 2 poeng

Økt 16



Fokus på

Basisferdigheter, ballsidighet, kast, koordinasjon, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1

Stafetter

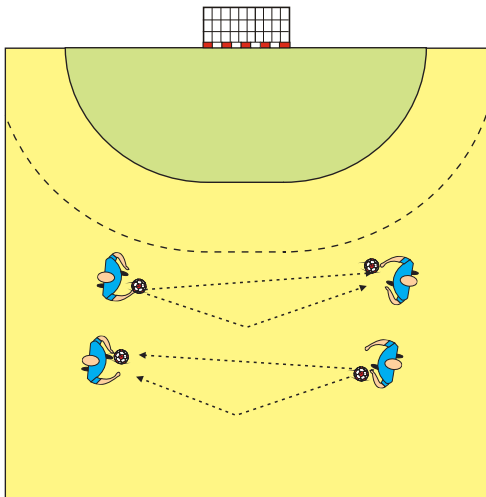
Inndeling i lag fra 2 utøvere og opp til 6-7, avhengig av hva man ønsker å trene på med en slik stafettøvelse. Avstander som hver enkelt skal løpe (bevege seg på) avhenger av hva du som trener ønsker å vektlegge.

Varianter:

- Stusse en ball frem til en linje eller kjegle, løpe tilbake og levere ball til neste på laget. Ballen kan alternativt legges ned på vekslingsstreken før neste kan ta ballen og løpe
- Stusse to baller
- Sparke eller føre en ball med beina
- Stusse en ball eller sparke en ball
- Sparke to baller
- Stusse to baller, sparke en ball
- Bære 3, kanskje 4, 5 eller 6 baller
- En ball mellom knærne, stusse to baller

* Har du andre varianter?

2



Parøvelser

Paret har en ball og litt plass rundt seg.

Avstand på 2-4 meter. Ulike pasningsvarianter til hverandre.

- En ball stusses bestandig, den andre alltid i luften
- Pasninger med to baller samtidig. Pasning og mottak med en hånd
- Stå inntil hverandre. Hold ballen med begge hender opp på hverandre. På signal bytter de på hvem som holder øverste / nederste ball uten de mister ballen i gulvet
- En holder en ball foran seg med begge hender. Den andre legger ballen opp på partners ball. Mens en balanserer en ball opp på den andre løper den andre rundt partner. Bytter om
- Samme, men den som balanserer en ball opp på den andre går rundt partner
- Samme, men nå skal den ene ballen stusse opp på den andre mens partner går rundt

3

Ballbehandling

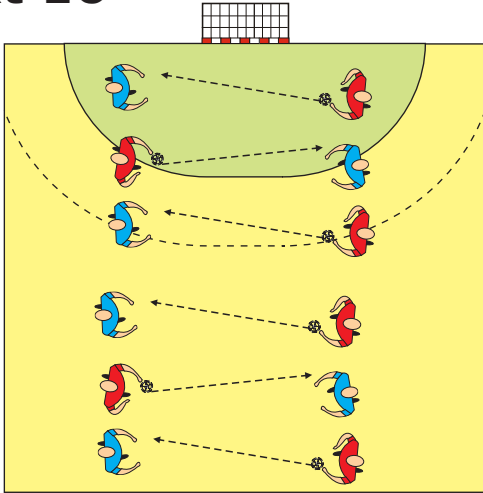
To og to sammen - en ball hver.

1. Begge stusser ballen. På signal bytter de ball - mens ballene stusser, helst uten rytmebrudd i stussen
2. Begge stusser ballen samtidig, 3 ganger så bytter de ball - stusser 3 ganger osv. uten rytmebrudd i stussen.
3. Begge kaster ballene samtidig opp i lufta, bytter plass, og fanger den andre ballen. Kast igjen osv.
4. De to leier hverandre samtidig som de stusser hver sin ball med ytterste hånd. - gå omkring i salen
 - a. uten å kolliderer
 - b. løp omkring
 - c. hopp/hink omkring osv.
5. Alle stusser sin ball rundt i salen med venstre hånd. Når de møter noen, håndhilser de på hverandre, med høyre hånd samtidig som de stusser ballen med venstre

NB: det er høflig å se på hverandre når man hilser.

Økt 16

4



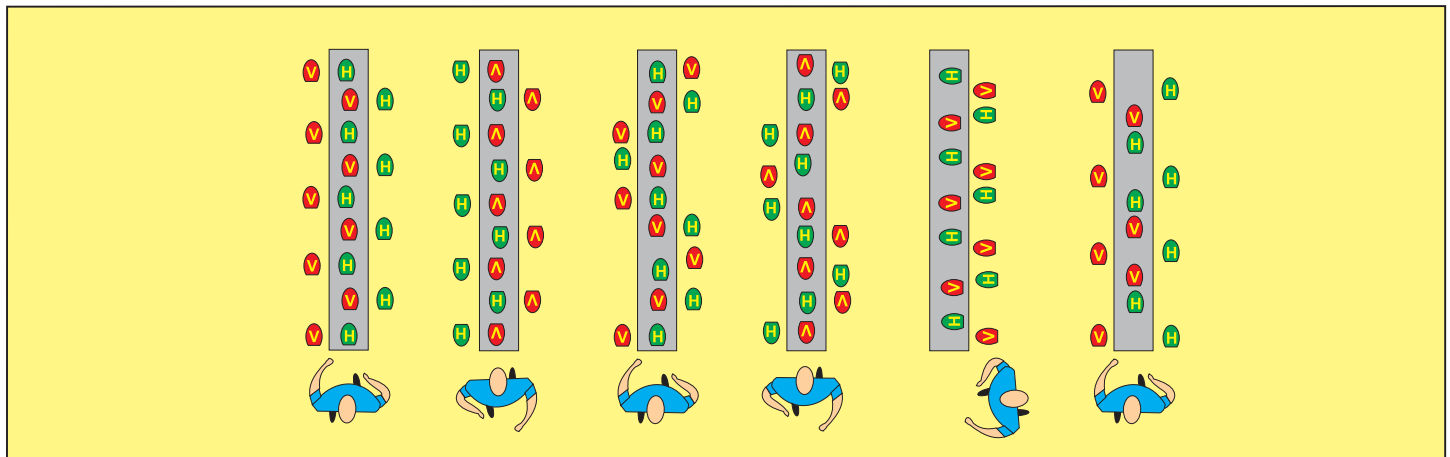
Kastformer:

- Støtkast (to hender, en hånd)
- Piskekast (kort vei og lang vei)
- Sirkelkast (liten og stor sirkel)
- (Skjulte kast)

Dette må også gjøres i bevegelse

Mottak med to hender forfra og fra siden!

5



Koordinasjonsøvelser på benk

Dette er noen eksempler på koordinasjonsøvelser med benker. Øvelsene kan med enkle grep utvides og gjøres vanskeligere.

Bruk fantasien og lag dine egne varianter!

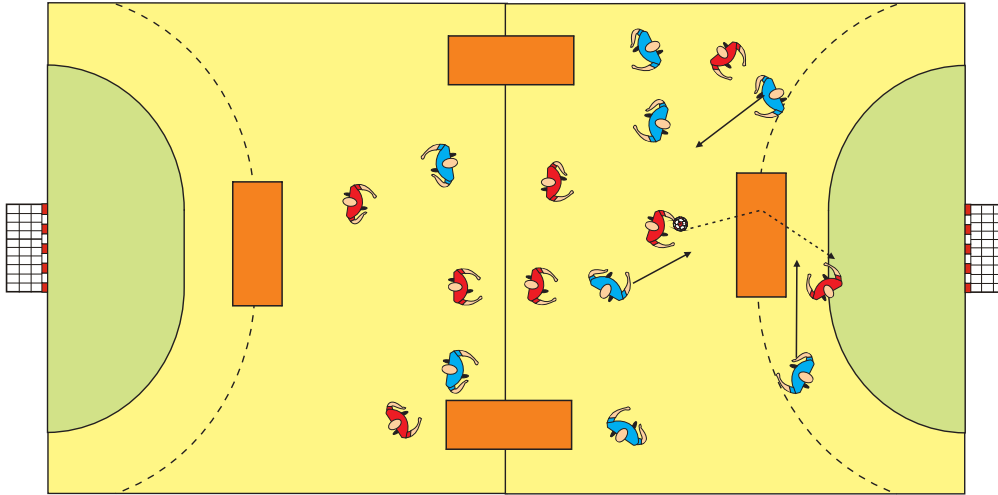
Eksempel på variasjon / videreutvikling:

- Bruk av ball.
- Oppgaver med armene mens man beveger seg (f.eks. for målvakt: holde armene i grunnstilling).

Flere eksempler finnes på www.basistrening.no!

Økt 16

6

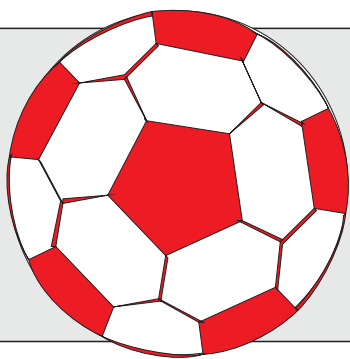


Mattehåndball

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

Variant:

- det lages mål ved å kaste til en på eget lag som står på en matte



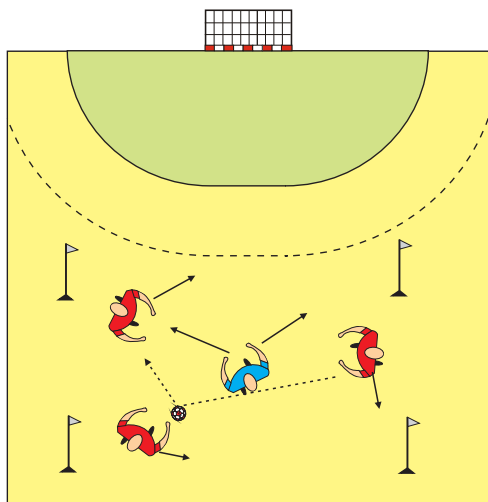
Fokus på

Basisferdigheter, ballsidighet, kast, skudd, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

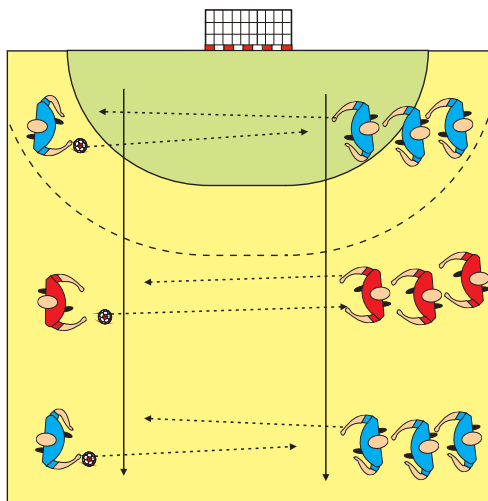
1



Ballsisten

Fire spillere er sammen om en ball innenfor et avgrenset område. En av spillerne har sisten, de andre beveger seg rundt i det avgrensede området og spiller ballen seg i mellom. Den som er i besittelse av ballen er fri, men kan bare holde ballen i tre sekunder, bare gå tre skritt og det er ikke lov å stusse ballen. Den som har sisten får ikke stå ved siden av ballføreren og vente på at denne må spille ballen fra seg. Den som har sisten må hele tiden være på jakt etter en av de som ikke har ballen. Vi kan også prøve med grupper på tre spillere om en ball, men hvis gruppa er på flere enn fire spillere, bør vi ha to baller. Prøv gjerne gruppe på 10-12 spillere og 3-4 baller.

2



Kastestafett

To eller flere lag på rekke bak en markeringslinje. En ballfordeler foran hver rekke 2-3 meter fra. Ballfordeleren kaster ballen til den fremste på rekka, denne leverer pasning tilbake, setter seg på huk og ballfordeler kaster til nr. 2 på rekka osv. Bytt ballfordeler ofte.

Varianter:

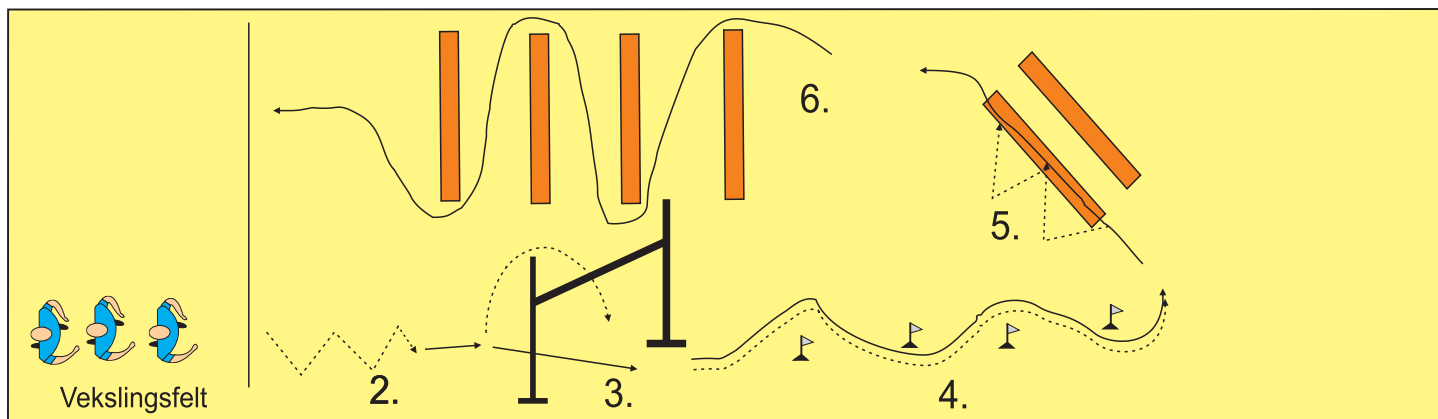
- stusspasninger
- pasninger fra luften

* Har du flere varianter?

3

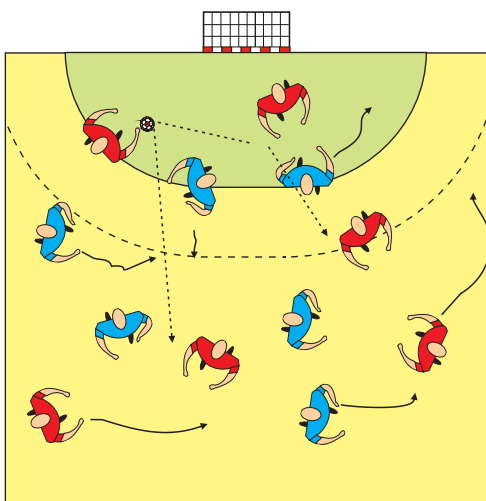
Fotstafett

Samme oppstilling, men uten ballfordeler, ca. en meter avstand mellom elevene, som nå sitter. Ballen holdes mellom beina. Den forreste ruller bakover, fører ballen over hodet og leverer til nr. 2 på rekka. Denne tar imot med beina osv. Når sistemann på rekka tar imot, løper han foran og sitter seg fremst. Den rekka som først har sin startmann tilbake på plass har vunnet.



Stafett hinderløype

1. To (eller tre) lag i vekslingsfeltet. Alle vekslinger foregår i veksling feltet
2. Løp og stuss ballen
3. Kast ballen over bommen (2 - 2,5 m høy) løp selv under og fang ballen
4. Stuss sikk sakk mellom kjeplene
5. Løp på benken og stuss samtidig ballen i gulvet ved siden av
6. Stuss rundt benkene

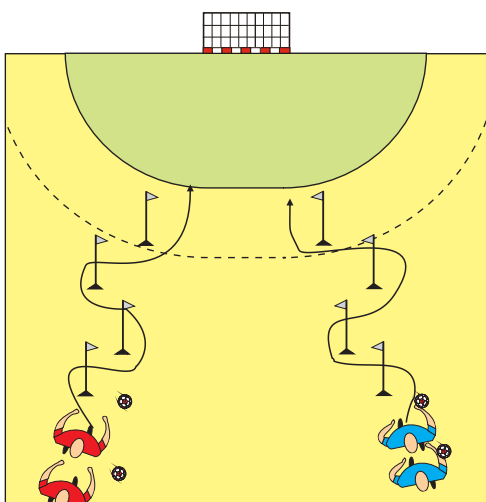


Pasnings-leken

Avgrenset område, avhengig av hvor mange utøvere, men eksempelvis på innsiden av frikastlinja, innenfor en volleyballbane, basketballbane, eller halvparten av en håndballbane. Inndeling i to lag. Ti (eller fem) pasninger sammenhengende innen laget gir poeng.

Varianter:

- Ulike pasningsvarianter: To-hånds, høyre/venstre hånd, fra lufta, bak ryggen
- Ned på baken etter å ha levert fra seg ballen
- Ikke lov å spille tilbake til den man fikk ballen fra
- Kun lov å holde ballen i 2 sekunder
- Kan gjennomføres som et mann-mot-mann-forsvar
- Mottaksfeil gir motstander ballen

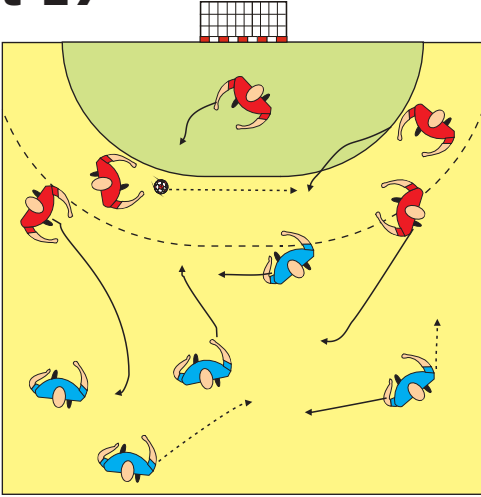


Skudd-trefftrening

Sett opp 4-5 kjepler fra midten og til 9 meter (HB posisjon) og samme med staver på motsatt side (VB posisjon). Heng opp ett sett treffplater, kjepler, vest e.l i målet. Fordel spillerne halvparten på hver side (kjepler/staver). På signal stusser spillerne mellom kjepler/staver og forsøker å treffe platen i målet. Alle henter ball og bytter side før man fortsetter.

Økt 17

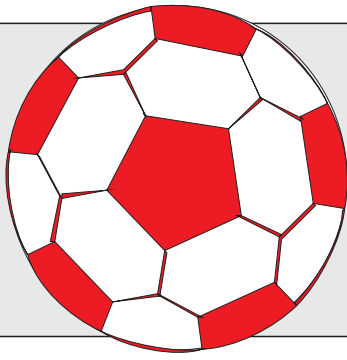
7



Legge ball i hjørner

Øvelse for samspill, kontringer og spilleforståelse. Lagspill med håndballregler hvor det er om å gjøre å legge ballen i et av motstanderens to hjørner. To lag. Hvert lag forsvarer to hjørner. Ubegrenset område, men benytt hjørnene i tennisbanen, basketballbanen, volleyballbanen eller halve håndballbanen som hjørnemål.

Økt 18



Fokus på

Basisferdigheter, ballsidighet, kast,

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1

Sitte-på-rumpa-sisten

Fin oppvarmingsøvelse og start på treningen. Avgrenset område, avhengig av hvor mange utøvere, men eksempelvis på innsiden av målfeltlinja eller halvparten av en volleyballbane. Alle sitter på baken og beveger seg sittende. Den eller de som til enhver tid har sisten kan holde en overtrekksvest, ball eller noe annet i hånda slik at alle ser hvem som har sisten.

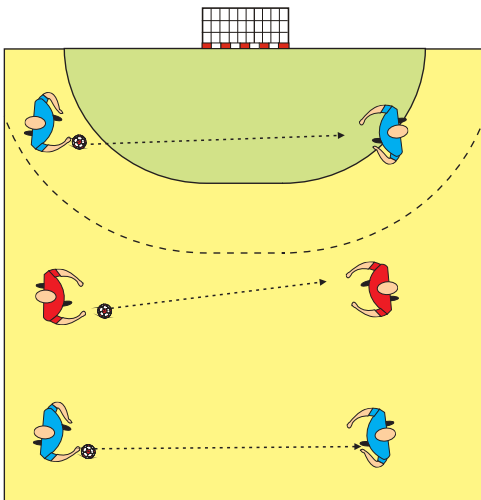
Streksisten

Bare lov trå på strekene som finnes på gulvet, innenfor et begrenset område. Den eller de som til enhver tid har sisten kan holde en overtrekksvest, ball eller noe annet i hånden slik at alle ser hvem som har sisten.

Variasjoner:

- Bare lov til å gå / bare lov å rygge / bare lov å hinke / bare lov å hoppe etc
- Alle har med seg hver sin ball
- Stusse ballen
- Ikke lov trå på noen streker
- Bruk fantasien!

2



Koordinasjon

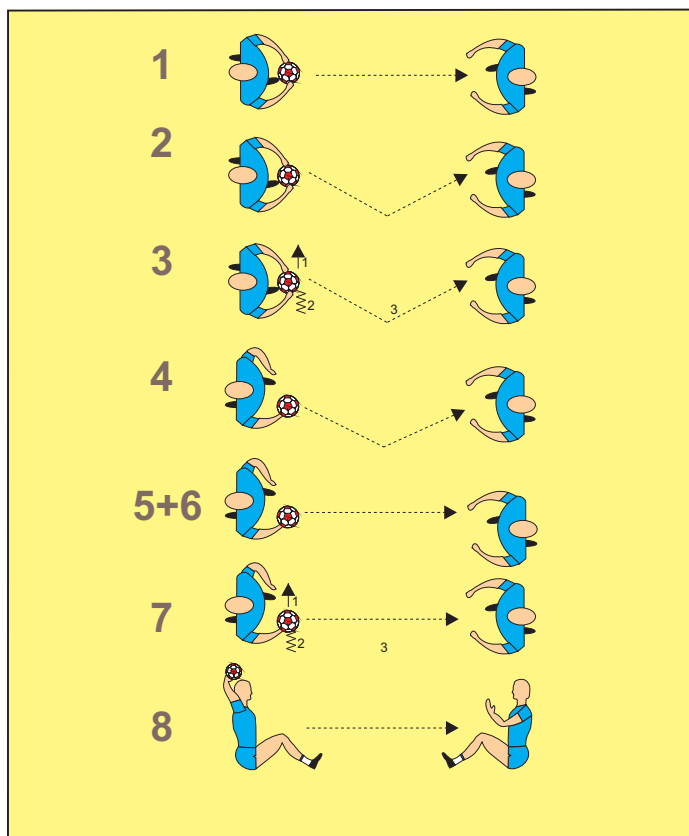
To og to sammen om en ball. Stå med ansiktet mot hverandre og 3-4 meters avstand. Pasninger, samtidig som man

- hopper, små lette hopp
- hinker, 3 hink på hvert bein
- hink 3 hink på venstre og 1 på høyre
- og motsatt
- høye kneløft
- sparker bak

Varier: pasninger med en hånd, to hender, via gulvet osv.

Balløvelser en spiller, en ball

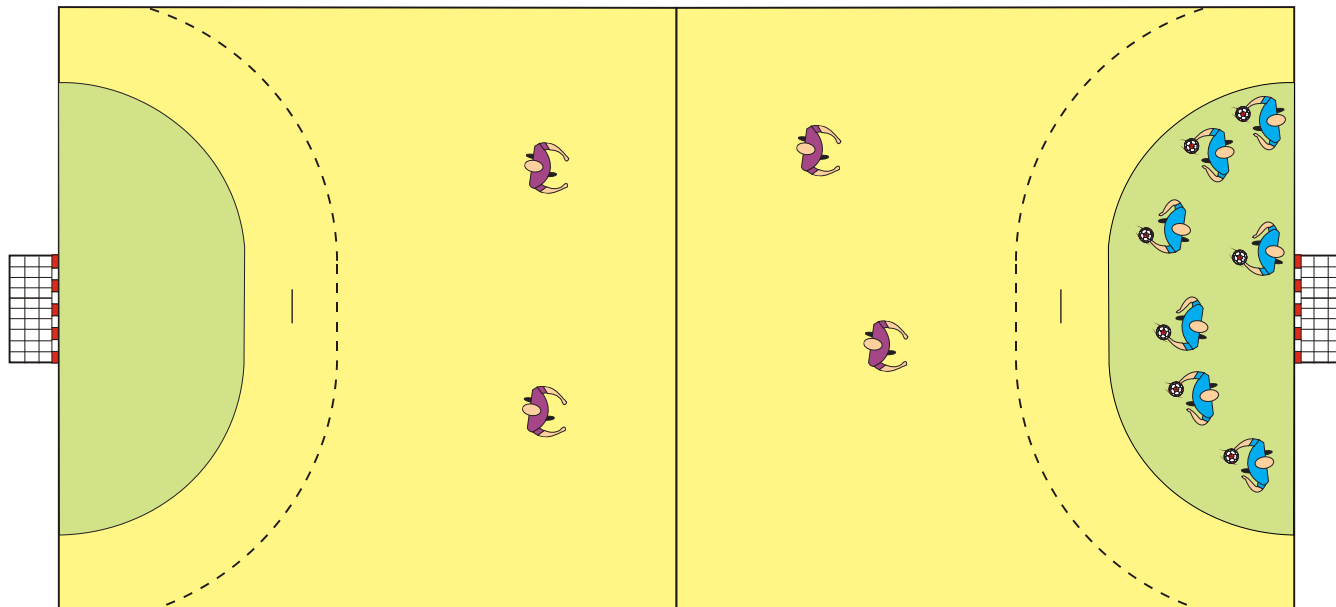
- 1) Kaste ballen opp i luften og gripe. Begynne forsiktig og så øke høyden på kastet.
Varianter: Prøv å stå helt i ro mens du gjør øvelsen (må kaste ballen rett opp). Rotere 360 grader før du griper igjen. Sett deg ned på huk og opp igjen før du griper ballen. Etc..
- 2) Fortsette å kaste ballen opp i luften, men klappe i hendene etter at en har kastet ballen.
Varianter: Et klapp foran, et klapp bak ryggen. Så mange klapp du klarer. Et klapp mellom beina. Etc..
- 3) Stå stille og stusse ballen. Først med en hånd, så med andre hånd og til slutt med annenhver hånd. Stusse mellom beina? Rundt kroppen?
- 4) Stusse ballen mens spilleren setter seg ned på gulvet på knærne, stusse ballen hele tiden, til spilleren igjen står på begge beina
- 5) Fortsette å stusse ballen til en sitter på «rumpen» og opp igjen i stående
- 6) Samme øvelse som over, men denne gang skal du ned på magen mens du stusser ballen. Og så på ryggen



Kast og mottak

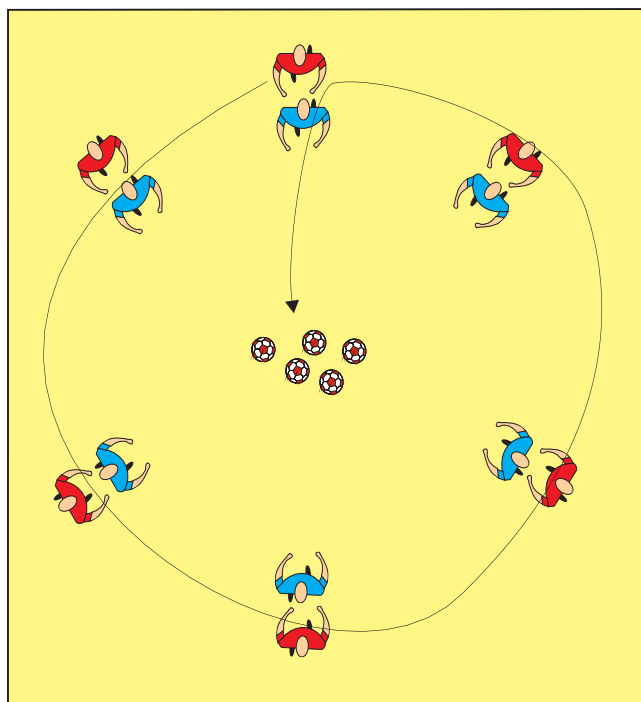
To og to sammen, en ball, kort avstand.
Rolig tempo, fokus på utførelse.

- 1) Støtkast med to hender. Pasning i luften
- 2) Støtkast med to hender. Pasning via gulvet
- 3) Støtkast med to hender. Ballen kastes en gang i luften (1) og stusses en gang i bakken (2) før man sender pasningen (3). Velg om pasningen går i luften eller via gulvet
- 4) Støtkast med en hånd. Pasning via gulvet
- 5) Støtkast med en hånd. Pasning i luften
- 6) Piskekast med en hånd. Pasning i luften
- 7) Støtkast eller piskekast med en hånd. Ballen kastes en gang i luften (1) og stusses en gang i bakken (2) før man sender pasningen (3)
- 8) Sitte på «rumpen» med ansiktet vendt mot hverandre. Pasninger i luften, først med to hender (støtkast), så med en hånd (støtkast eller piskekast)



Hauk og due

Blå spillere starter innenfor 6 m. På signal skal de prøve å stusse seg over banen uten å miste kontroll over ballen. Burgunder spillere prøver å ta ballen fra de blå (ingen taklinger, kun slå ballen i stuss, stille seg i veien etc.). De som blir tatt slutter seg til haukene neste omgang etc. Hvis det blir for vanskelig kan også haukene ha hver sin ball.



Ringløp

Spillerne går to og to sammen og danner en stor ring. Den ene i paret står foran den andre (som vist på tegning). I midten av ringen legges baller tilsvarende antall par, minus en.

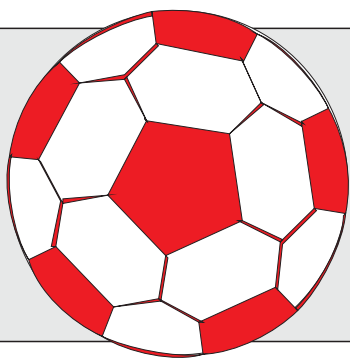
På signal løper spillerne som står ytterst rundt ringen og tilbake til partneren, kryper mellom beina og henter en ball.

Det paret som ikke får tak i en ball må hoppe fem ganger, hinke fem ganger e.l.

Varianter:

- Hoppe bukk over partner istedenfor å krype mellom beina
- Starte med å krype mellom beina på partner, hente ball og stusse rundt ringen og tilbake til partner som overtar ballen, stusser rundt ringen, tilbake til partner, kryper mellom beina og legger ballen på plass igjen (på den siste varianten må man ha en ball til hvert par)

Økt 19



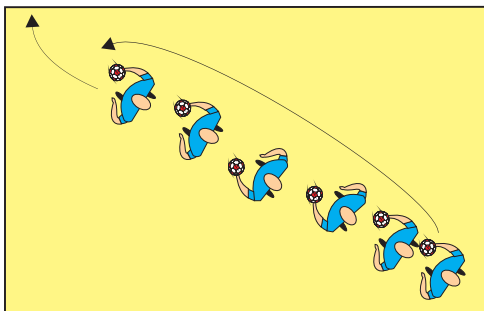
Fokus på

Basisferdigheter, ballsidighet, kast, skudd

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

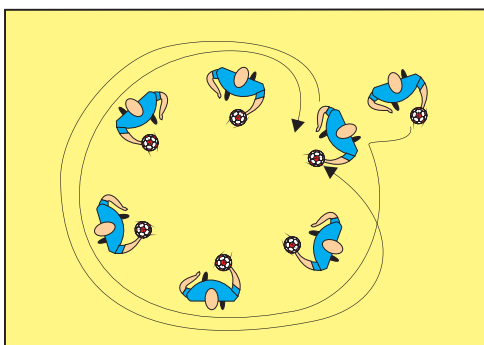
1



Forflytning med ball

6-7 spillere på gruppe. Først i køen «styrer», de andre følger etter og gjør samme bevegelser / øvelser (f.eks. stusse med høyre / venstre / annenhver, løpe rett frem / retningsforandre / stusse sideveis etc.). Etter en stund (f.eks. hvert 20. sekund) stusser den bakerste i rekken seg forbi de andre og overtar plassen i front.
Variant: Stusse i slalom gjennom rekken.

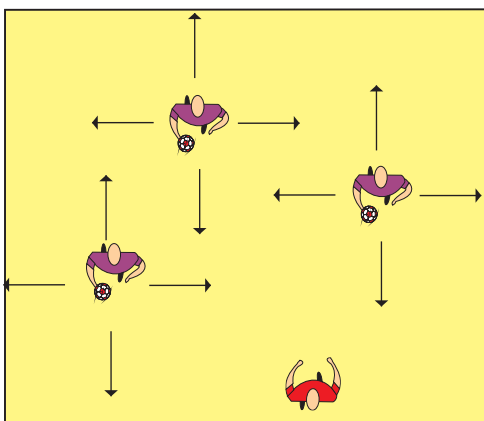
2



Forflytning med ball

6-7 spillere på gruppe. Alle unntatt en står i sirkel mens de stusser ballen. Sistemann beveger seg rundt på utsiden av sirkelen, mens han stusser ballen. Når han slår en av de andre spillerne på skulderen stusser disse så fort de kan hver sin vei på utsiden av sirkelen. Førstemann rundt tar plassen i sirkelen.

3

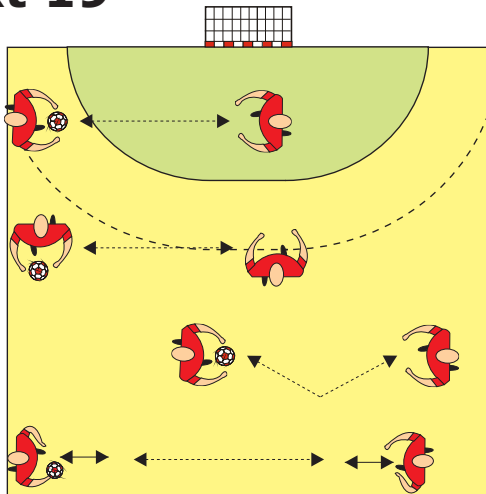


Forflytning med ball

Spillerne fordeler seg på halvdelen med hver sin ball, litt plass rundt seg. Trener (rød figur) styrer retningen, spillerne stusser i den retning treneren peker (fremover, bakover, sideveis, legge seg ned på gulvet og opp igjen mens man stusser). **Oppvarming - forflytning med ball** tar plassen i sirkelen.

Økt 19

4



Kasttrening - to og to, en ball

1) Støtpasning med to hender.

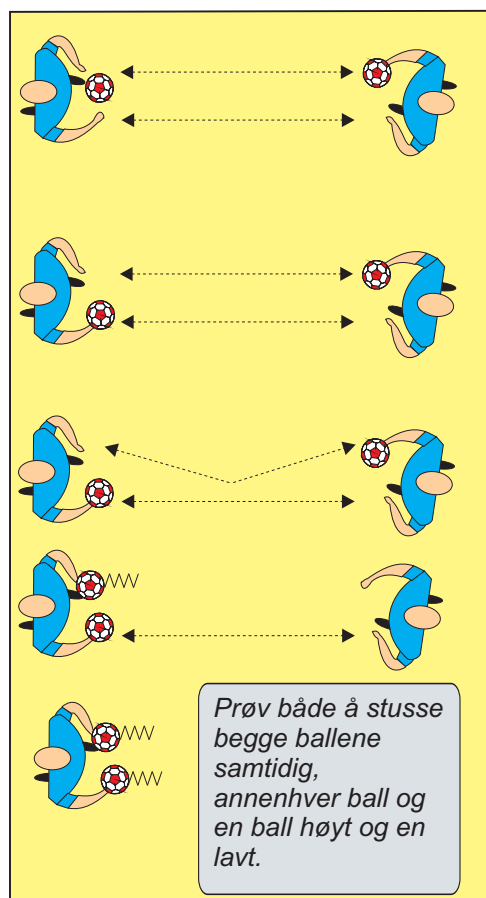
Varianter: Fra brystet, fra over hodet, via gulvet, til siden.

Nøyaktig med stemfot, ett til to skritt frem og tilbake mellom hvert kast. Fullføre kastet helt ut med fingertuppene.

2) Piskekast fremover.

Fokus på balanse og kontroll. Ballen raskt opp i posisjon. Pass på riktig stemfot. To-tre skritt frem og tilbake mellom hvert kast.

5



Prøv både å stusse begge ballene samtidig, annenhver ball og en ball høyt og en lavt.

To og to - to baller.

1) En ball sparkes med beina, en ball kastes. Fokus på å kontrollere begge ballene, finne en rytme. Trenger ikke å gå så fort.

Kastform: Støtpasning eller piskekast (varier gjerne)

2) Kaster hver sin ball samtidig, kast og mottak med en hånd.

Til å begynne med: Stå i ro. Etterhvert: Holde beina i gang med et rolig og rytmisk fotarbeid.

Kastform: Støtpasning eller piskekast (varier gjerne)

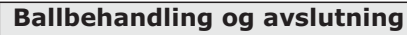
3) Kaster hver sin ball samtidig. En ball går via gulvet, en ball går i luften.

Fokuser på støtpasning på pasningene som går via gulvet (tenk innspill!).

4) Den ene stusser en ball, og spiller samtidig pasninger med den andre hånden. Bytter etter fem pasninger. Kjør både med stussing med ventre og kast med høyre og motsatt.

5) Stusse to baller. Først mens du står i ro, deretter mens du beveger deg frem og tilbake, og til siden,.

6



Eksempel på løype:

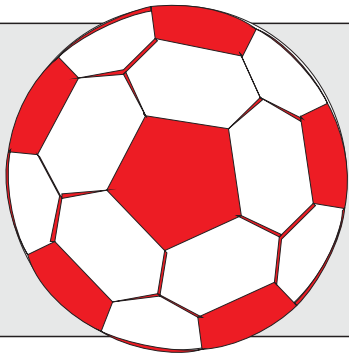
--> Kan gjerne kjøre øvelse 1 på en banehalvdel og øvelse 2 på den andre halvdel

7



Varier kastform (bruk det vi har jobbet med tidligere i økten).
variere evt. hvordan man løper (f.eks. løpe «fra ballen» i stedet for «mot ballen»).

Bytter roller etter en stund.



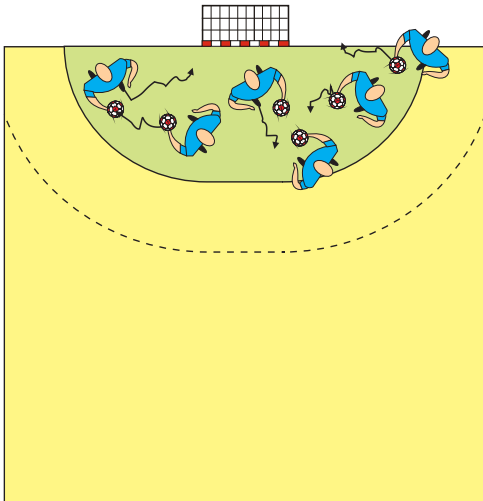
Fokus på

Basisferdigheter, ballsidighet, kast, småspill, skudd

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

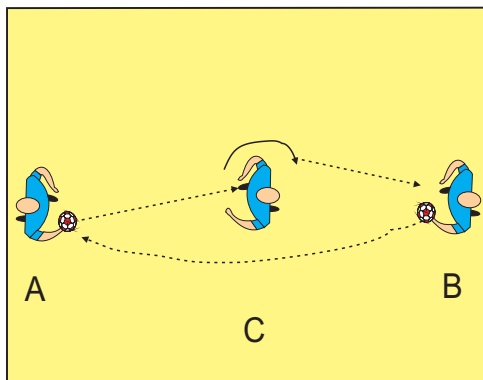
1



Ballbehandling

- a) Alle med ball i målfeltet. Stusser rundt og hilser på de man går forbi (mens man stusser ballen sin). NB. Husk å løfte blikket når man hilser.
- b) Samme, men nå slå bort ballen til de andre. Har man mistet balle må man stusse ballen tre ganger rundt kroppen for å komme inn igjen i målfeltet og fortsette der.

2



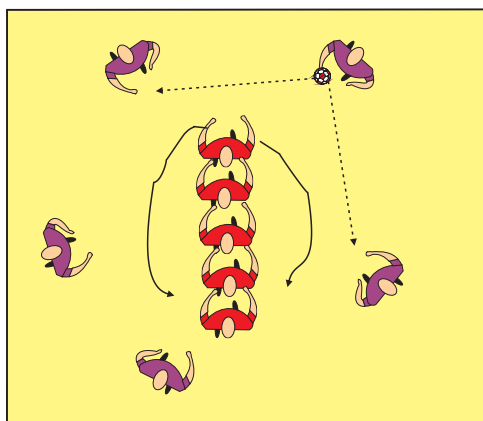
Individuelle balløvelser

Tre sammen – en i midten. Avstand mellom hver spiller ca. 2 meter. Baller hos A og B.

A kaster ball til C som snur seg og kaster ballen til B. Når A har kastet ballen til C kaster B ballen sin over hode på C og til A. B får ball fra C og kaster den tilbake til C samtidig kaster A sin ball over hode på C. Slik fortsetter man. Bytt i midten. Det øves på vending (uten å bruke mange skritt, dreie rundt) i midten.

Varier med stuss pasning for den ballen som går innom midten.

3



Treffe halen

Spillerne deles inn i et likt antall grupper med 5 –6 eller flere spillere på hvert lag. To og to av gruppene går sammen. Det ene laget danner en ring rundt det andre. Avstanden er avhengig av hvor mange spillere som er med. Det laget som er inne i ringen holder hverandre på hoften og danner en slange.

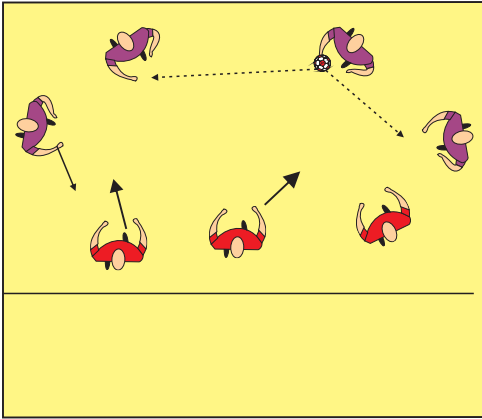
Spillerne i ringen skal spille en ball til hverandre og forsøke å treffe halen på slangen (treffe den bakerste i slangen i rumpen). Når en i slangen blir truffet går den ut i ringen og hjelper til med å kaste ball. Når alle i slangen er tatt bytter lagene plass.

Kjøres øvelsen flere ganger så bytt rekkefølge i slangen.

Kan varieres på tid og se hvor mange som står igjen i slangen.

Kan varieres med flere baller.

4



Småspilløvelse

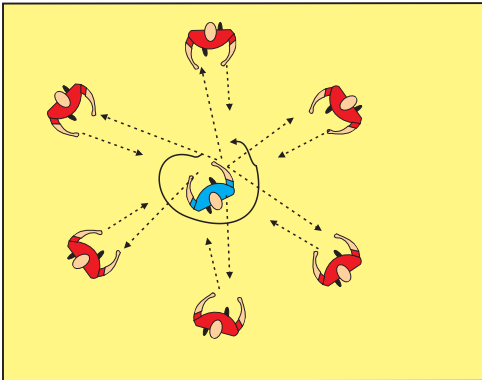
Øve på finte.

Tre – fem sammen. En mer i angrep enn i forsvar.

Forsvar en linje på 3-4 meter.

Angriperne skal forsøke å lure (finte) seg til å få legge ballen på linjen som forsvarerne passer på.

5



Ball-lek: Kast-klapp-mottak.

Spillerne står i en sirkel. Inni sirkelen står trener med ball. Når treneren kaster ballen til en av spillerne skal denne klappe i henden før mottak og så spille ballen tilbake til treneren. Dersom trener finter tilspill og man klapper, eller at man ikke klapper før man griper ballen går man ut.

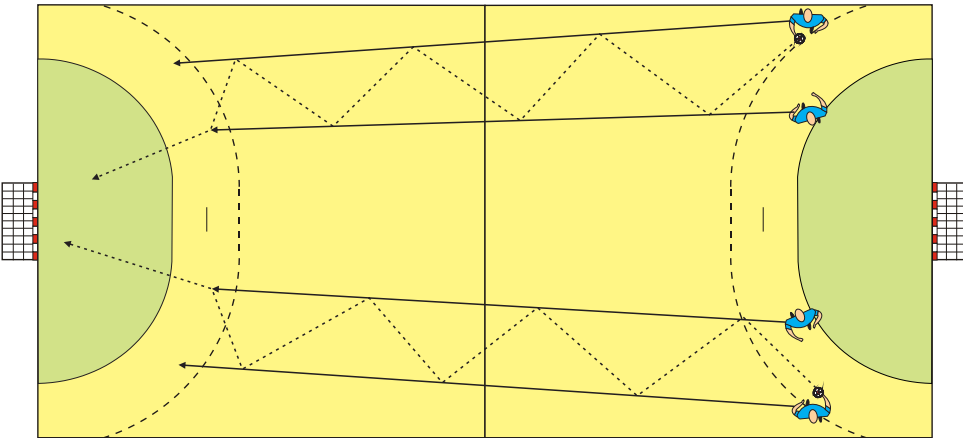
Utenfor ringen legges baller. Når to er utslått kan de komme inn igjen i ringen ved eks. å kaste ti pasninger til hverandre uten at ballen er i gulvet.

Variasjon:

Flere inne i sirkelen som spiller ball.

Andre krav til de som er blitt utslått for å komme inn igjen.

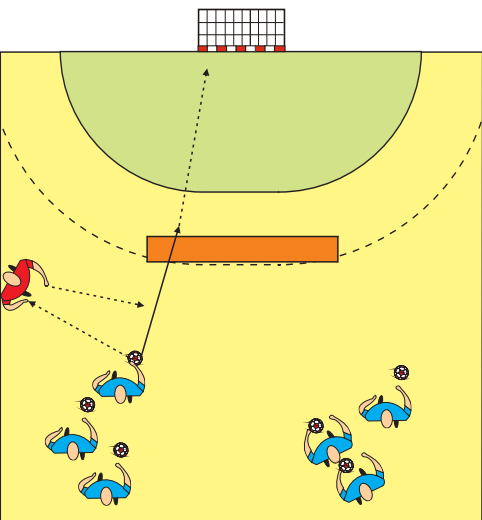
6



Kast og løp

Spillerne fordeles parvis. To par konkurrerer samtidig (se riss). Parene leverer pasninger seg i mellom mens de flytter seg fremover på langs av banen. Så fort man er innenfor f.eks 9-meterslinjen (eller over en linje) kan man skyte. Første par til å få ballen i mål får poeng.

7



Skudd - trefftrening

a) Fokus på balanse: En benk og tilspiller. Benk mellom beina når ballen slippes (en fot i bakken på hver side av benken). Balanse. Støtte på to bein. Koordinasjon

b) Samme men sette stem foran en benk og være i balanse før benken når ballen slippes. Den foten som ikke står i bakken skal ikke komme over benken når skuddet går



handball.no



Norges
Håndballforbund