

## ØKTPLAN

Hva	Håndballskolen	Hvor	Gymsalen	Hvem	7 åringer
Når	7. november	Utstyr	ball, kjebler, benker	Mål	ballsidighet, koordinasjon, kast og mottak, spilltrening

Tid	Hva - øvelser	Hvordan - organisering	Hvorfor
20 min	<p><b>Innledning</b> Lekeøvelser m/ ball</p> <p><b>Balltransport</b></p> <p><b>Dobbelkontroll</b></p>	<p>Alle har hver sin ball, beveger seg rundt mens de stusser ball. Når man møter en annen spiller:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Håndhils m/ en hånd og stuss med den andre</li> <li>- Håndhils, bytt ball med den man hilser på</li> <li>- På signal, prøve å ta ball fra de andre, mens man har kontroll på egen ball</li> </ul> <p>To eller flere lag på rekke. Hvert lag får 6-8 baller. På signal løper førstemann i rekken med alle ballene til en kjeble, snur og løper tilbake. Mister den løpende spilleren noen av ballene må de andre i rekken løpe frem å hjelpe den som løper med å få kontroll på ballene. Når kontroll er oppnådd løper de tilbake. Stafetten fortsetter helt til alle har løpt.</p> <p>Øvelsen kan varieres med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Å løpe baklengs</li> <li>- Løpe sidelengs</li> </ul> <p>Lag på fire-seks spillere, hvert lag fordeler spillerne på to rekker som står ovenfor hverandre i hver sin ende av gymsalen. Førstemann i den ene rekken har to baller og stusser begge ballene samtidig mot førstemann i den andre rekken. Stafetten fortsetter til spillerne er tilbake på sine opprinnelige plasser.</p> <p>Samme øvelse, men spillerne stusser ballene annenhver gang.</p>	<p>Trener på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Koordinasjon</li> <li>-Romorientering</li> <li>-Kast og mottak</li> </ul>
25 min	<p><b>Hoveddel</b> To og to spillere</p> <p><b>Stjele kjebler</b></p>	<p>To og to sammen, en ball med 3-4 m mellom seg. Kast ballen til hverandre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Med høyre og venstre hånd</li> <li>-Begge hender</li> <li>-Fra over hodet</li> <li>-Via stuss</li> <li>-Trill ball</li> <li>- Så lavt som mulig</li> <li>- Føre ballen bak kroppen og vipp den fram mellom bena</li> </ul> <p>Lag fire lag og fordel de i hvert sitt hjørne i salen. Hvert lag har tre eller flere kjebler bak seg. To baller legges i midten av banene. På signal skal lagene prøve å få tak i ball og spille seg fram til en kjeble hos andre grupper. Når ballen legges/skytes på en av motstanders kjebler kan den tas med tilbake til eget lag. Om å samle flest kjebler på 3 minutter. Fordel kjeblene – ny omgang.</p>	<p>Trener på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kast og mottak</li> <li>-Romorientering</li> <li>-Spilltrening</li> </ul>
10 min	<p><b>Avslutning</b> Minihåndball</p>	<p>Del lag på fire spillere pr. lag. Bruk benker eller kjebler for å markere mål i hver ende av gymsalen. Spill korte kamper 3-5 min. Juster spilletiden etter hvor mange som er på trening. Fokus er høyt aktivitetsnivå og mindre på regler.</p>	<p>Trener på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kast og mottak</li> <li>-Romorientering</li> <li>-Spilltrening</li> </ul>
5 min		<p>Samling, lett tøyning og takk for i dag</p>	