



Begeistring
Innsatsvilje
Respekt
Fair Play

Varierte treninger skaper motivasjon, og øker
muligheten for mestring

Se også vår hjemmeside: www.handball.no



Flere ungdommer, lenger

www.handball.no/kh
klubbhuset@handball.no



**Norges
Håndballforbund**

Se også vår hjemmeside: www.handball.no

Håndballaktivitet i Ballbinger



Håndball for alle



**Norges
Håndballforbund**

BALLBINGER OG HÅNDBALL

Ballbingehåndballen er et glimrende redskap for:

- Utvikling av ny og spennende håndballteknikk
- Uorganisert lek i skolen
- Mulighet for mer trening for yngrespillere
- Få tilbake mer av den uorganiserte lek aktiviteten igjen
- Gymtimer

HVORDAN?

Hvordan bruke ballbingene i vår klubb?

Ballbingene er et ypperlig sted for treningsaktivitet. Både teknisk, taktisk og fysisk trening kan fint kjøres i ballbingene. Tips til ulike øvelser som passer godt i ballbingene finnes f. eks i boken "kjappfot". Her finner du et stort antall øvelser som er enkel å tilrettelegge for i ballbingene.

Norsk håndball har gjennom de mange ballbingene en unik mulighet for å gi barn, ungdom og voksne enda en treningsarena. Bruk den dere også!

Aktiviteten passer for alle spillere i alle aldersgrupper. Aktiviteten kan kjøres både som organisert aktivitet, eller som uorganisert lekeaktivitet.

BALLBINGEHÅNDBALL

Ofte er tilgangen på halltid en begrensning på aktiviteten. Tenk annerledes - mulighetene er mange

FORSLAG TIL AKTIVITETSFORM

Alternativ 1

Det spilles uten regler (som fotball). Det kan evt gis to mål for å fange ballen i luften og avlevere skudd før landing. Målvakt + 3 utespillere pr lag.

Alternativ 2

Det spilles med målvakt + 3 utespillere pr lag. Det strekkes opp en "usynlig" 4 meters linje (ca 4 meter fra målet) f. eks mellom veggseksjonene. Innbyte gjøres som i ishockey hvor spillerne hopper inn ut av banen ved å klatre over rekkverket.

Viktige forutsetninger

Lek i fokus.

- Det kan spilles på tid eller til et gitt antall mål er scoret.
- Det kan rulleres med målvakter i spillet.
- Ball som brukes er Beach håndball eller vanlig håndball