

# Håndballguttas Håndballskole 10-12 år

## Ballbehandling, småspill og stafetter. MV: Distanseskudd – 60 min

### A) Ballbehandling, ca 15 min

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 før de bytter ball, stusser 3 ganger og bytter ball osv.
- Begge kaster ballen opp i luften og bytter plass. Ballen fanges før den treffer gulvet.
- Parene holder hverandre i hånden mens de stusser ballen med ytterste hånd
  - o Gå omkring
  - o Løp rundt
  - o Hopp
  - o Hink
- Alle med hver sin ball stusser rundt i et avgrenset område. Når de møter noen håndhilser de på hverandre med høyre hånd, ballen stusses med venstre. NB! Det er høflig å se på hverandre og si navnet sitt når man hilser.

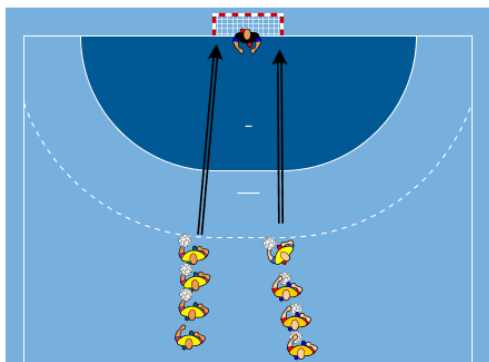
### B) Kast to og to, ca. 10 min

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

- høyre hånd
- venstre hånd
- begge hender
- to hender over hodet
- via stuss
- trill ballen
- før ballen bak kroppen og vipp den fram mellom bena

Bruk sirkel kast, piske kast og støt kast. Husk å bruke både høyre og venstre hånd

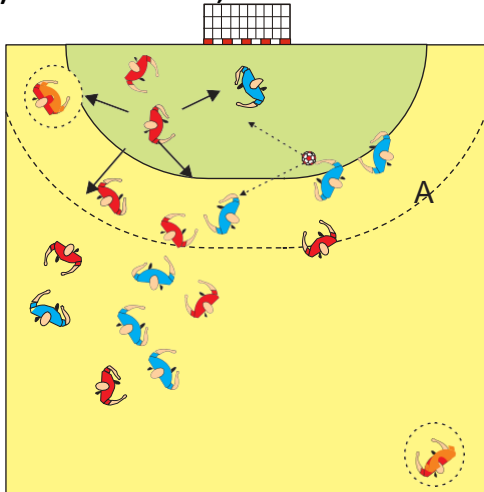
### C) Teknikk trening for målvakt: Distanseskudd, ca. 10 min



To rekker, avstand omtrent som bredden på målet. Alle har hver sin ball bortsett fra en spiller først i rekken. Oppspill og skudd (skudd fra annenhver rekke)

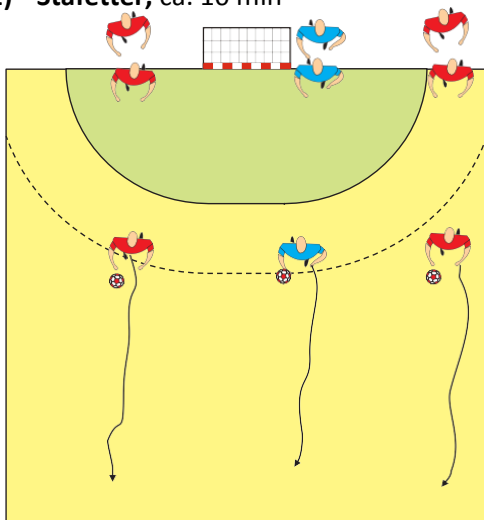
Kjør styrte skudd med god avstand mellom skuddene. Målvakten trener på utfall opp og utfall ned (sittende og stående)

**D) Baskethåndball, ca. 15 min**



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 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.

**E) Stafetter, ca. 10 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, 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.

# Håndballguttas Håndballskole 10-12 år

## Ballbehandling, finter og småspill. MV: Distanseskudd – 75 min

### A) Sitte på rumpa – sisten, ca. 5-10 min

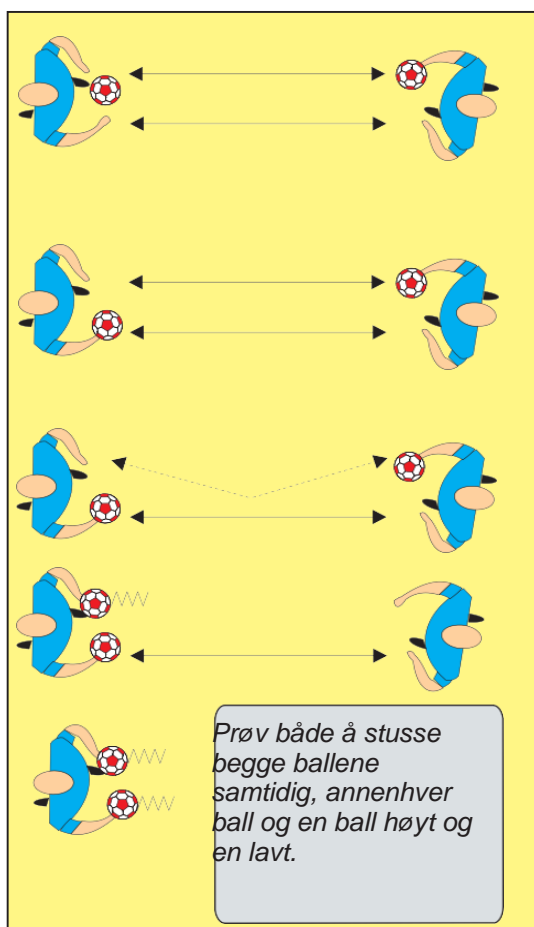
Avgrenset område, avhengig av hvor mange utøvere. Alle sitter på baken og beveger seg sittende. Den eller de som til enhver tid har sisten kan holde en overtrekks vest, ball eller liknende i hånden slik at alle ser hvem som har sisten.

### B) Streksisten, ca. 5-10 min

Bare lov å trå på strekene som finnes på gulvet, innenfor et avgrenset område. Den eller de som til enhver tid har sisten kan holde en overtrekks vest, ball eller liknende i hånden slik at alle ser hvem som har sisten. Alle har hver sin ball

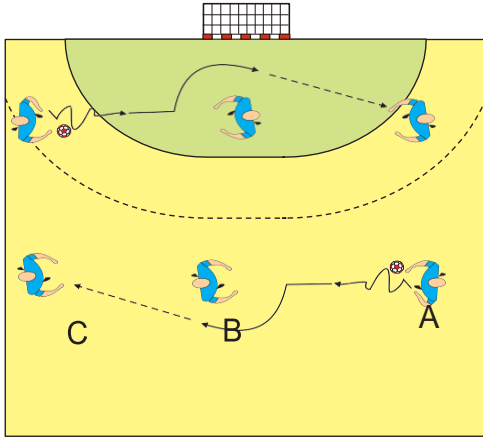
Varianter: Bare lov å: gå, rygge, hinke, hoppe, jobbe sidelengs etc.

### C) Kast to og to – to baller, ca. 10 min



- 1) En ball sparkes med beina, en ball kastes. Fokus på å kontrollere begge ballene – finn rytmen. Varier mellom støt- og piskekast
- 2) Kast hver sin ball samtidig, kast og mottak med en hånd. Stå i ro til å begynne med. Når det er kontroll, beveg bena mer. Varier mellom støt- og piskekast.
- 3) Kast 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. Stuss både med venstre og høyre hånd.
- 5) Stuss to baller. Først i ro, deretter mens du beveger deg frem og tilbake og til siden.
- 6) Kast to baller samtidig til hverandre

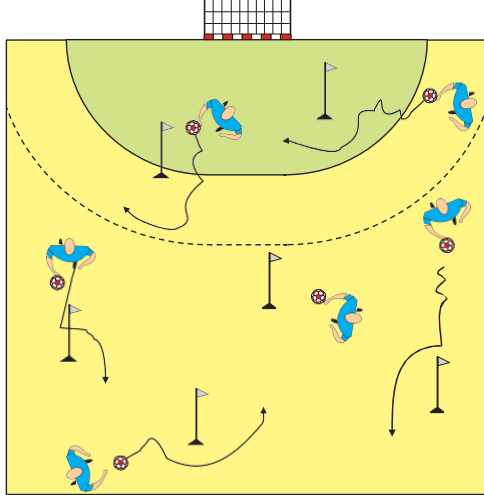
**D) Finter og duellspill, ca. 10 min**



Fordel på grupper av 3 spillere, still opp som skissert. Spiller B er forsvarsspiller. 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 stusser med seg ball og finter på A som nå er blitt forsvarsspiller, spiller ball til B. Spiller A og C bytter nå plass.

Intensiteten til forsvarsspiller tilpasses ferdigheter.

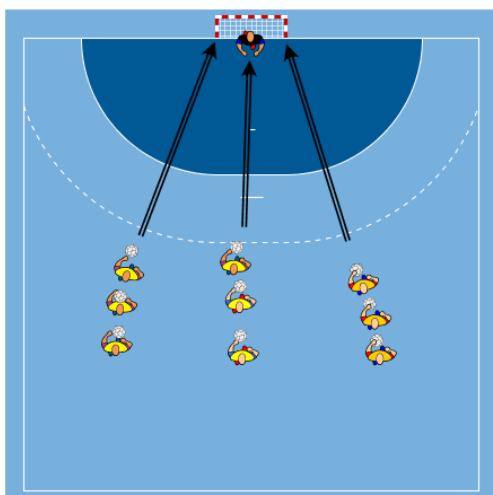
**E) Finter, ca. 10 min**



Hver spiller har en ball. Stuss ballen og løp fritt rundt i hallen. Ta ballen opp og sett valgfri finte hver gang du nærmer deg en kjeGLE. Fokuser på farten ut av finten, temposkiftet.

Variante: Spillerne selv er «kjeGLE»

**F) Teknisk trening for målvakt. Distanseskudd, ca. 10 min**



3 rekker, venstrebak, midtbak og høyrebak.

Skuddplassering:

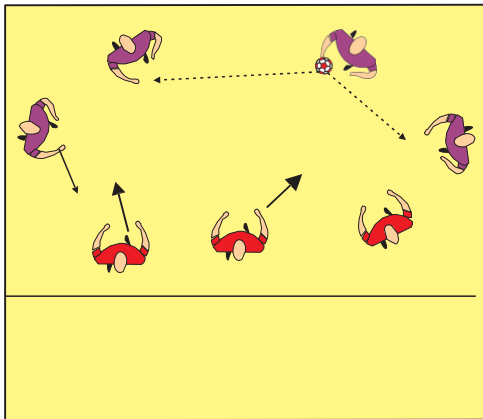
- a) høyt – lavt - høyt
- b) lavt – høyt – lavt

Styrte skudd med nok tid mellom hvert skudd til at målvakten rekker å komme i posisjon mellom hvert skudd.

Redningsprosenten bør ligge på 90-100%

Jobb med posisjonering, treffpunkt og kontroll på ball

**G) Småspill, ca. 20 min**



Øve på finte. 5 eller 7 pr gruppe. En mer i angrep.

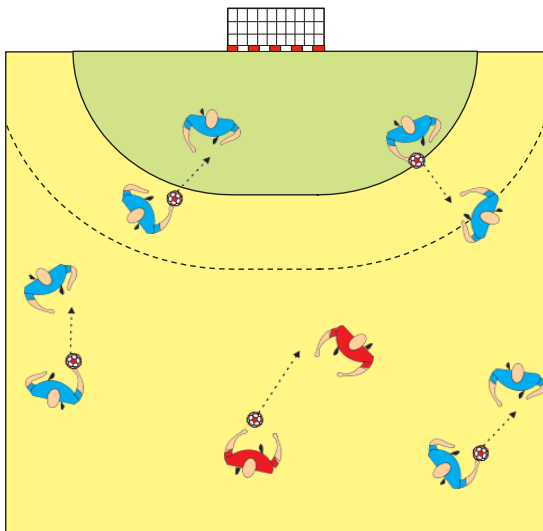
- a) Forsvar en linje på 3-4 m. Angriperne skal forsøke å lure (finte) seg til å legge ballen på linjen som forsvarerne passer på.
- b) Samme, men øvelsen avsluttes med skudd på mål og målvakt

Er det 3 eller flere grupper, kombiner a og b over og ruller etter noen minutter.

# Håndballguttas Håndballskole 10-12 år

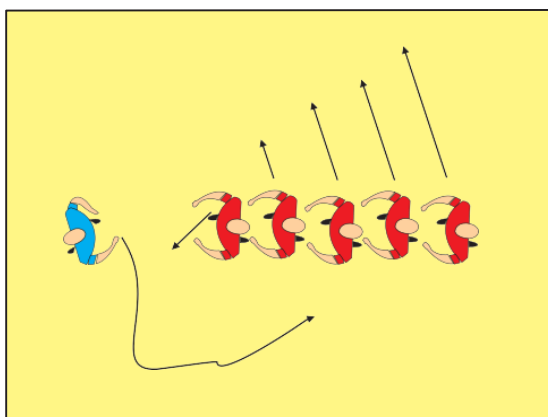
## Forflytning, snapp av ball og småspill. MV: Forflytning og treff – 60 min

### A) Parjakt, ca. 10 min



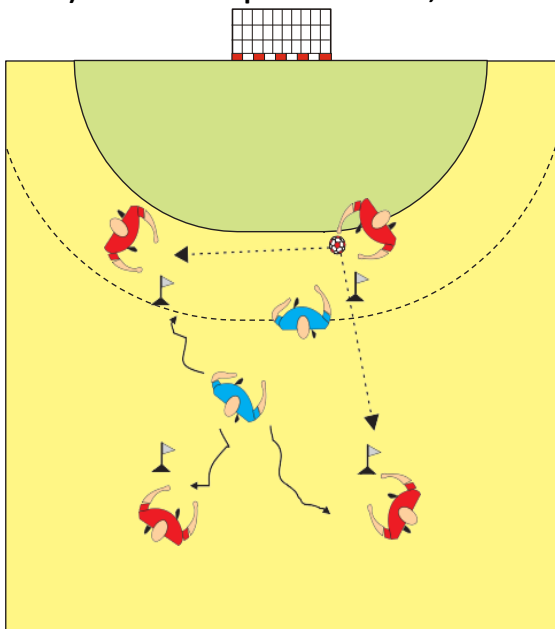
Spillerne deles inn i par. Alle parene har ball og spiller seg imellom på halv bane. Spillerne kan bruke inntil tre skritt, men ikke stuss. Et av parene er jegere. Jegerne prøver å berøre den spilleren fra et av de andre parene som ikke har ball. Jegerne skal berøre spilleren med sin egen ball. Den jegeren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

### B) Hønemor, kyllingene og reven, ca. 10 min



Spillerne står på rekke og holder hverandre rundt livet. En spiller er fri og den er reven. Den fremste spilleren i rekka er hønemor, de andre er kyllinger. Reven prøver å fange (berøre) den bakerste kyllingen. Hønemor og rekka med kyllinger hindrer reven, men kan ikke slippe taket rundt livet på hverandre. Når reven har «fanget» den bakerste blir kyllingen rev og reven blir hønemor.

### C) En til flere spillere i midten, ca. 15 min

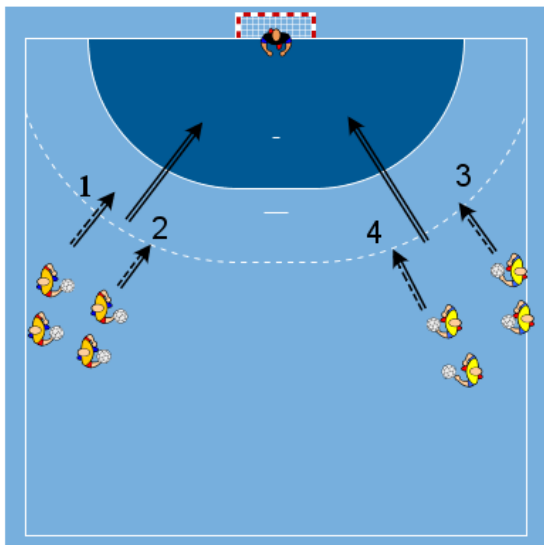


Tre til fem spillere i angrep mot en til tre spillere i forsvar. Angrepsspillerne spiller ballen seg imellom. Forsvarsspillerne i midten skal berøre eller snappe ballen og bytter rolle med den som sist hadde ballkontakt når de lykkes. Avgrens området og antall forsvarsspillere ut fra nivået på spillerne.

Variant:

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

D) **Teknikk trening for målvakt: Distanseskudd, ca. 10 min**

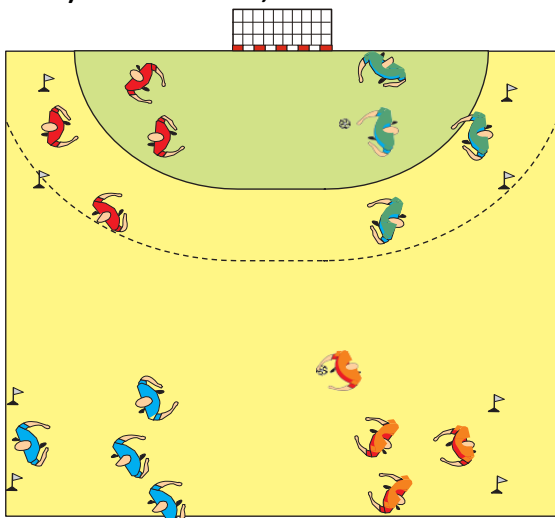


Still opp som vist på figuren

1. Skyter styrt skudd, høyt eller lavt, ved nærmeste stolpe.
2. Skyter styrt skudd, høyt eller lavt, ved lengste stolpe.
3. Skyter styrt skudd, høyt eller lavt, ved nærmeste stolpe.
4. Skyter styrt skudd, høyt eller lavt, ved lengste stolpe.

Målvakten bruker små kontrollerte skritt i sideveisforflytningen. Rytmen skal være slik at målvakten når å komme i posisjon uten å løpe.

E) **4'er håndball, ca. 15 min**



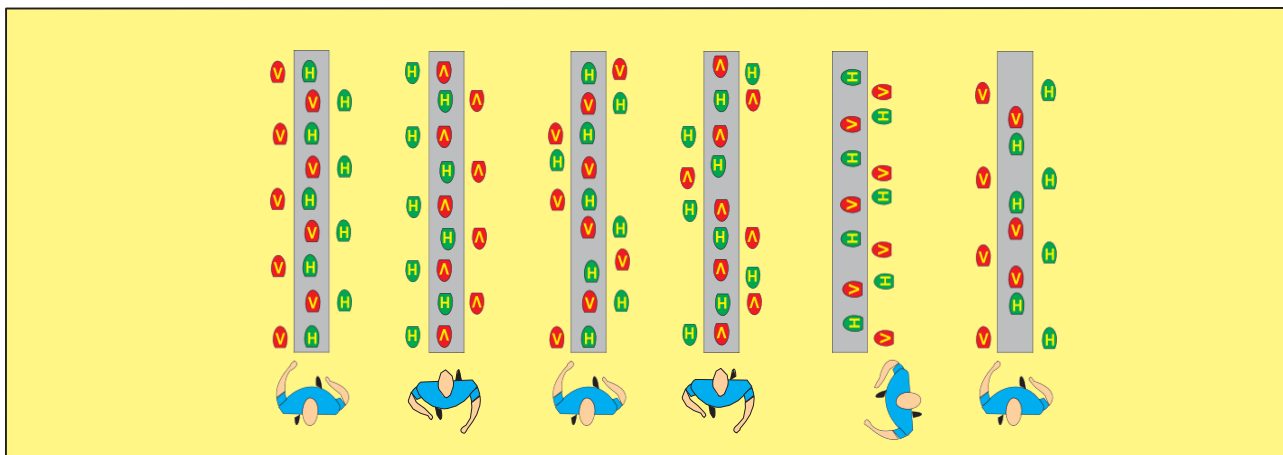
Del lag på 4 spillere pr. lag. Lag flere baner på tvers av banen. Bruk minimål, benker, kjebler, kritt e.l. for å markere mål. Spill korte kamper, f.eks. 3 minutter, først til 3 mål etc.

Fokuser på et høyt aktivitetsnivå, mindre på regler etc.

# Håndballguttas Håndballskole 10-12 år

## Koordinasjon, samarbeid med linjespiller. MV: Nærskudd – 75 min

### A) Koordinasjonsøvelser på benk, ca. 10 min



Dette er noen eksempler på koordinasjonsøvelser med benker. Øvelsene kan med enkle grep utvides og gjøres vanskeligere. Bruk fantasien og lag dine egne varianter. Ta gjerne med ball i stuss.

### B) Forberedende øvelser for linjespill, ca. 10 min

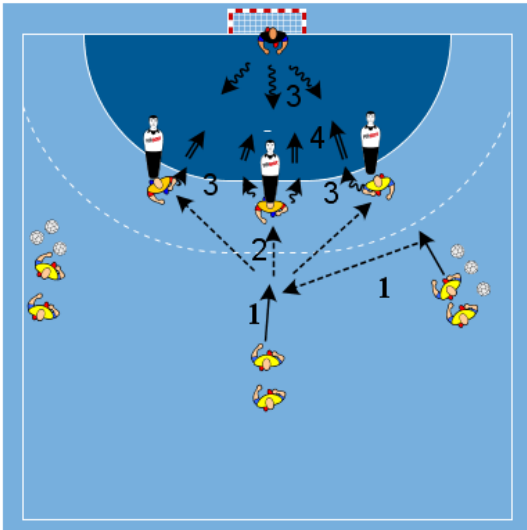
Se video av øvelsen

### C) Kast og mottak, ca. 15 min

- 1) Tre og tre sammen, en forsvarer i midten. Tren på innspill til linjespiller. Prøv dere frem med ulike varianter, stuss, bak ryggen, mellom bena på forsvarsspilleren etc. Kan gjøres om til konkurranse «Lillebror» i midten. Når forsvarsspilleren får tak i ballen bytter den med angrepsspilleren som sist berørte ballen.
- 2) Fortsatt 3 sammen, kast og mottak i bevegelse. Varier med pasningsavstanden.



**D) Teknisk trening for målvakter: Nærskudd, ca. 10 min**



Målvakten skal trene på å posisjonere seg riktig i forhold til linjeskudd, for så å trene riktig utfallsteknikk.

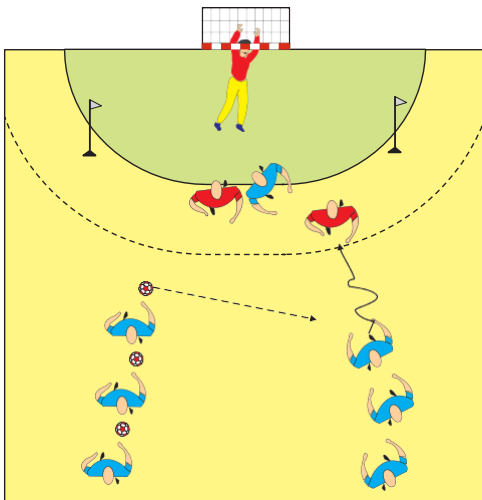
3 i forsvar (evt. markører), 3 rekker i angrep med baller, 3 spillere starter på linjen med ryggen mot mål.

1. sidebak spiller midtbak
2. Midtbak velger innspill til en av linjespillerne
3. Linjespiller vender om, valgfri side, men må skyte til den siden den vender. Samtidig posisjonerer målvakten seg.

Rullering i øvelsen: Sidebak går inn som midtbak når pasning er spilt. Midtbak tar over linjespillerposisjonen til den linjespilleren som fikk innspillet. Linjespilleren går ut som sidebak når skudd er avlevert osv.

Husk god tid mellom hvert skudd. Målvakten skal ha tid til å komme i grunnposisjon før ny aksjon.

**E) Samarbeid med linjespiller 2:1 og 3:2, ca. 20 min**



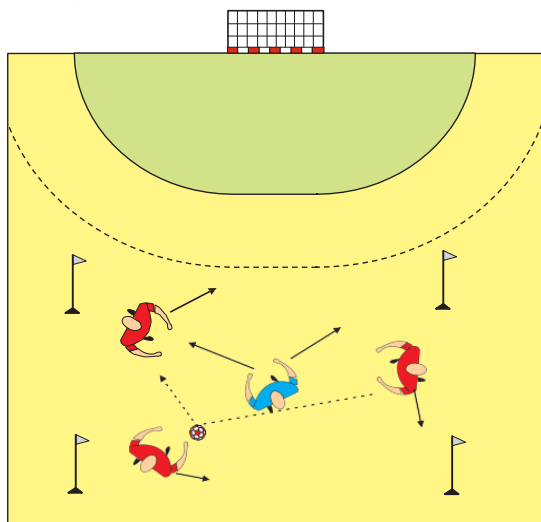
Bruk flere ulike soner. To eller tre angrepsspillere mot en eller to forsvarsspillere på avgrenset område. En av anrepsspillerne er linjespiller. Jobb med sperresetting og bruk av rommet.

**F) Spill 6'er eller 7'er håndball, ca. 10 min. Eller fortsett med øvelse E).**

# Håndballguttas Håndballskole 10-12 år

## Ballbehandling og kontringer. MV: Forflytning, posisjonering og treff – 60 min

### A) Ball sisten, ca. 10 min



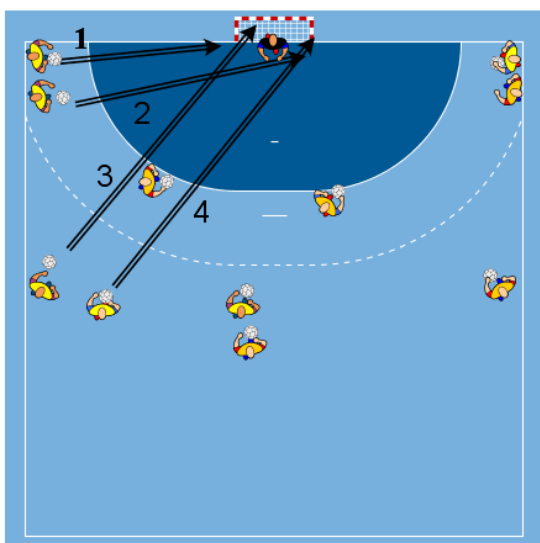
Fire spillere er sammen om en ball innenfor et avgrenset område. En av spillerne har sisten, de andre beveger seg rundt i området mens de spiller ball seg imellom. Den som har ballen er fri og kan ikke bli tatt. Bruk 3 sekunder og skritt regel. Stuss er ikke tillatt. Den som har sisten har ikke lov til å stå ved siden av ballfører og vente på at den skal spille fra seg ballen. Kan også være tre spillere og en ball. Er gruppen på fem eller flere bør det nok to eller flere baller inn. Prøv også grupper på 10-12 spillere og 3-4 baller.

### B) Kast to og to, ca. 10 min

Kast varianter, avstand på 2-4 m:

- Ulike pasningsvarianter med front mot partner og siden til partner.
- Prøv noen pasninger med lukkede øyner
- Bruk både høyre og venstre arm

### C) Teknisk trening for målvakt – Posisjonsskyting, ca. 10 min



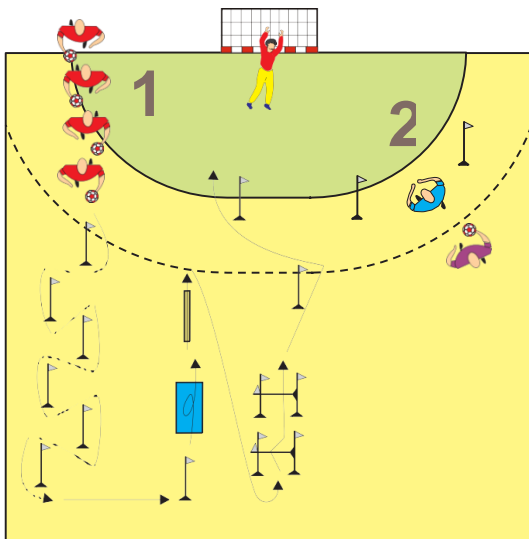
En form for innskyting der målvakten får skudd fra alle posisjoner – styrte skudd. Kjør gjerne fra høyre mot venstre, eller motsatt.

Skytterne plasserer for eksempel annet hvert skudd oppe, annet hver skudd nede, eller andre styrte skudd.

Målvakten skal ha nok tid til å rekke å posisjonere seg mellom hvert skudd.

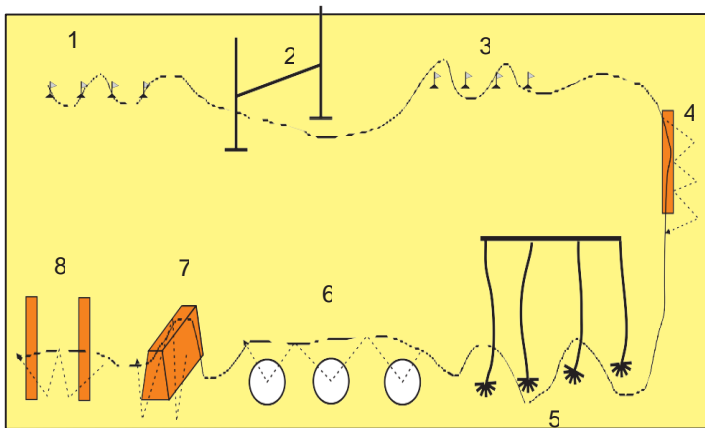
Redningsprosenten bør være høy.

#### D) Ballbehandling og avslutning, ca. 15 min



Bruk utstyr som er tilgjengelig i hallen og lag en hinderløype hvor ballkontroll og koordinasjon blir utfordret.

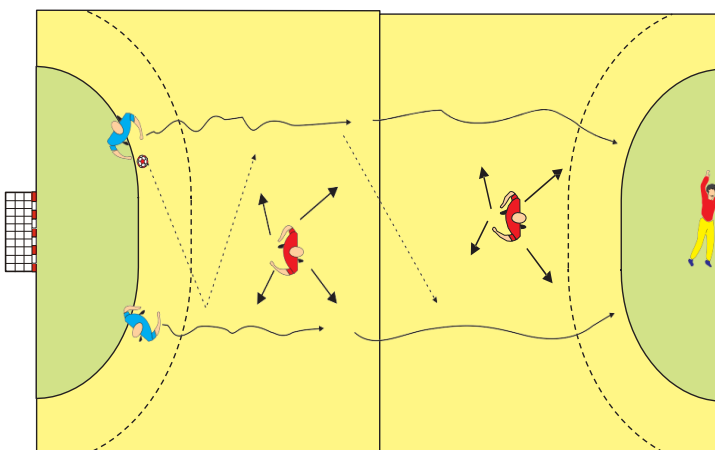
Eksempel på løype: Stuss i slalom, stuss sidelengs, forlengs rulle, balanser på benk mens du stusser, full sprint mens du stusser, hopp over hekk, kryp under hekk, retningsforandringer, stuss inne i ringer, kryp over kassedeler mens ballen stusses på gulvet, stige, finter på kjebler, løp over benker mens du stusser etc.



Som variant kan man ha en i forsvar før avslutning. Tilpass innsatsen til forsvarsspiller i forhold til nivået på spillerne.

Bruk hele banen og ha avslutning på begge målene.

#### E) Kontringer to og to, og 2:1 + 1, ca. 15 min



To og to om en ball. Start på 6m linjen.

1. Uten forsvarsspiller
2. En forsvarsspiller på hver banehalvdel

Kan kjøres samtidig mot begge målene, avhengig av antall spillere. Unngå for mye kø!

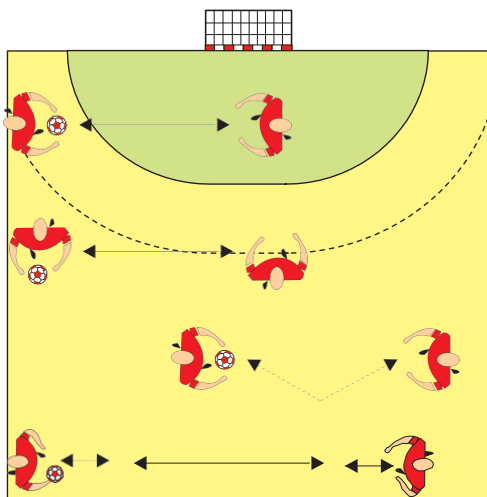
# Håndballguttas Håndballskole 10-12 år

## Ballbehandling og skudd. MV: Forflytning, posisjonering og treff – 75 min

### A) Ballbehandling, ca. 10 min

Avgrens området, f.eks. målfeltet. En ball til hver spiller. Ballen stusses mens spilleren løper rundt i feltet. Prøv å slå bort ballen til de andre mens du fortsatt har kontroll på din egen ball. Mister du ballen får du en «straff» som må utføres før du kommer inn i leken igjen. «Straffen» kan være fysisk eller teknisk.

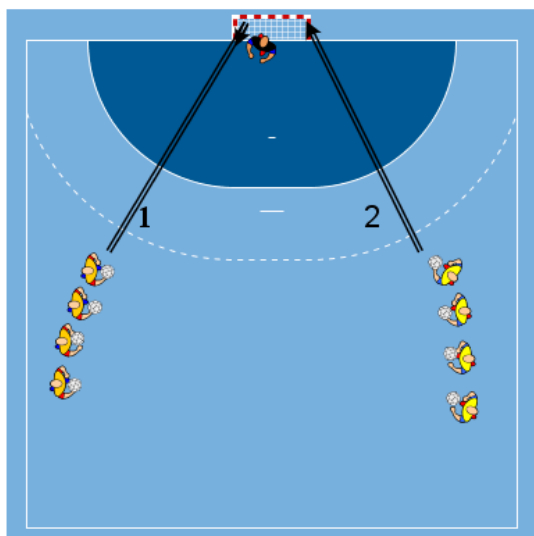
### B) Kasttrening to og to med en ball, ca. 10 min



1. Støtpasning med to hender: fra brystet, 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 til tre skritt frem og tilbake mellom hvert kast

### C) Teknisk trening for målvakt, ca. 10 min



2 rekker som vist i figur, litt bredt i banen.

1. Venstre sidebak skyter ett skudd høyt ved sin nærmeste stolpe
2. Høyre sidebak skyter ett skudd høyt ved sin nærmeste stolpe

Øvelsen gjøres også med skudd lavt i mål, og også ved skudd ved lengste stolpe. Styrte skudd.

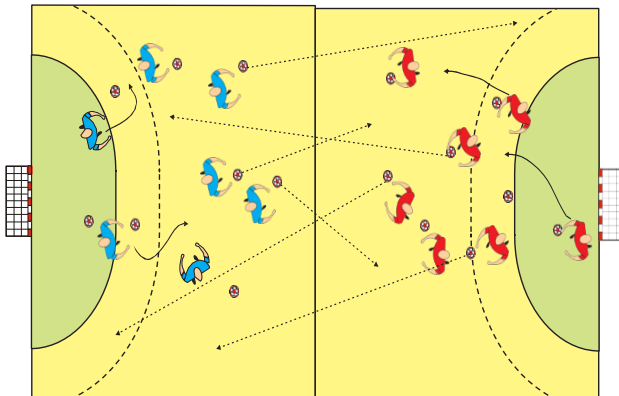
Målvakten skal jobbe med små skritt i sideveisforflytningen. God tid mellom skuddene, målvakten skal ikke løpe.

#### D) Skudd stasjoner, ca. 30-40 min

1. Rulle bakover, hopp opp eller kast deg fremover og skyt mot lite mål/kjegler.
2. Kjegler på benk. Kast med tennisballer. Finn avstand ut fra nivå.
3. Fra kantposisjon, varier antall skritt. Prøv å lag mål på målvakten.
4. Underarmsskudd. Skyt under ett tau eller liknende som er maks 80 cm høyt. Bruk treffpunkt på vegg.
5. Sats fra benk/steppkasse/kassetopp og land med to ben på matte. Treff ring/gjenstand som ligger ca. 30 cm ut fra en vegg (trene stuss skudd)
6. Presisjonsskudd mot vegg. Fest/tape gjenstander til veggen. Treff flest mulig. Varier med å finte før skudd, skudd fra luften og skudd fra bakken etc.
7. Minimum to sammen. Tren på flipp og skru.
8. Skudd på mål med parallelle ben i stemmet, MV i mål.
9. Skudd med sats på «feil» ben. Fest treffpunkter på veggen. Sats gjerne fra en benk hvis det er vanskelig.

Øvelsen kjøres som stasjonstrening med 3-4 min pr. stasjon.

#### E) Bli kvitt ballene, ca. 5-10 min

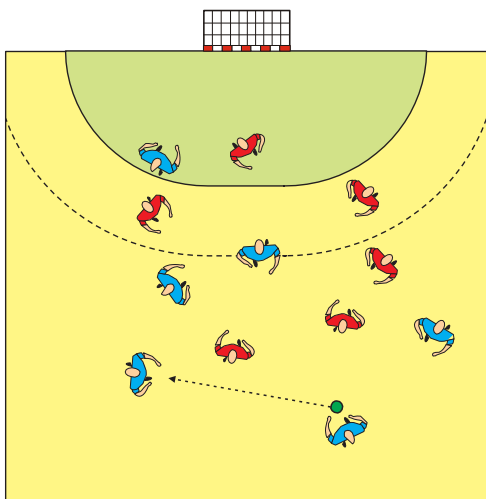


Delen banen i to med benker. Del i to lag. Likt antall baller på hver side, helst en ball til hver. Spillerne skal spille ballene over på motsatt banelvdel og prøve å rydde egen banelvdel fri for baller. Leken kan gå på tid, og den som har færrest baller på sin banelvdel når tiden er ute har vunnet.

# Håndballguttas Håndballskole 10-12 år

Ballbehandling og småspill 3:2, 3:3, 4:3 og 4:4. MV: Posisjonering og reaksjon – 60 min

## A) Ball lek, ca. 10-15 min



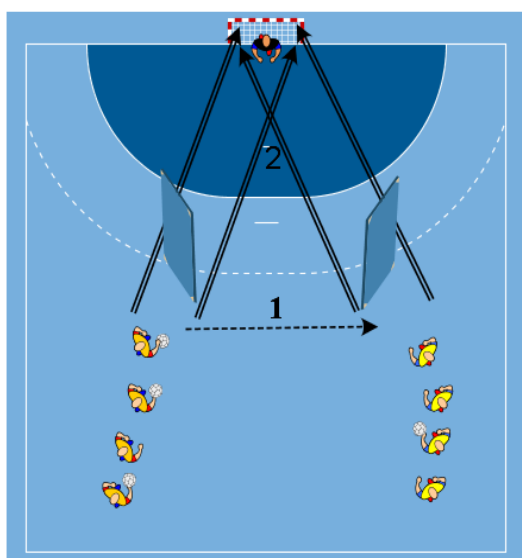
Del i to eller fire lag, avhengig av antall spillere. X antall pasninger innad i laget gir 1 poeng og det andre laget får ballen. Laget som ikke har ball skal hele tiden forsøke å få tak i ballen. Spill f.eks. første laget til 3 poeng.

Varianter: kun stuss pasninger, kun kast med to hender, kun skjulte pasninger bak rygg eller mellom bena.

## B) Kast og mottak, ca. 10 min

To og to sammen. Kast og mottak i bevegelse på hele banen. Varier pasningsavstanden og varier pasningene.

## C) Teknisk trening for målvakt – posisjonering og reaksjon, ca. 10 min



Denne øvelsen trener målvaktens evne til å oppfatte og reaksjon.

To smale rekker som vist på figuren. Sett opp to matter/tjukkaser, eller liknende for å skjule skuddene.

1. Sidebak spiller motsatt sidebak, som skyter. Spilleren bak den som skyter gjør pådrag og spiller opp motsatt sidebak osv. Blir avstanden for lang for pasningene kan en oppspiller stå i midtbak posisjon.
2. Bruk styrte skudd som for eksempel kun rete skudd. Avhenger av nivå.

## D) Småspill 3:2, 3:3, 4:3 og 4:4, ca. 25-30 min

Bruk begge målene. Avgrens området og bruk ulike soner. Linjespiller kan brukes. Ha fokus på pådragsspill, bruk av rom, fart mot mål.

# Håndballguttas Håndballskole 10-12 år

## Ballbehandling og småspill. MV: Posisjonering og treff – 75 min

### A) Ballbehandling, ca. 15 min

En ball til hver med litt plass rundt seg.

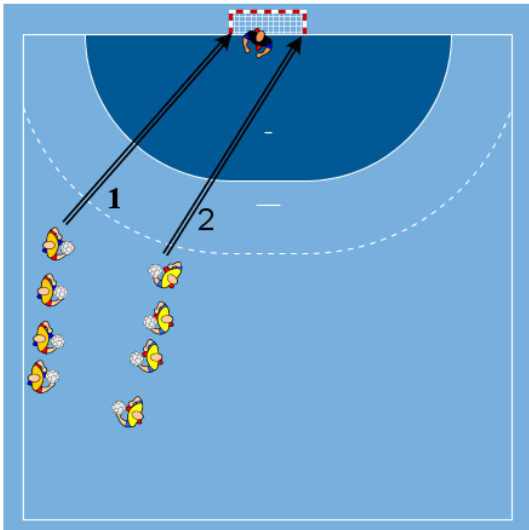
- Stusse ballen mens man står, går, setter seg ned, reiser seg opp, legger seg ned på ryggen, reiser seg opp, legger seg på magen, reiser seg opp står på ett ben, hinker, hopper etc.
- Prøv det samme med lukkede øyner
- Hold ballen med to hender bak nakken, slipp og fang ballen med to hender bak ryggen
- Kast ballen opp. Hopp opp og fang ballen med to hender
- Samme med en hånd
- Stuss ballen med knyttet neve, med underarmen, med albuen, med tåspissen, med hodet, med baken etc.
- Kast ballen opp, fang med to hender bak ryggen
- Kast ballen opp, hopp over ballen når den stusser – fang ballen før den stusser for andre gang
- Stuss ballen i 8-tall mellom bena
- Stuss ballen i 3-tall mellom bena
- Kan dere stusse andre tall/bokstaver
- Hold ballen mellom bena med høyre hånd foran og venstre hånd bak. Slipp ballen og bytt hånd foran og bak. Fang ballen før den stusser to ganger.
- Det samme uten at ballen stusser i gulvet
- Samme, men med en hånd
- Kast ballen opp, en stuss og demp ballen med baken
- Kast ballen opp, bøy deg frem og strekk armene bakover mellom bena. Fang ballen
- Samme, men armene skal bak knærne og strekkes fremover for å ta imot ballen foran kroppen

### B) Kast og mottak, ca. 10 min

Kast varianter, avstand på 2-4 m:

- Ulike pasningsvarianter med front mot partner og siden til partner.
- Prøv noen pasninger med lukkede øyner
- Bruk både høyre og venstre arm

**C) Teknisk trening for målvakt. Distanseskudd i sidesektor, ca. 10 min**

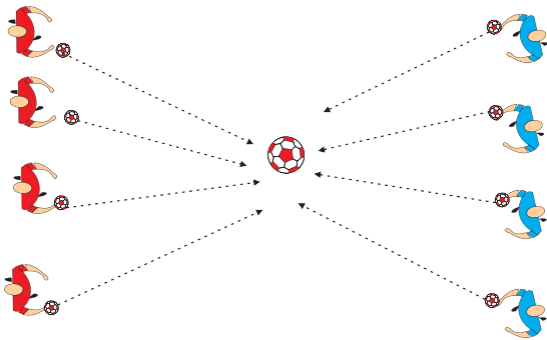


Toskuddsserie med liten pause etter to skudd.

1. Ytterste sidebak skyter ett skudd ved nærmeste stolpe, styrt skudd
2. Innerste sidebak skyter ett skudd ved lengste stolpe

Seriene kan godt kombineres fritt, men viktig at skuddene er styrt. F.eks. høyt/lavt, høyt/høyt, lavt/høyt, lavt/lavt etc.

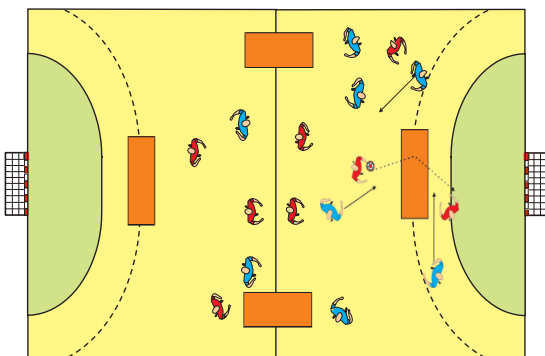
**D) Ballkanonade, ca. 10 min**



Del inn i to lag. Spillerne har hver sin ball/tennisball. Legg en medisinball/Fitnessball/ballong i midten. Det er om å gjøre å treffe ballen og få den over linjen på motstandernes banehalvdel.

Spillerne kan hente baller over hele spilleflaten, men må bak sin egen linje før de kan kaste.

**E) Mattehåndball, ca. 15 min**



Del i to lag. Det legges ut matter som risset over. 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 matten 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.

Variant: Det lages mål ved å spille til en på eget lag som står på matten.



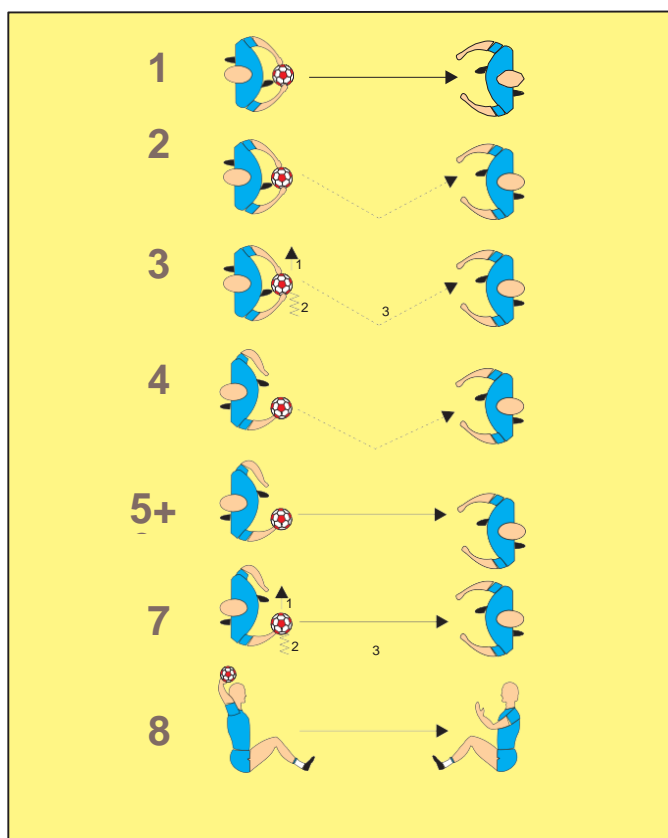
# Håndballguttas Håndballskole 10-12 år

## Ballbehandling og småspill 2:1 og 3:2. MV: Forflytning og treff – 60 min

### A) Ballbehandling, en ball pr. spiller, ca. 10 min

1. Kast ballen opp i luften og grip ballen. Øk høyden på kastet etter hvert som du mestrer.  
Varianter: Stå helt i ro mens du gjør øvelsen. Roter 360 grader før du griper igjen. Sett deg på huk og opp igjen før du griper ballen. Etc.
2. Kast ballen opp i luften og klapp i hendene før du griper ballen. Varier med klapp foran, bak, mellom beina, så mange du klarer etc.
3. Stå stille og stuss ballen. Først med en hånd, så med andre hånden og tilslutt med annenhver hånd. Stuss mellom beina. Stuss rundt kroppen. Etc.
4. Stuss ballen mens du setter deg på knærne og reiser deg opp igjen
5. Stuss ballen mens du setter deg på rumpa på gulvet og reiser deg opp igjen
6. Samme, men ned på magen og opp igjen. Og så på ryggen og opp igjen.

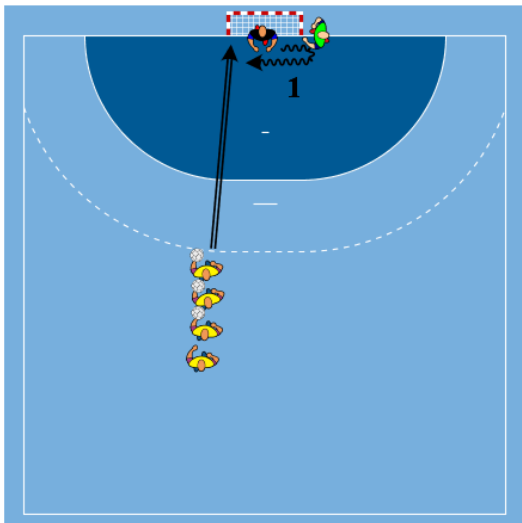
### B) Kast to og to, 10 min



To og to sammen, en ball. Kort avstand og 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 stussen 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. Støt- eller piskekast med en hånd. Ballen kastes en gang i luften (1) og stusses en gang i bakken (2) før man spiller pasningen
8. Sitt på rumpa med ansiktet vendt mot hverandre. Bruk støt- eller piskekast med en eller to hender

**C) Teknisk trening for målvakt, ca. 10 min**



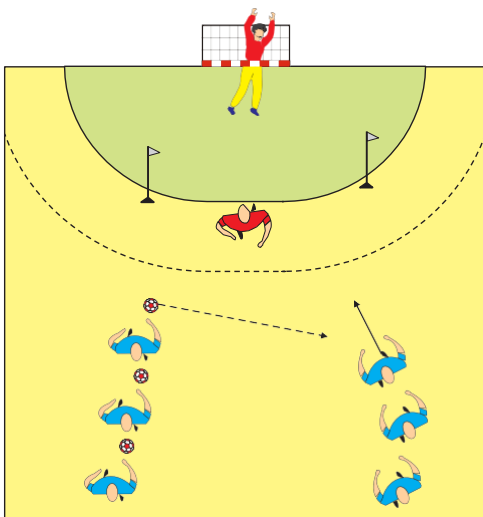
Ett skudd = en redning

Styrte skudd med nok tid til at målvakten rekker frem til ny posisjonering.

Målvakten forflytter seg sideveis og berører hånden til makker (1) før utfall/redning av skudd.

Bytt side etter 8-12 skudd

**D) 2:1 og 3:2 spill i ulike soner, ca. 20 min**



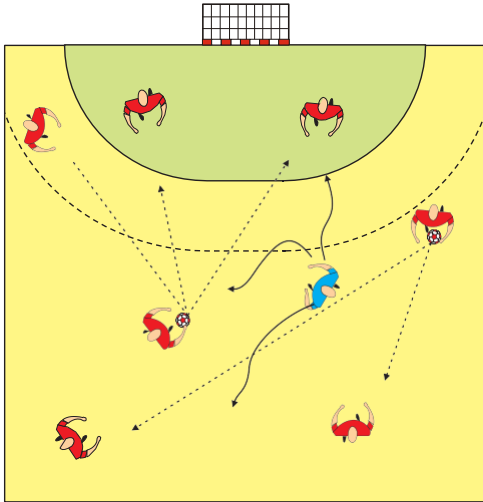
Del målfeltlinjen i tre eller fire felt. Bruk ett eller to mål, avhengig av antall spillere. Unngå mye køstång. En (to) forsvarsspiller i hver sone. To (tre) angripere spiller mot en (to) forsvarer. Dersom forsvarer klarer å ta ballen bytter den med den siste angriperen som hadde ballkontroll.

**E) Spilltrening 6'er eller 7'er håndball, ca. 10 min**

# Håndballguttas Håndballskole 10-12 år

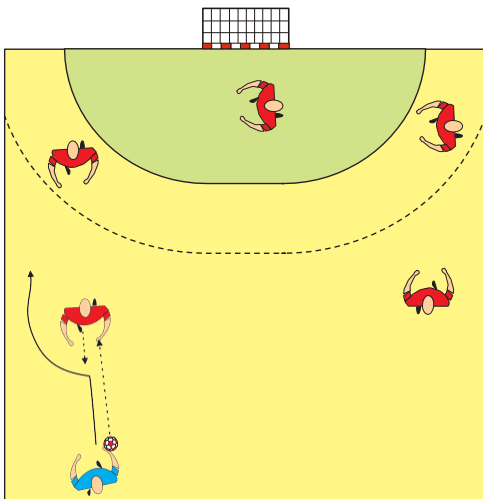
Finter, duellspill og spill trening. MV: Forflytning, posisjonering og treff – 75 min

## A) Sisten med ball, ca. 10 min



En til tre spillere har sisten, avhengig av antall spillere. De andre løper fritt omkring på ett avgrenset område. En til tre baller er i bruk. Spillerne er fri når de har kontroll på ball. Hvem trenger å få ballen for ikke å bli tatt?

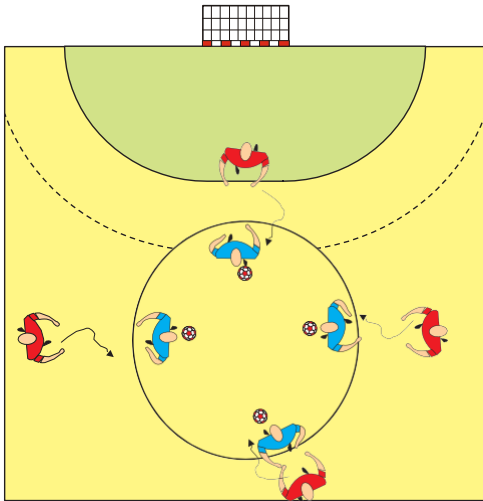
## B) Finter, ca. 10 min



Del i grupper på 5-7 personer. Stå i ring som vist på figuren. Spill ballen til spiller, kom i fart og motta pasning. Sett en finte forbi. Fortsett med det samme gjennom løypa. Når du har kommet rundt, stiller du deg bakerst.

Intensiteten til forsvaret tilpasses ferdighetene på gruppa

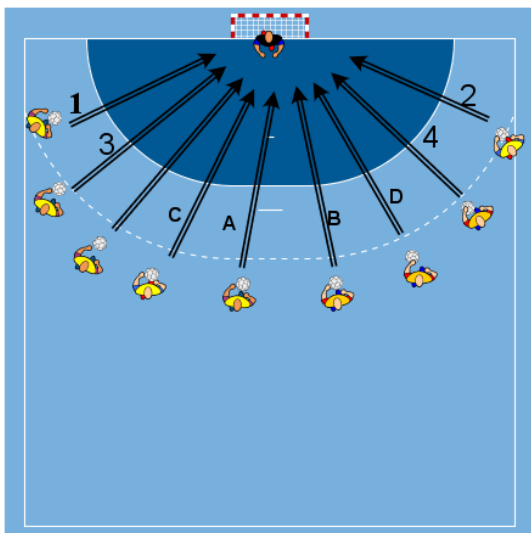
**C) Duelltrening, ca. 10. min**



Marker en sirkel på 4-5 meter i diameter. Inne i sirkelen, nær ytterkanten ligger to baller pr. forsvarsspiller. Fire til fem forsvarere befinner seg inne i sirkelen, mens like mange angriper spillere befinner seg utenfor sirkelen. Angriperne skal forsøke å hente ballene ut fra sirkelen, men har ikke lov til å gå inn i sirkelen. Forsvarerne skal hindre dette, men har kun lov til å ha hendene på ryggen. Forsvarspillerne kan bevege seg også utenfor sirkelen.

Kan gjøres vanskeligere med å justere forsvarsspillerne og armbruken

**D) Teknisk trening for målvakt. «Solstråle» skyting, ca. 10 min**



En form for innskyting der målvakten får skudd fra alle posisjoner. Styrte skudd. Følger naturlig rekkefølge på skudd fra posisjoner, for eksempel høyre mot venstre.

Skytterne plasserer for eksempel annet hvert skudd oppe, annet hvert skudd nede i målet. Annenhver side og høyt/lavt kan også brukes, men husk god tid mellom skuddene så målvakten rekker å komme i posisjon.

**E) Spill mot to mål. 6,er eller 7,er håndball, ca. 20 min**