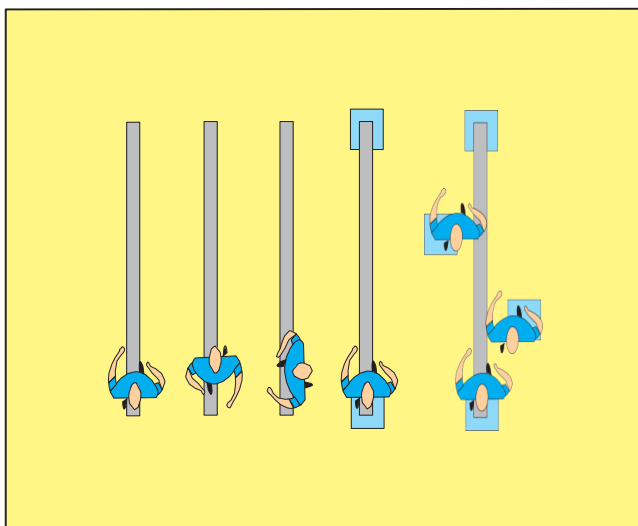


Håndballguttas Håndballskole 13-16 år

Balanse, koordinasjon og samarbeid med linjespiller.

MV: Forflytning, posisjonering og treff, distanseskudd og nærskudd – 90 min

A) Balanseøvelser på benk, ca. 10 min



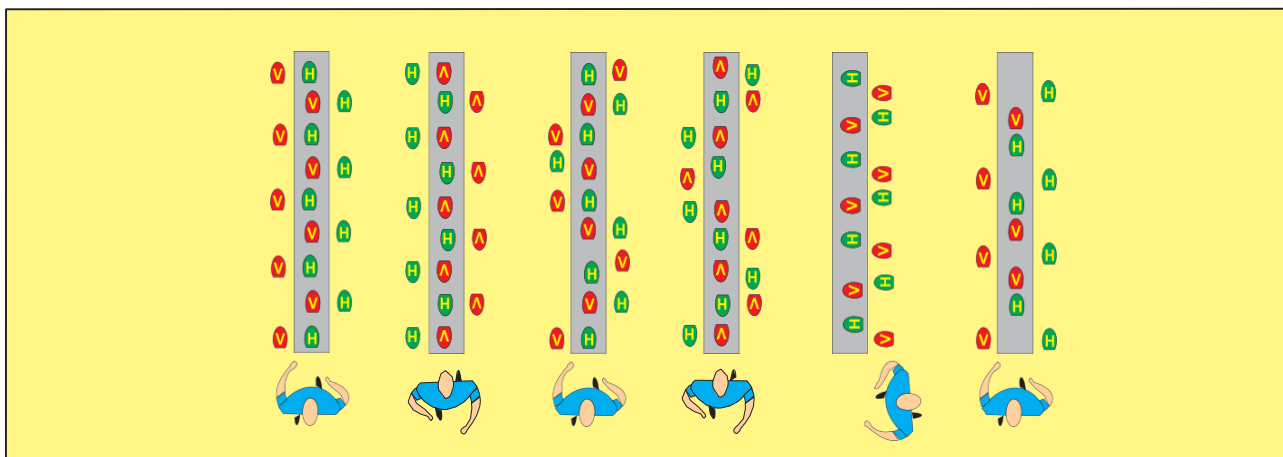
Bruk en gymbenk med den smale siden opp. Balanser forover, bakover, sidelengs (med og uten kryssing av beina), på tå. Prøv det samme med lukkede øyne.

For å utfordre balansen kan man sette benken på balanseputer.

Legg også balanseputer ved siden av benken. Balanser på ulike vis på benken og gå ned på balanseputen, finn balansen og gå opp på benken igjen.

Ta med ball, oppgaver for armene etc.

B) 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.

C) Forberedende øvelser for linjespill, ca. 10 min

Se video av øvelse

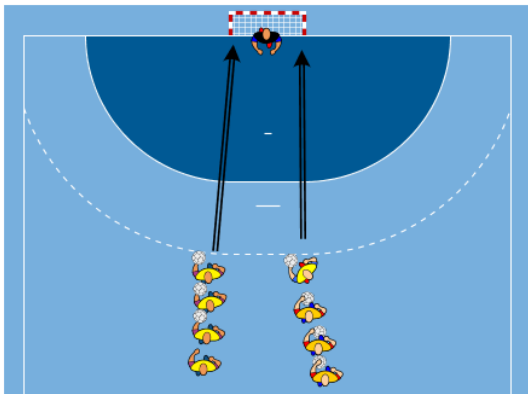
D) Kast og mottak, ca. 15 min

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 tre sammen. Løp og kast i ulike løpsretninger over hele banen. Korte og lange pasninger i fart.

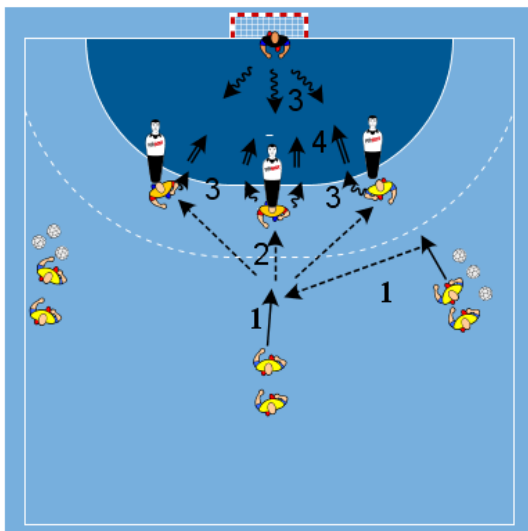
E) Teknikk trening for målvakter:

1) Distanseskudd, ca. 5 min



2 rekker ut fra stolpene i målet. Pådrag, pasning og skudd. Den ene av de to foran har ikke ball i oppstarten. Når pådrag og pasning er gjennomført rygges det ut i posisjon for å motta ny ball i fart mot mål og skudd. Styrte skudd oppe og nede.

2) Nærskudd, ca. 10 min



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

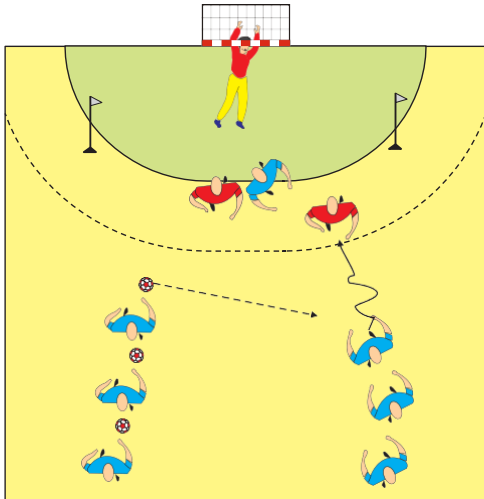
3 i forsvar (evt. markører), 3 rekker i angrep med baller, 3 spillere starter på linjen med ryggen mot mål.

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.

F) Samarbeid med linjespiller 2:1 og 3:2, ca. 30 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.

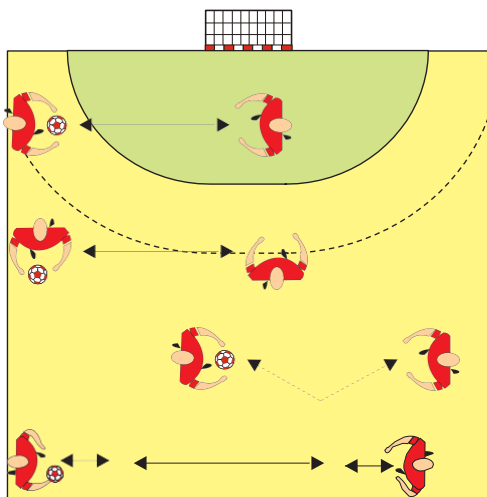
Håndballguttas Håndballskole 13-16 år

Ballbehandling og skudd. MV: Forflytning, posisjonering og treff – 90 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, en ball, ca. 10 min

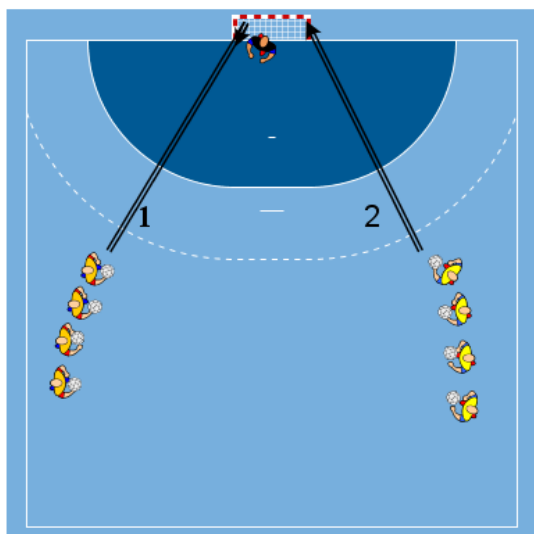


1. Støtpasning med to hender: fra brystet, over hodet, via gulvet, til siden. Nøyaktig med stemfot, ett til to skritt frem og tilbake mellom hvert kast. Fullføre kastet helt ut med fingertuppene.

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. 20 min

1) Styrte distanseskudd



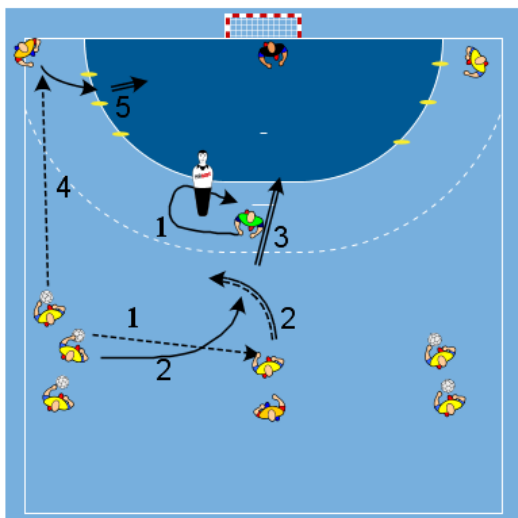
2 rekker som vist i figur, litt bredt i banen.

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.

2) Sammensatt øvelse, distanseskudd med press og halvstyrte kantskudd



Samarbeid med forsvarsspiller, lese distanseskudd og posisjonering.

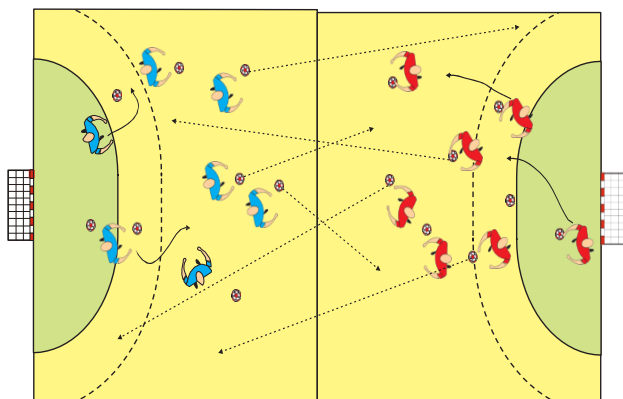
1. Pasning til midtbak. Samtidig jobber forsvarsspiller rundt en markør/kjegle.
2. Midtbak kjører midtkryss mot sidebak.
3. Sidebak skyter med press
4. Neste sidebak spiller opp kantspiller samtidig som målvakt posisjonerer seg.
5. Kantspiller velger hvilken markør/vinkel som det skytes fra. Markør med minst vinkel gir Ks fritt skudd. Midterste markør kan f.eks. være skudd mot lengste stolpe og markøren som gir best vinkel kan f.eks. være skudd mot nærmeste stolpe

D) Skudd stasjoner, ca. 30-40 min

1. Rulle bakover og skudd mot lite mål/kjegler
2. Kjegler på benk. Kast med tennisballer. Finn avstand ut fra nivå
3. Fra kantposisjon. Prøv å score 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/kasetopp 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 lufta og skudd fr bakken etc.
7. To og to. Tren på flipp og skru
8. Skudd på mål med parallelle ben i stemmet
9. Skudd med sats på «feil» ben. Fest treffpunkter på veggen.

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

E) Bli kvitt ballene, ca. 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.

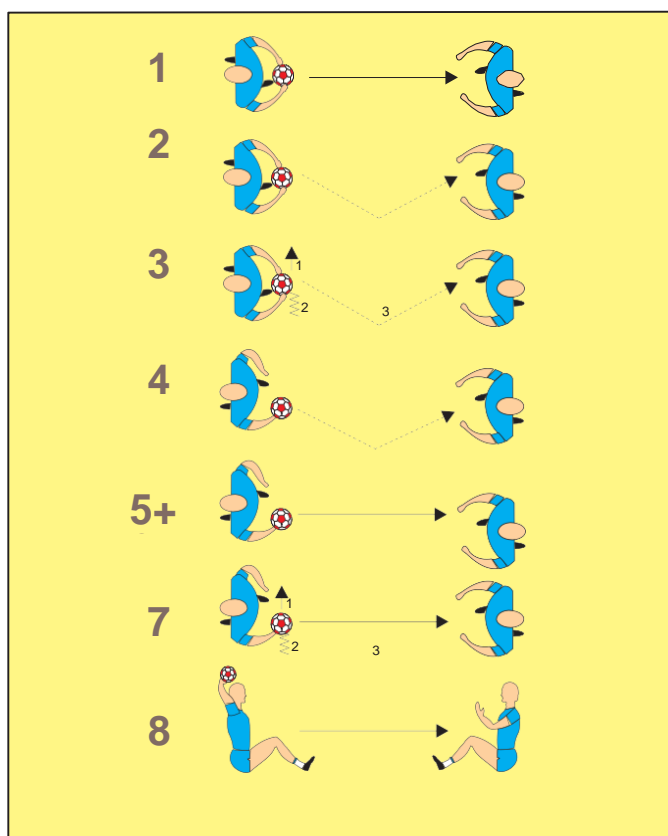
Håndballguttas Håndballskole 13-16 år

Ballbehandling, småspill 2:1 og 3:2 og spill trening. MV: Forflytning, posisjonering og treff, distanseskudd og gjennombrudd– 90 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, ca. 10 min

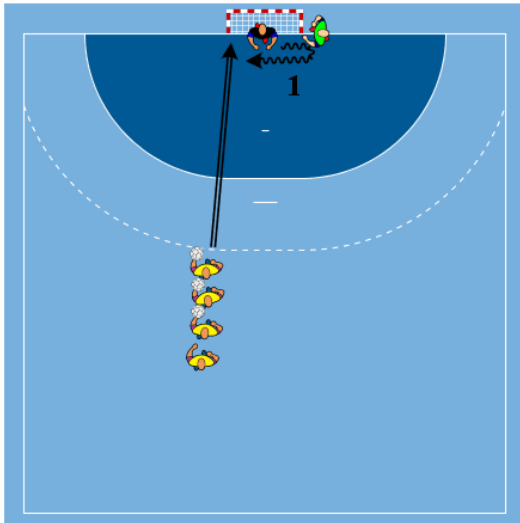


To og to sammen, en ball. Kort avstand og fokus på utførelse.

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) Teknikk trening for målvakt, ca. 10 min

1) Enkel teknikk trening



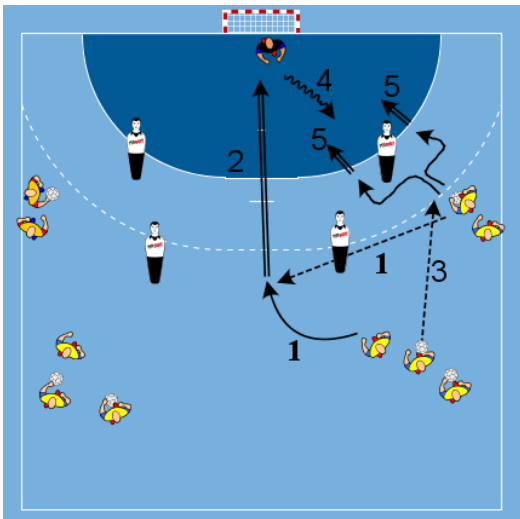
Ett skudd = en redning

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

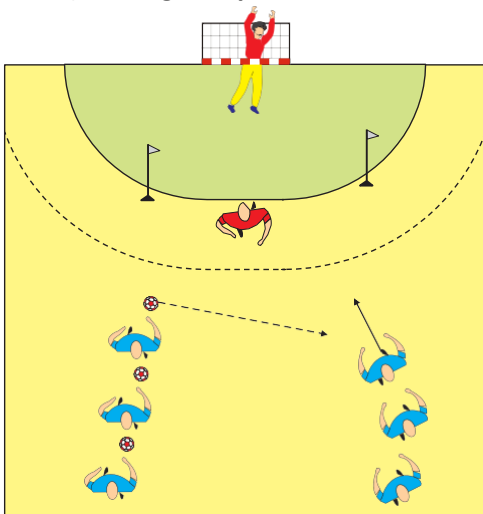
2) Sammensatt øvelse – Distanseskudd og gjennombrudd, ca. 10 min



Målvakten skal klare å vente på distanseskuddet, trene på å lese skudd. I tillegg trenes det på posisjonering.

1. Bred sidebak spiller til smal sidebak som avslutter fra distanse.
2. Fritt skudd høyt i målet, fra 9-10 m
3. Nr. 2 i rekken smal sidebak, spiller opp bred sidebak som satser for gjennombrudd med eller uten finte. Skyt i den siden spilleren kommer forbi forsvarsmarkør.
4. Målvakten posisjonerer seg.
5. Styrt skudd fra gjennombruddsspiller.

D) 2:1 og 3:2 spill i ulike soner, ca. 30 min



Del målfeltlinjen i tre eller fire felt. Bruk ett eller to mål, avhengig av antall spillere. Unngå mye køståing. En (to) forsvarsspiller i hver sone. To (tre) angriperer 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. 20 min

Håndballguttas Håndballskole 13-16 år

Ballbehandling, småspill og spill trening. MV: Distanseskudd – 90 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) Parøvelser, ca. 15 min

Paret har en ball og litt plass rundt seg.

Rygg mot rygg:

- Lever ballen med to hender i hoftehøyde. Begge snur seg til høyre samtidig slik at vridningen blir maksimal.
- Samme til venstre.
- Samme, men varier høyden som ballen blir levert i.
- Lever/ta imot ballen over hodet/under bena

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

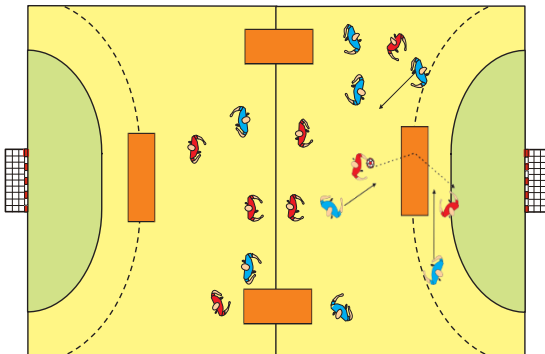
C) Teknisk trening for målvakt. Distanseskudd – toskuddsøvelse, ca. 15 min

Se video av øvelse. Bruk styrte skudd

D) Forsvars/angreps trening – øvelser for trening av fokus, ca. 15 min

Se video av øvelse – 1:1, 2:2 og 5:4

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.

Variant: Laget får også poeng når man vinner ballen eller lager x antall frikast.

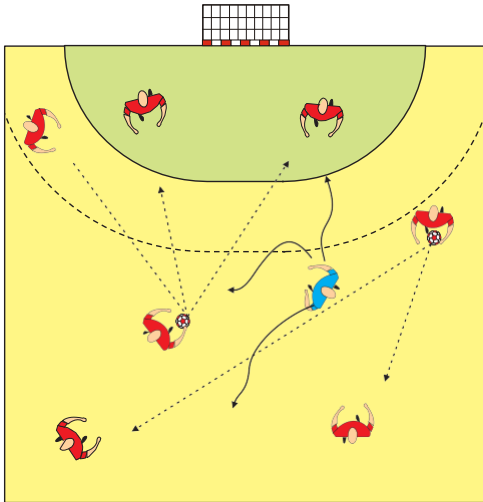
F) Spilltrening 6'er eller 7'er håndball, ca. 15 min

Håndballguttas Håndballskole 13-16 år

Dynamisk oppvarming - mobilitet, ballbehandling, finter, duellspill og spill trening. MV: Forflytning, posisjonering og treff – 90 min

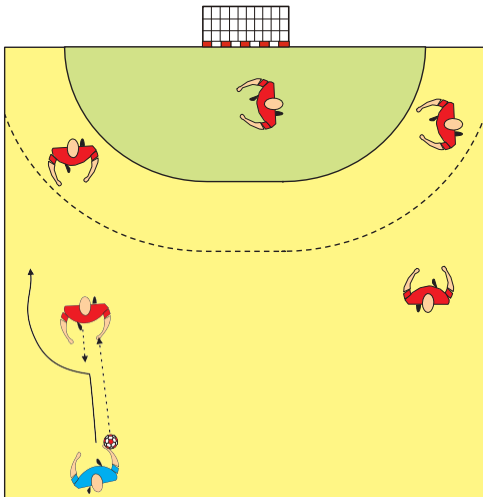
A) Dynamisk oppvarming – se video, ca. 20 min

B) 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?

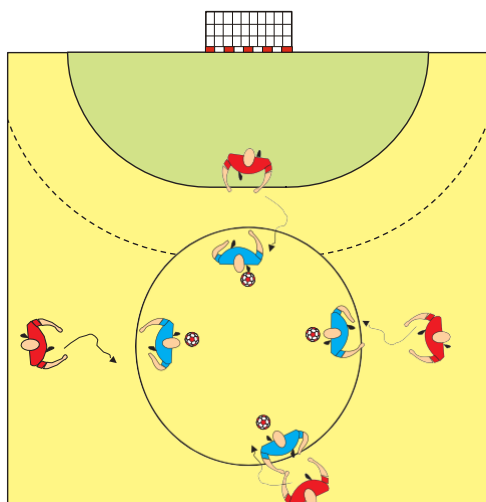
C) Finter, ca. 10 min



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

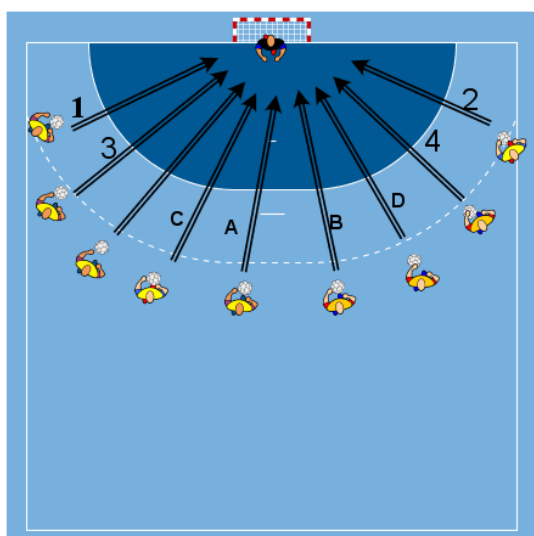
D) Duelltrening, ca. 10 min



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 angriperne 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

E) 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.

F) Spill mot to mål. 6`er eller 7`er håndball, ca. 30 min

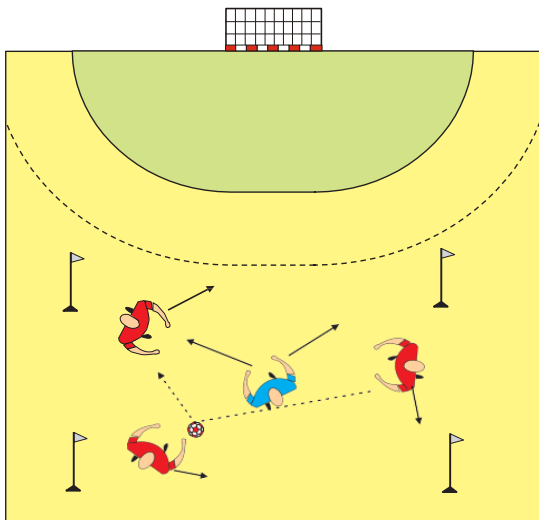
Håndballguttas Håndballskole 13-16 år

Fotarbeid, ballbehandling og kontringer. MV: Forflytning, posisjonering og treff – 90 min

A) Fotarbeid, rytme og koordinasjon, ca. 15 min

Se video av øvelsene. PS! Bruk noen minutter til å løpe i gang før øvelsene startes.

B) Ball sisten, ca. 10 min

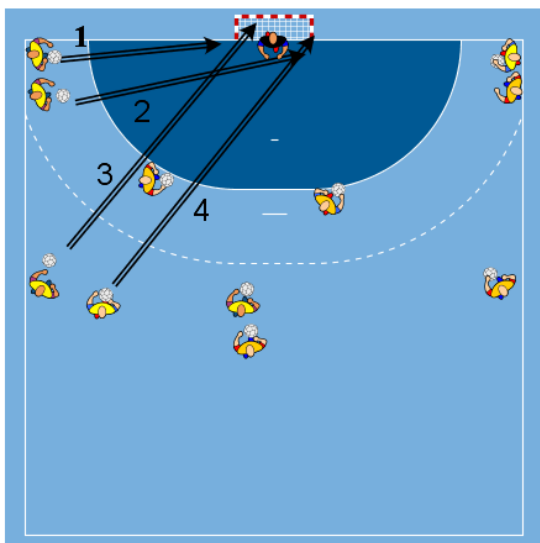


Fire spillere er sammen om en ball innenfor et avgrenset område. En av spillerne har sisten, de andre beveger seg rundt i området mens de spiller ball seg imellom. Den som har ballen er fri og kan ikke bli tatt. Bruk 3 sekunder og skritt regel. Stuss er ikke tillatt. Den som har sisten har ikke lov til 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.

C) Kast to og to, ca. 10 min

Ulike pasningvarianter med front mot partner og siden til partner. Bruk både høyre og venstre arm.

D) Teknikk trening for målvakt – Posisjonsskyting, ca. 10 min



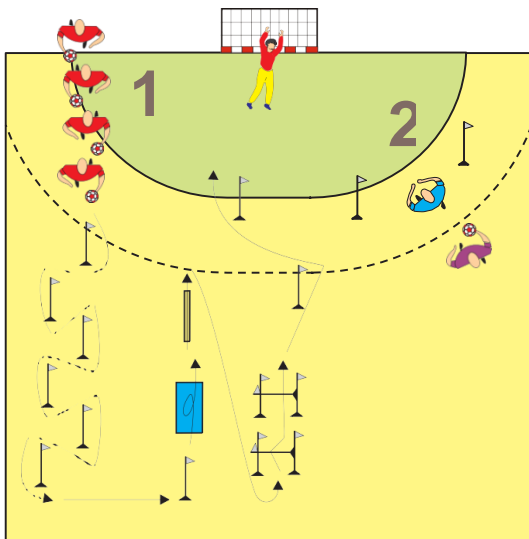
En form for innskyting der målvakten får skudd fra alle posisjoner – styrte skudd. Kjør gjerne fra høyre mot venstre, eller motsatt.

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.

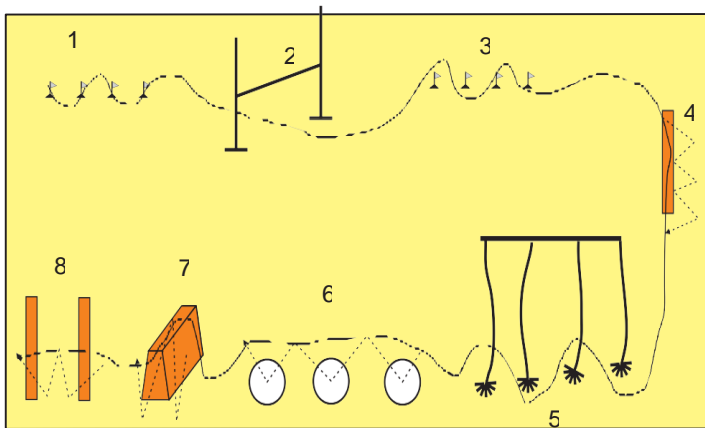
Redningsprosenten bør være høy.

E) Ballbehandling og avslutning, ca. 15 min



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

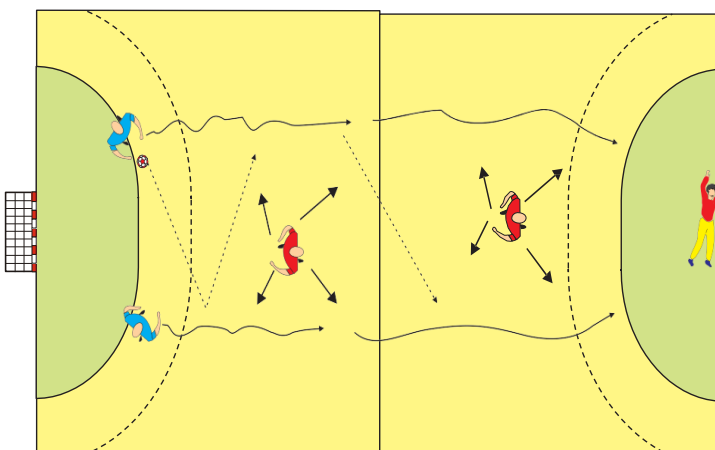
Eksempel på løype: Stuss i slalom, stuss sidelengs, forlengs rulle, balanser på benk mens du stusser, full sprint mens du stusser, hopp over hekk, kryp under hekk, retningsforandringer, stuss inne i ringer, kryp over kassedeler mens ballen stusses på gulvet, stige, finter på kjebler, løp over benker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

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

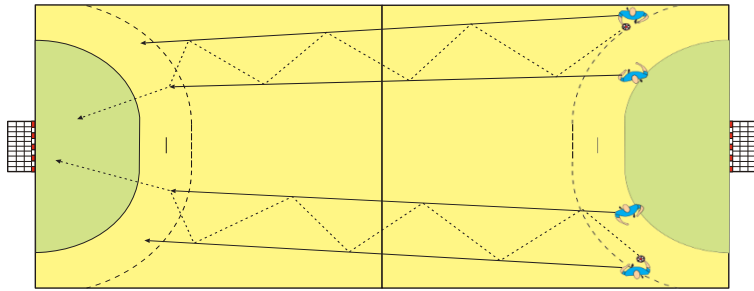


To og to om en ball. Start på 6m linjen.

1. Uten forsvarsspiller
2. En forsvarsspiller på hver banehalvdel

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

G) Kontringskonkurranse, ca. 15 min



To og to sammen. To par konkurrerer. Parene spiller pasninger seg imellom på vei over til motsatt side. Så fort man er innenfor 9 m kan man skyte. Første par til å få ballen i mål får poeng. Variant: Bruk gjerne treffpunkt i målet. Får flere sjanser, helt til ett av parene treffer.

Håndballguttas Håndballskole 13-16 år

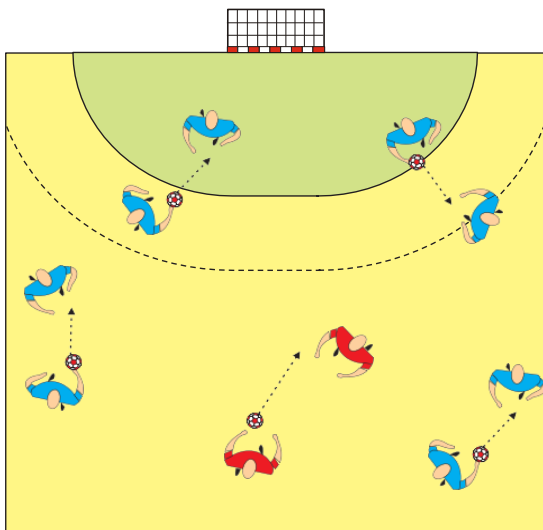
Fysisk forberedelse til trening, forflytning, snapp av ball og småspill.

MV: Forflytning og treff – 90 min

A) Dynamisk oppvarming og forberedelse til trening, ca. 20 min

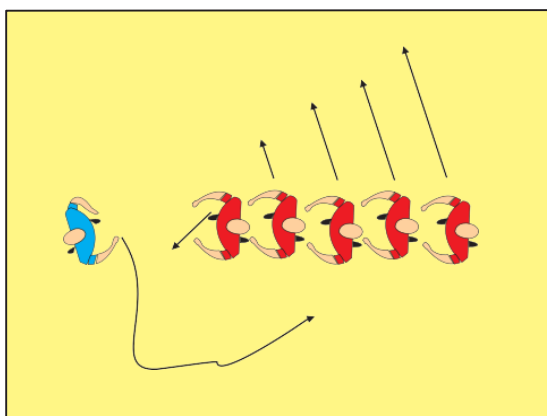
Se video for tips

B) Parjakt, ca. 10 min



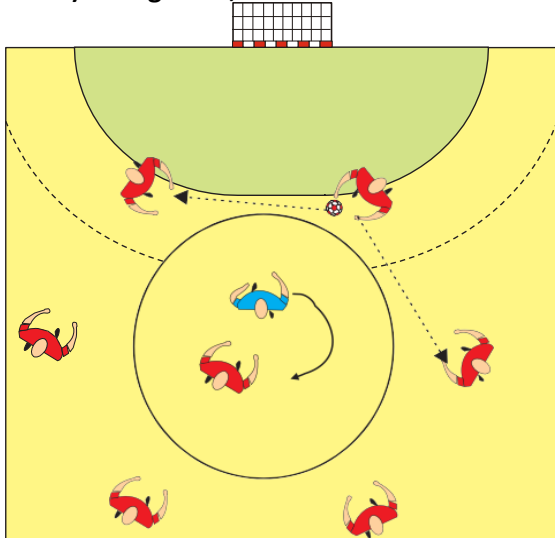
Spillerne deles inn i par. Alle parene har ball og spiller seg imellom på halv bane. Spillerne kan bruke inntil tre skritt, men ikke stuss. Et av parene er jegere. Jegerne prøver å berøre den spilleren fra et av de andre parene som ikke har ball. Jegerne skal berøre spilleren med sin egen ball. Den jegeren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

C) Hønemor, kyllingene og reven, ca. 10 min



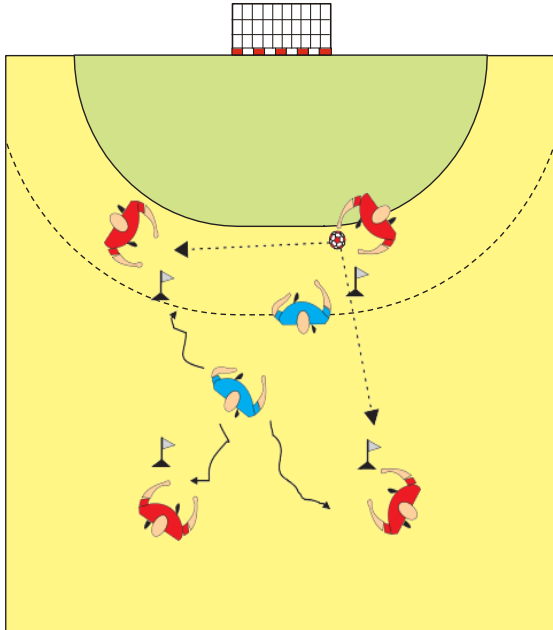
Spillerne står på rekke og holder hverandre rundt livet. En spiller er fri og den er reven. Den fremste spilleren i rekka er hønemor, de andre er kyllinger. Reven prøver å fange (berøre) den bakerste kyllingen. Hønemor og rekka med kyllinger hindrer reven, men kan ikke slippe taket rundt livet på hverandre.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

D) Kongevakt, ca. 10 min



Lag en sirkel på 4-5m i diameter. Midt inne i ringen står lagets konge. En eller to jegere beveger seg fritt inne 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. Dersom jegeren snapper erstattes jegeren av den spilleren i ringen som sist hadde ballkontroll.

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

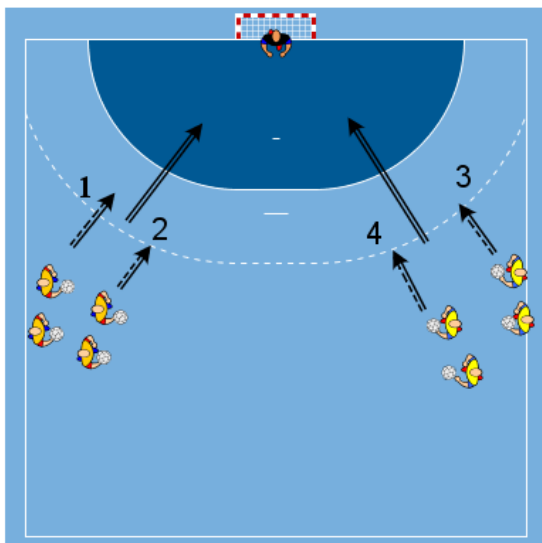


Tre til fem spillere i angrep mot en til tre spillere i forsvar. Angrepsspillerne spiller ballen seg imellom. Forsvarsspillerne i midten skal berøre eller snappe ballen og bytter rolle med den som sist hadde ballkontakt når de lykkes. Avgrens området og antall forsvarsspillere ut fra nivået på spillerne.

Variant:

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

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

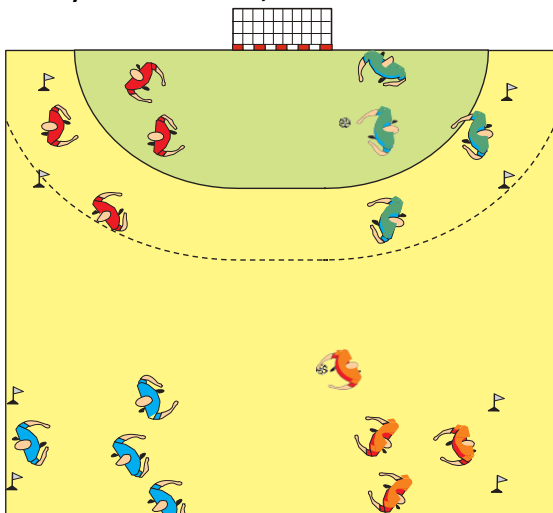


Still opp som vist på figuren

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.

G) 4'er håndball, ca. 15 min



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

La «målvakten» bli med opp i angrep og ruller på hvem som står i mål. Forsvarsspillerne vil da være i undertall. Ha fokus på å trene forflytning og snapp av ball.

Håndballguttas Håndballskole 13-16 år

Fysisk trening mage/rygg, ballbehandling, småspill og spill trening 6:5.

MV: Distanseskudd – 90 min

A) Fysisk trening mage/rygg, ca. 30 min

Bruk tid i innledningen til å gjøre øvelsen riktig. Kjør deretter 3 serier à 45 sek arbeid og 15 sek hvile/bytte av øvelse. Trenger ikke rullere, da ingen av øvelsene krever utstyr.



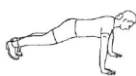
Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp mot kroppen samtidig som du løfter overkroppen mot benene. I sluttstillingen berører kun setet gulvet og fingrene berører ankel/tær.



Ligg på ryggen med benene bøyd og den ene ankelen hvilende på det motsatte kneet. Hold hendene bak hodet. Løft hodet og overkroppen og dre i retning av det den løftede foten. Gjenta til motsatt side.



Stå med støtte på albue og tærne. Vær påpasselig med å holde ryggen rett under hele øvelsen. Før det ene benet ut til siden og inn igjen. Bytt ben og gjenta.



Stå på tær og strake armer. Før det ene kneet opp mot samme sides albue og beveg rolig tilbake, gjenta med motsatt sides ben. Bøy deretter i albue og senk brystet ned mot gulvet. Skyv deg opp til utgangsposisjon.



Støtt deg på underarmene. Hold bekken og korsrygg i nøytral stilling og nakken i en naturlig forlengelse av ryggen. Se ned i gulvet. Partner holder bena dine cirka 10 cm over bakken med tak rundt ankene. Slipp annenhver ankel. Forsøk å holde bena strake i luften.

B) 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. Kan gjøres med 2 og 1 stuss også.
- 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.

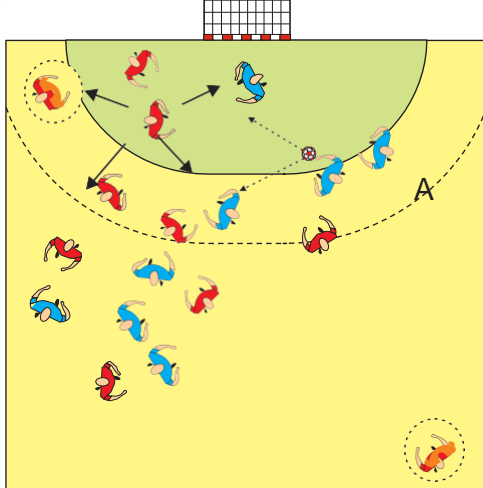
C) Kast, to og to, ca. 10 min

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

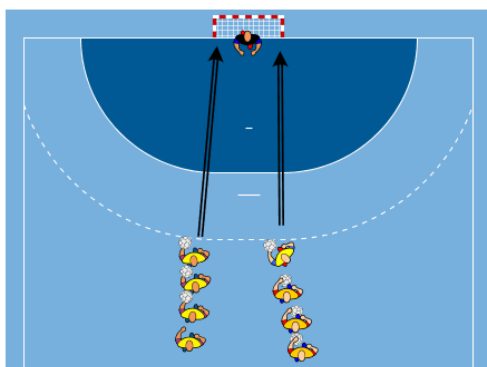
Bruk sirkel kast, piske kast og støt kast. Husk å bruke både høyre og venstre hånd

D) Baskethåndball, ca. 10 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) Teknisk 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)

F) Spill 6:5 på hele banen, ca. 15-20 min

Del inn i 3-4 lag à 6 spillere. Er det 3 lag starter 2 lag på den ene siden og 1 lag på den andre siden. Siden med 2 lag starter øvelsen.

6 spillere starter på målfeltlinjen og spiller seg over banen. På motsatt side står 5 spillere i forsvar. Den 6. spilleren står klar med ball bak målfeltlinjen, eller der frikastlinjen krysser sidelinjen. Angrepsspillerne jobber for avslutning. Når avslutningen har kommet starter forsvarslaget ankomsten, den 6. spilleren med ball spiller målvakten og kommer inn i ankomstpillet. På den andre siden står nå 5 spillere klare i forsvar, med den 6. spilleren klar med ball. Øvelsen fortsetter nå bare.

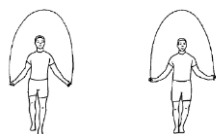
Forsvarsspillerne må gjerne jobbe med utgruppert forsvar. Angrepsspillerne jobber med pådragspill, komme i rommene. Skape rom og god mulighet for medspillere. Bruk gjerne linjespiller aktivt.

Håndballguttas Håndballskole 13-16 år

Fysisk trening, ballbehandling, finter og småspill. MV: Distanseskudd – 90 min

A) Fysisk trening – Hoppetau, ca. 10-15 min

Diverse hopp på stedet og i bevegelse. Hopp på samlede ben, annethvert ben, hinke, benene ut og inn, benene ut og i kryss. I bevegelse: løp fremover, bakover, jobb sidelengs, jobb i trekant og hva du ellers finner på.

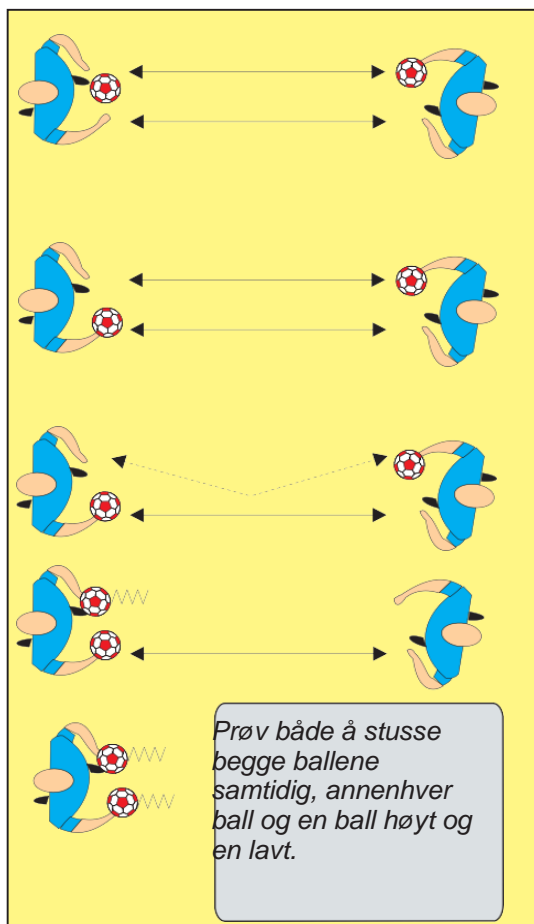


B) Streksisten, ca.5-10 min

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

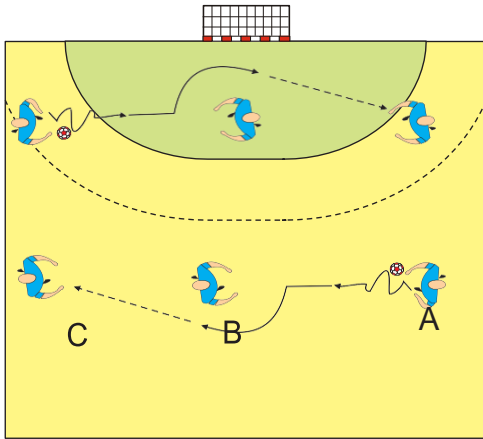
Varianter: Bare lov å: gå, rygge, hinke, hoppe, jobbe sidelengs etc.

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 fem og tilbake og til siden.
- 6) Kast to baller samtidig til hverandre

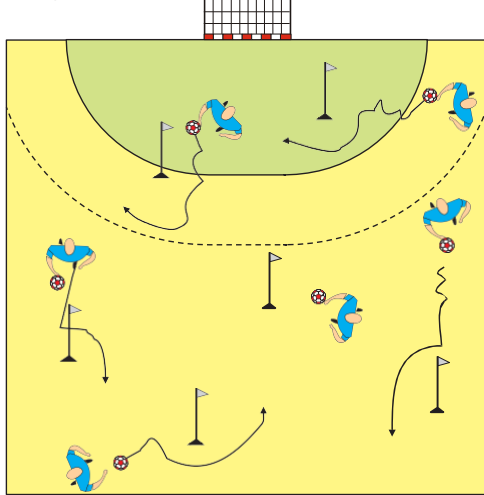
D) Finter og duellspill, ca. 10 min



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.

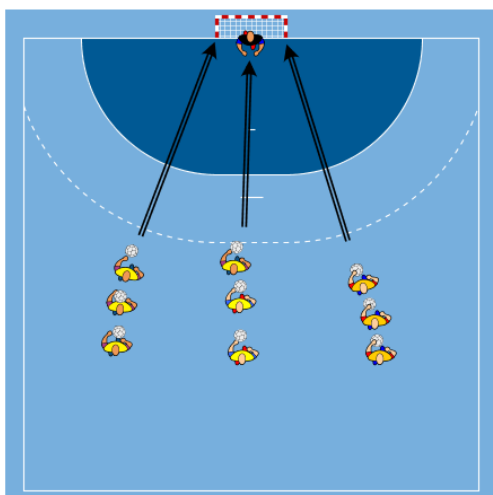
E) Finter, ca. 10 min



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:

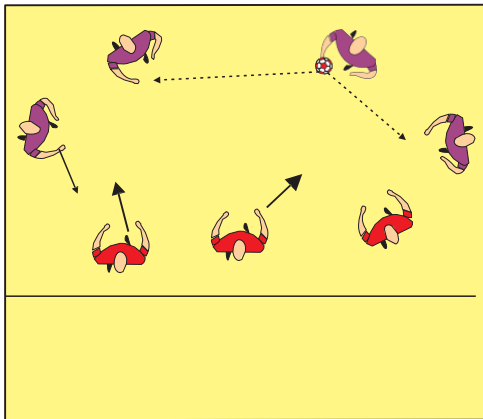
- a) høyt – lavt - høyt
- b) lavt – høyt – lavt

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. 25-35 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 13-16 år

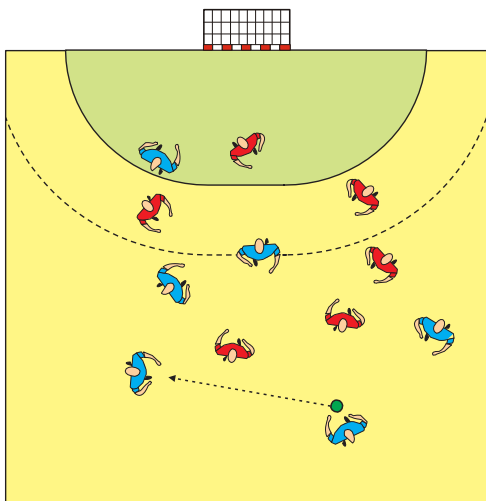
Stasjonstrening og småspill 3:2, 3:3, 4:3 og 4:4. MV: Posisjonering og reaksjon - 90 min

A) Stasjonstrening, ca. 30 min

Fysisk trening – arbeidstid 60 sek, hvile 30 sek. Kjør 2-3 runder. Se video for øvelser.

Løp gjerne noen minutter i forkant.

B) Ball lek, ca. 10 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.

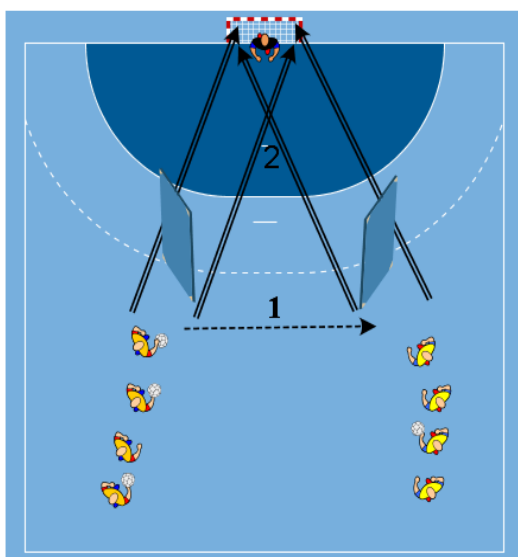
Varianter: kun stuss pasninger, kun kast med to hender, kun skjulte pasninger bak rygg eller mellom bena.

C) Kast og mottak, ca. 10 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

D) Teknisk trening for målvakt, skjulte distanseskudd, 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. Bli avstanden for lang for pasningene kan en oppspiller stå i midtbak posisjon.
2. Bruk styrte skudd som for eksempel kun rette skudd. Avhenger av nivå.

E) Småspill 3:2, 3:3, 4:3 og 4:4, ca. 30 min

Bruk begge målene. Avgrens området og bruk ulike soner. Linjespiller kan brukes. Ha fokus på pådragsspill, bruk av rom, fart mot mål. I forsvarsarbeidet er det fokus på forflytning og vinne ball.