

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

Her finner du treningsplan for 6- og 7-åringene, med forslag til innhold i de ulike øktene gjennom året. Planen bygger på *Sportsplan* og målsetting for VB LIL Håndball og Norges Håndballforbund.

Intensjonen med barnehåndball i Norge er:

- Inspirerende, motiverende og gøy!
- Alle skal bli sett
- Fokus på mestring
- Skape harmoni i laget
- Jevne kamper
- Alle skal ha ballkontroll
- Laglederen har en viktig rolle
- Fokus på framgang / ikke resultat
- Utfordre dominerende enkeltspillere

**I ARBEID MED BARN
ER DET AVGJØRENDE
Å TILPASSE
AKTIVITETENE SLIK AT
SPILLERNE OPPLEVER
MESTRING**

Årsplanen inneholder en oversikt og detaljert beskrivelse av hver økt - delt i to; Høstsemester og Vårsemester.

Det anbefales å arrangere et foreldremøte i forbindelse med en trening, eller en lørdag lagene har mulighet til å spille «generalprøve» på kamper / Loppetassen. Møtet avholdes i hallen.

VB LIL Håndball G/J 2015/2016 deltar med flere lag i Loppetassen – som er spilltilbudet fra Norges Håndballforbund Region Øst. Alle spiller fire kamper på enten en lørdag eller søndag, formiddag eller ettermiddag. For sesongen 2022/23, arrangeres Loppetassen på følgende datoer:

Bronserunden: 18. eller 19. november 2023
Sølvrunder: 13. eller 14. januar 2024
Gullrunder: 10. eller 11. februar 2024
Stjernerunden: 16. eller 17. mars 2024



IDRETTENS BARNERETTIGHETER:

**TRYGGHET – VENNSKAP OG TRIVSEL – MESTRING – PÅVIRKING –
FRIHET TIL Å VELGE – KONKURRANSE FOR ALLE – PÅ BARNAS PREMISER**

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

FORELDREMØTER

VB LIL Håndball er 100% avhengig av at foreldre bidrar og legger til rette for at barna - og etter hvert ungdommen - skal få en fin tid med håndball. Ved aller første trening, bør vi samle foreldrene som følger barna sine, til et pre-foreldremøte. Her må det kartlegges hvem som kan bidra med hva. Foreldrebidrag er en nøkkelfaktor til godt miljø og samhold.

Et mer formelt foreldremøte, avholdes på Klubbhuset, før første runde av Loppetassen. Ca. uke 44-45. Det er viktig at foreldrene tidlig får informasjon om hva det innebærer å være håndballforeldre. Forventninger og trening- og spilltilbud.

AGENDA:

- Presentasjon av VB LIL Håndball
- Fordeling av oppgaver og roller
- Loppetassen – NHFs spilltilbud for 6- og 7-åringer
- Treningene

Oppgaver tittel	Kompetanse	Beskrivelse / hvor / når	Antall
HÅNDBALL-TRENINGER	Noe håndballfaglig kompetanse. Ønske om å ta trenerkurs	En trener pr hver 7-8 spillere. Én med hovedansvar. Med flere trenere trenger man ikke møte på hver trening	Hovedtrener + assistenter
TRENINGER ØVRIG	Treningsglede	Ta i bruk uteområder: Løpetrener, skadeforebyggende, variasjon	1-2 foreldre
Laginndeling og planlegging av deltakelse Loppetassen	Kjennskap til laget/ungene	Sette sammen lag på tvers av klasser og skoler. Kan variere fra runde til runde.	Hovedtrener + oppmann
Vedlikeholde/utvikle aktivitetsplanen	Håndballfaglig kompetanse	Løpende: notere hva funker, hva funker ikke. Regelendringer?	Hovedtrener
HOVEDOPPMANN	Være ryddig i bruk av informasjonsflyt og e-post	Lagets kontaktpunkt mot klubben og Regionskontoret: NHF RØ. Informasjonsansvarlig. Kontaktpunkt mot foreldrene, e-post, Facebook osv.	1 - forelder
LAGLEDERE	God på planlegging, ta initiativ – ha full oversikt kampdag	En pr lag. Helst i tillegg til trenere. Følge opp foreldre i forkant slik at alle vet når og hvor de skal møte til kamp. Hvis forfall, bytte med andre osv. Samle spillere, bistå trenere	1 pr lag - forelder
ØKONOMIANSVARLIG	Glad i tall	Avgrenset rolle de første årene	1 - forelder
ARRANGEMENTS-ANSVARLIG	God på logistikk	Sette opp vakter i hallen, begrenset første året	1 - forelder
SOSIALANSVARLIG	Kreativ	Finne på sosiale aktiviteter	2 - foreldre
UTSTYRSANSVARLIG	God på logistikk	Drakter/utstyr/ baller Planlegge ved oppstart, løpende kontakt med VB LIL	1 - forelder
CUP-ANSVARLIG	God på logistikk	Finne cup etter anbefalinger fra VB LIL. Sørge for påmelding og gjennomføring	1 - forelder
Planlegge/koordinere eget Loppetassen-arrangement	Bør ha vært med på å arrangere Loppetassen før	Planlegging, formøte, vaktfordeling, bakelister+++ , sende ut info, være til stedet på vår runde	Fire-fem foreldre + VB LIL-styret

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

Sesongen 2023/24

Høstsemesteret 2023	
Uke 36	Trening 1 – Oppstart
Uke 37	Trening 2
Uke 38	Trening 3
Uke 39	Trening 4
Uke 40	Utgår - Høstferie
Uke 41	Trening 5
Uke 42	Trening 6
Uke 43	Trening 7
Uke 44	Trening 8
Uke 45	Trening 9
Uke 46	Trening 10
18./19.11.23	BRONSERUNDE
Uke 47	Trening 11
Uke 48	Trening 12
Uke 49	Trening 13
Uke 50	Trening 14 - Juleavslutning

Vårsemesteret 2024	
Uke 2	Trening 15
13./14.01.24	SØLVRUNDE
Uke 3	Trening 16
Uke 4	Trening 17
Uke 5	Trening 18
Uke 6	Trening 19
10./11.02.24	GULLRUNDE
Uke 7	Trening 20
Uke 8	Utgår - Vinterferie
Uke 9	Trening 21
Uke 10	Trening 22
Uke 11	Trening 23
16./17.03.24	STJERNERUNDE
Uke 12	Trening 24
Uke 13	Utgår - Påskeferie
Uke 14	Trening 25
Uke 15	Trening 26
Uke 16	Trening 27
Uke 17	Trening 28
Uke 18	Trening 29
Uke 19	Trening 30
Uke 20	Trening 31
Uke 21	Trening 32
Uke 22	Trening 33
Uke 23	Trening 34
8./9. juni 24	POCKET VALLEY CUP

6- og 7-åringene trener tirsdager kl 16-17 i Lommedalshallen og torsdager kl 16-17 i Helsethallen.

I Loppetassen benyttes årsklassene: B06, B07, J07 og G07.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

Hver trening er delt inn i seks deler:

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Oppvarming | 10-15 min. Lek, snappe halen, stiv heks, balanse, stafett, osv. |
| 2. Mellomøvelse | 10-12 min. Overgang fra oppvarming til hoveddel. Fokus: kast & mottak |
| 3. Pause | 3-5min. Drikkepause - tas når det passer |
| 4. Hoveddel | 20 min. Øvelser og lek rundt hovedtema for treningen |
| 5. Avsluttende lek | 10 min. la gjerne ungene få være med å bestemme øvelse/lek |
| 6. Samling | 3-5 min. |

Noen prinsipper:

- Ikke nye øvelser på hver trening. Gjenkjenning er viktig. Vi ruller på et sett av leker/øvelser.
- Husk det kommer stadig nye unger på trening. Særlig viktig frem til etter høstferien.
- Vi velger øvelser hvor barna ikke blir stående å vente for mye, vanskelig å holde konsentrasjonen. Trenerne forsøker å unngå kø ☺
- Deler opp i mindre grupper for å holde barna i aktivitet.
- Vi skal ikke holde på for lenge med hver lek/øvelse.
- Involverer barna. Hva de synes er gøy? Vi lar de få velge lek/øvelse av og til.

Trenerens sjekkliste for økter:

- ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
- ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- ✓ Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheter?
- ✓ Brukte vi mye tid på småspilløvelser?
- ✓ Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad?
- ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?
- ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- ✓ Ble alle spillerne snakket med direkte minst én gang i løpet av økten?

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

HØSTSEMESTERET

TRENING 1 – Tema: Velkommen til håndballskolen, lek/bli kjent		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
VELKOMMEN	Samle alle i ring på midten – presentasjon av spillere, trenere og selve opplegget. Litt rutiner, drikkepauser, holde ballen i ro når trener prater, være snille mot hverandre	5 min.
OPPVARMING	Nappe hale: Alle starter med hver sin vest litt ned i buksen/shortsen bak. Om å gjøre å nappe vesten fra de andre.	10 min.
GRUNNBEVEGELSE MED BALL + PASNINGER	To og to sammen + en ball: * Rygg mot rygg, levere fra seg ball over hodet og ta imot under beina og motsatt * Leverer ball sidelengs fra side til side rundt livet * En på bakken en står over. Den på bakken ligger på magen, kaster ballen opp til den andre med to hender Pasninger 2 & 2. Dele i grupper, 4-6 spillere pr trener. Hjelpe og tilrettelegge. Albue over skulder fra første trening.	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
#18 TUNNELBALL	Del inn i lag med fire-fem spillere som står på en rekke med grei avstand. A starter med ball. På signal leverer A ballen mellom bena til B osv. gjennom hele rekken. Den bakerste spilleren får ballen, løper framover langs rekken og stiller seg foran. Over hele banen. Laget som kommer først over, vinner. Varianter: Lever ballen over hodet, annenhver gang hode/bena, trilles mellom bena, sidelengs osv.	10 min.
SKUDD	Alle hver sin ball – sette opp kjepler på en lang rekke, dele inn i «soner» slik at alle har tre-fire kjepler de kan forsøke å treffe. Varier avstand etter hvert som de treffer/sliter. HØY ARM! Hold intensiteten oppe☺	10 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

TRENING 2 - Tema: Velkommen til håndballskolen, lek/bli kjent, pasninger og mottak HUSK ALBUE OVER SKULDER: "HØY ARM"		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Oppvarming	Stiv Heks med ball (befri mellom bena) + stussing av ball innenfor avgrenset område. Håndhilse på hverandre og si navnet sitt.	10-15 min.
STAFETTER  HEIE MASSE – DE MÅ SLÅ SEG LØS	Diverse stafetter. Del inn i lag av max. 3 spillere. Løpe med ball: • Sidelengs (som i forsvar). Hold ballen over hodet med to hender • Forlengs, stusse ballen mellom kjepler / slalåm • Baklengs, stusse ballen mellom kjepler / slalåm	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
PASNINGER <i>Samme som sist</i>	Pasninger 2 & 2. Dele i grupper, 4-6 spillere pr trener. Hjelpe og tilrettelegge. Albue over skulder fra første trening. Pasningskonkurranse. Første par til 5 pasninger, når man har klart det; begge setter seg ned/vinner.	5 min.
SKUDD Hold intensiteten oppe!	Alle hver sin ball – sette opp kjepler på en lang rekke, dele inn i «soner» slik at alle har tre-fire kjepler de kan forsøke å treffe. Varier avstand etter hvert som de treffer/sliter. HØY ARM!	10 min.
SKUDD	Sett opp mange kjepler på midtbanen med grei avstand til hverandre. Del spillerne i to lag, en på hver sin banehalvdel. Alle må ha hver sin ball. Skyte på kjeplene (rydde hagen) slik at de dyttes over på den andre siden. Spill i to minutter av gangen. Tell antall kjepler. Det laget som har færrest kjepler på sin side, har vunnet. Varier fra omgang til omgang med ulike kast: To hender – støt – bowling – en hånd: H/V osv.	10 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

HUSK ALLTID ALBUE OVER SKULDER: "HØY ARM"



TRENING 3 - Tema: mottak (tomler bak, ball inntil kropp, avstand) + FINTER		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom i gang-prat #1 BALANSE-STAFETT	Del inn i lag med 3-4 spillere. Spiller A balanserer en kjele med 1-2 baller oppi, foran seg. Starter på signal, løper til en kjele, setter seg på gulvet med bena i kryss – reiser seg og går/småløper samme vei tilbake. Bytter med nestemann. Varianter: Vanlig løp, sidelengs og baklengs.	10-15 min.
#8 TUNNELSTAFETT	Del inn i lag med 3-4 spillere. På signal løper A 10-15 meter frem til en kjele og stiller seg i tunnel (fot/hånd-stående). Når A er på plass. Starter B. B kryper under A og stiller seg i tunnel sammen med A. Så starter C. Så fortsetter tunnelen ved at A kryper under, så B + C helt frem til midten. Der reiser alle seg, tar hverandre i hendene og løper tilbake til utgangspunktet.	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
GRUNNBEVEGELSE MED BALL	To og to sammen + en ball: En på bakken en står over. Den på bakken ligger på magen, kaster ballen opp til den andre med to hender	5 min.
PASNINGER	Utgangspunkt som Trening 2 – tilpass nivå	5 min.
FINTER	Enkel i rokkeringer eller bruk kjele som markører: Venstre – høyre – frem (motsatt for venstrehendte). Varier med pasning fra trener om de behersker fotarbeidet. Unngå køkrangling. Ballen skal holdes med to hender, og helst i høyde med brystet. Ikke nede i «fanget». Før opp ballen til skudd når siste steget tas og tyngden og farten er fremover. Varierer med og uten ball. Når de fleste behersker, er det greit å ta frem målene slik at de kan skyte. Ellers kun på vegg.	15 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

TRENING 4 - Tema: Bevegelse, pasninger og mottak (2 og 2) og konkurransepreget lag-leker		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	Nappe hale. Vester i shortsen. Den med flest vester, vinner! Del gjerne inni mindre grupper og med avgrenset område + stussing av ball innenfor dette området osv.	10 min.
PASNINGER	Pasninger 2 & 2. Dele i grupper, 4-6 spillere pr trener. Hjelpe og tilrettelegge. Prøv stusspasninger også!	5 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
TEMPOPÅDRAG Tren på ulike kast: To hender, en hånd, piskekast	To og to sammen, en ball. Spillerne står med ansiktet mot hverandre, avstanden ca. 5-6 meter. A står bak en markeringslinje, B har en ball. B spiller ballen over til A som er på vei framover over linja. B mottar stillestående mens B rygger tilbake over linja. Mottar ball kun på vei FOROVER Trenere: Vær veldig engasjerte. Ti pasninger før bytte.	10 min.
Lek med fokus på bevegelse uten og med ball + FINTER	Del 1 - Pasningslek: Del inn i lag à 4 spillere; Begrenset område. To lag mot hverandre, om å gjøre å nå seks pasninger uten at ballen berører bakken. Bevegelse. Viktig med aktive trenere 😊 Del 2 – FINTER. Som sist. Bruk tid på hver spiller.	15 min. 10 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

TRENING 5 - Tema: Ballbehandling og skudd. Repetisjon, spørre ungene hva de husker		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
INDIVIDUELL STUSSING	Hver spiller har egen ball. Ulike varianter av stuss mens man står, sitter, ligger, løper baklengs, sidelengs osv. Gi råd og tips om hvordan ballen skal treffes.	15 min.
#24 ÅTTETALL-STAFETT	Tre spillere på hvert lag. Starter på den ene kortsiden av salen. Spiller A fører ballen i åttetall mellom bena for hvert skritt frem til den andre siden (eller kortere). Kaster eller trillen ballen tilbake til B. Løper tilbake, stiller seg bakerst. B kan starte. Så C. To runder? = Vinner kåres.	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
GRUNNSKUDD	Skyte på veggen. Markere med kryss (tape) i ulike høyder, både «oppe» og «nede». Skyte fra bakken: 1. Holde ballen selv, satse 1-2-3 – skudd 2. Motta pasning fra trener, satse 1-2-3 – skudd	10 min.
Småspill – uten at noen roper på «HIT»	Pasningslek: Del inn i lag à 4 spillere; Begrenset område. To lag mot hverandre, målet er å gå til seks pasninger i laget, uten at ballen berører bakken. Bevegelse. Viktig med aktive trenere 😊	15 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

TRENING 6 - Tema: Bevegelse og skudd. Repetisjon, spørre ungene hva de husker		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	Kortstokkleken: Del inn i lag med 3-4 spillere. Fire hjørner, samle hver sin farge. Korthaug på midten. Hente kort: Med ball, trille eller stusse	15 min.
TEMPOPÅDRAG Tren på ulike kast: To hender, en hånd, piskekast	To og to sammen, en ball. Spillerne står med ansiktet mot hverandre, avstanden ca. 5-6 meter. A står bak en markeringslinje, B har en ball. B spiller ballen over til A som er på vei framover over linja. B mottar stillestående mens B rygger tilbake over linja. Mottar ball kun på vei FOROVER Trenere: Vær veldig engasjerte. Ti pasninger før bytte.	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
HOPPSKUDD	Skyte på veggen, som sist – men nå skal de hoppe. Markere med kryss (tape) i ulike høyder, både «oppe» og «nede»: 1. Holde ballen selv, satse 1-2-3 – skudd 2. Motta pasning fra trener, satse 1-2-3 – skudd	15 min.
Småspill – uten at noen roper på «HIT»	Pasningslek - <i>Som vi gjorde forrige gang 😊</i> : Del inn i lag à 4 spillere; Begrenset område. To lag mot hverandre, målet er å gå til seks pasninger i laget, uten at ballen berører bakken. Bevegelse. Viktig med aktive trenere 😊	10 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

TRENING 7 - Tema: Fotarbeid og skudd – HØY ARM!		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	Fotarbeid (kan gjøres i stige om man har – hvis ikke går det fint uten): Samlede ben / Hinke /annenhver rute / 1-2-3 osv. / Sidelengs / Baklengs / Med og uten ball	10 min.
RYDDE HAGEN	Vekk med ballen (aka "Rydde hagen"): Del gruppa i to, på hver sin halvdel. Alle har hver sin ball som på signal skal kastes over på motsatt side. Det laget som har kvittet seg med alle ballene sine raskest, har vunnet.	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
SKUDD	Skyte på blink på midtbanen; Sett kjepler på benker, del i lag à 4 spillere. Skyt i tillegg på to mål. Rulér slik at alle er på midten.	15 min.
Småspill – uten at noen roper på «HIT»	Pasningslek: Del inn i lag à 4 spillere; Begrenset område. To lag mot hverandre, målet er å gå til seks pasninger i laget, uten at ballen berører bakken. Bevegelse. Viktig med aktive trenere 😊	15 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

TRENING 8 - Tema: Forsvar og Småspill – bruk tid på å forklare. Vær engasjert		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	FOTARBEID: Alle sprer seg i hele salen med ansiktet mot trener, som gjør bevegelser som spillerne skal gjøre likt = SPEILET. Opp med armene, sidelengs forflytning, frem støtende, rygge osv.	10 min.
#128 FORFØLGELSE	Her skal de bli skikkelig slitne – forklare at det er hurtighet som trenes + hvorfor det er så viktig i håndball: Del gruppen inn i fire lag. Sett opp en kjele i hvert hjørne (= firkant, god avstand fra veggene). Hvert lag stiller seg bak hver sin kjele. På signal starter spiller A på hvert lag samtidig og løper etter hverandre rundt firkanten. Hvem tar igjen spilleren foran? Alle løper to runder hver. Veksle. Først ferdig = vinner 😊	15 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
PASNINGER	Pasninger 2 & 2. Dele i grupper, 4-6 spillere pr trener. Hjelp og tilrettelegge. Prøv stusspasninger også!	10 min.
SMÅSPILL NY VARIANT	Flere baner. 3 spillere pr lag. To lag mot hverandre på kort bane. Mål = to kjele med ca. en meter mellom seg. Scoring ved å legge ballen «død» mellom disse. Lagene spiller ballen mellom seg på vanlig måte som i håndball, men det er ikke lov å stusse. Det er ikke faste plasser, bevege seg rundt. Forsvaret skal være ballorientert, forsøke å snappe ball, ikke lov å låse spiller. Ikke lange pasninger, fokus på å spille til nærmeste + bevegelse med og uten ball. Motta ball i fart, kaste litt foran mottaker.	15 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

TRENING 9 - Tema: Innføring i spillet		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Oppvarming*	Del 1: Follow The Leader - dans Del 2: Øvelse 171; Alle mine duer MED BALL	5 min. 5 min.
Hoveddel	09:10 – Oppmøte/Foreldre rigger, barna finner garderober 09:30 – Felles oppvarming* 09:40 – Innmarsj (lagsvis) og presentasjon av spillere 10:00 – Kamp 1 – gutta + Kamp 2 - jentene 10:20 – Kamp 3 – jentene + Kamp 4 - gutta 10:45 – Flere kamper? / Husk å tegne lagsplakater 11:05 – Flere kamper? 11:20 – Utmarsj (kjøp sjokolademedaljer) 11:30 – Rydde / takk for i dag	To timer

TRENING 10 - Tema: Innføring i spillet		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Oppvarming*	Del 1: Follow The Leader - dans Del 2: Øvelse 171; Alle mine duer MED BALL	5 min. 5 min.
Hoveddel	09:10 – Oppmøte/Foreldre rigger, barna finner garderober 09:30 – felles oppvarming* 09:40 – Innmarsj (lagsvis) og presentasjon av spillere 10:00 – Kamp 1 – gutta + Kamp 2 - jentene 10:20 – Kamp 3 – jentene + Kamp 4 - gutta 10:45 – Flere kamper? / Husk å tegne lagsplakater 11:05 – Flere kamper? 11:20 – Utmarsj (kjøp sjokolademedaljer) 11:30 – Rydde / takk for i dag	To timer

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

INNFØRING I SPILLET – MOMENTER VI MÅ LEGGE VEKT PÅ NÅR VI FORKLARER:

Forklare og peke på følgende merker på liten bane:

- Selve banen (6-meterlinjen, frikastlinje, kantlinje)
- 6-meterlinjen (vi kaller den dette selv om det på liten bane er færre meter) - kun målvakt har lov til å være innenfor i målgården, forklar hva som skjer om man tramper
- Frikastlinje – gi et eksempel på frikast og hvor andre spillere skal stå
- Kantlinje – innkast for det laget som ikke sist var borti ballen. Ved innkast skal man ha en fot på kantlinjen
- Det er ikke avkast fra midten av banen, men vi starter med utkast fra målvakt ved mål
- Alle må være ikke borti ballen før de kan skyte, men unngå avtaler på hvem som skal avslutte
- Det er lov å spille offensivt forsvar for å få tak i ballen. Forsvarsspillerne bør hele tiden jobbe ut og inn etter hvor ballen er. Det er lov å snappe ballen, men trenere bør i perioder unngå snapping dersom eget lag blir for dominerende. Å "snappe" ballen er ikke det samme som å fiske. Spillerne kan ikke ligge fast ute på en spiller. Det er *frimerke*, og ikke lov.
- Viktig med bredde i spillet, alle kan ikke klumpe seg i midten
- La ballen gå fra side til side med pådrag mot mål fra hver spiller. Pådrag i «rom».
- I forsvar må de stå med armene opp og flytte seg sidelengs
- Skrittregele + Stussing/dobbelstuss/føring av ball

Innspill fra spillerne kommer nok der dere forklarer at alle må få lov til å være nær ballen.

Forklar at man må forsøke å unngå skudd over forsvarsspiller og derfor viktig med punktet "bredde i spillet". De vil ikke forstå ordet "bredde", men dette må trenere vise i praksis. Still opp spillerne 😊

Ha fokus på at det er viktig å være nest sist på ballen – like viktig som å score!

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

TRENING 11 - Tema: Skudd og Småspill – bruk tid på å forklare. Vær engasjert		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	STIV HEKS – befri hverandre ved å gi en klem. Håndball er en fysisk sport med kroppskontakt. Greit å bryte grenser tidlig.	10 min.
KAST OG MOTTAK #1	Del inn i grupper med fire spillere. Still opp på langs – to ytterst og to i midten. To baller. De to i midten bytter plass hver gang de kaster fra seg ballen. Finn rytme; Pådrag, viderespill, forflytning på spillerne i midten, hvilken vei vender de, fotarbeid osv. PISKEKAST! To minutter – bytte hvem står i midten – to min osv.	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
GRUNNSKUDD	Skyte på veggen. Markere med kryss (tape) i ulike høyder, både «oppe» og «nede». Skyte fra bakken: 1. Holde ballen selv, satse 1-2-3 – skudd 2. Motta pasning fra trener, satse 1-2-3-skudd	10 min.
SMÅSPILL NY VARIANT	Flere baner. 3 spillere pr lag. To lag mot hverandre på kort bane. Mål = to kjepler med ca. en meter mellom seg. Scoring ved å legge ballen «død» mellom disse. Lagene spiller ballen mellom seg på vanlig måte som i håndball, men det er ikke lov å stusse. Det er ikke faste plasser, bevege seg rundt. Forsvaret skal være ballorientert, forsøke å snappe ball, ikke lov å låse spiller. Ikke lange pasninger, fokus på å spille til nærmeste + bevegelse med og uten ball. Motta ball i fart, kaste litt foran mottaker.	15 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

BRONSERUNDE

TRENING 12 - Tema: Bevegelse og Koordinasjon		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING #64	ALLE MOT ALLE: Legg baller og sett kjepler rundt om i hele salen. Spillerne løper fritt mellom, uten å berøre kjeplene/ballene. De endrer retning mens de løper (fintebevegelser) forbi. De skal finte hverandre og kanskje dytte litt (!) for å få andre i ubalanse slik at de berører ballene. Om man mister balansen, må man sette seg og bli en «ball» som andre skal finte på. Hvem er oppreist lengst? Varier: Hoppe med samlede ben, vanlig, hinke	15 min.
KAST OG MOTTAK #2	Fire i hver gruppe – stå i firkant. En ball. Kaste rett frem, løpe til høyre (overta plassen til neste spiller). PISKEKAST. Halvveis: Vende – kaste rett frem, løpe til venstre 😊	15 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
#40 SKULPTUR- FANTASI	Del inn i lag med fem-seks spillere. Trener bestemmer hva som skal lages. Fantasi og samarbeid er nøkkelord. Det er ikke lov å lage like skulpturer (mao. lønner det seg ikke å se på de andre). Forslag: Pyramide, barnevogn, bil, diverse bokstaver	20 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

TRENING 13 - Tema: Kast og mottak + skudd/stuss		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	STIV HEKS med ball: Befri hverandre ved å krype mellom bena eller med en klem!	10 min.
KAST OG MOTTAK #3	Del inn i grupper med fire spillere. Still opp på langs – akkurat som man kaster to og to. To spillere bak hverandre. De to bytter plass hver gang de kaster fra seg ballen. Finn rytme; Pådrag, viderespill, forflytning på spillerne i midten, hvilken vei vender de, fotarbeid osv. PISKEKAST!	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
#164 SKUDDSTAFETT	Del gruppen i to. Ett mål på hver side. Alle starter på midten, lag A står på venstre side. Lag B står på høyre side. Spiller A på hvert lag starter med å stusse ballen frem til ca. 4 meter før mål. Skudd. Henter ball, stusser tilbake. Veksler med spiller B. Telle scoringer. To runder på alle. Laget som har flest mål, vinner. Kan ha en målvakt fra det andre laget i hvert mål. Om det blir mye venting/kø: En gruppe jobbe med fotarbeid på stige i tillegg.	15 min.
SMÅSPILL	Flere baner. 3 spillere pr lag. To lag mot hverandre på kort bane. Mål = to kjepler med ca. en meter mellom seg. Scoring ved å legge ballen «død» mellom disse. Lagene spiller ballen mellom seg på vanlig måte som i håndball, men det er ikke lov å stusse. Det er ikke faste plasser, bevege seg rundt. Forsvaret skal være ballorientert, forsøke å snappe ball, ikke lov å låse spiller. Ikke lange pasninger, fokus på å spille til nærmeste + bevegelse med og uten ball. Motta ball i fart, kaste litt foran mottaker.	15 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

TRENING 14 - Tema: Innføring i spillet. FOKUS: Bredde		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	Doktor-sisten: Holde på stedet man blir «tatt».	10 min.
PASNINGER	Pasninger 2 & 2. Dele i grupper, 4-6 spillere pr trener. Hjelp og tilrettelegge. Prøv stusspasninger også!	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
HOVEDDEL	SPILLE: Angrep; Få til bredde i spillet. Korrekte pasninger (lang arm). Hvordan gjøre pådrag mot «rom» - ikke mot spiller? Vurdere, hvem skal egentlig skyte? Det er gøy å score mål, men enda morsommere når alle på laget får muligheten. Da blir hele laget gode!	20 min.
Avsluttende lek	Skyte på blink; Sett kjepler på benker, del i lag à 4 spillere	10 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

TRENING 15 - Tema: Innføring i spillet. FOKUS: Forsvar		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	HAIEN KOMMER! Fisker i hjørnene, flere blir haier etter hvert. Kjøres med ball; stussing eller føre ballen rundt magen	10 min.
KAST OG MOTTAK #1	Del inn i grupper med fire spillere. Still opp på langs – to ytterst og to i midten. To baller. De to i midten bytter plass hver gang de kaster fra seg ballen. Finn rytme; Pådrag, viderespill, forflytning på spillerne i midten, hvilken vei vender de, fotarbeid osv. PISKEKAST! To minutter – bytte hvem står i midten – to min osv.	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
HOVEDDEL	SPILE – I DAG ER DET FOKUS PÅ FORSVAR: Sidelengs forflytning, armer opp, forklare begrepet «å støte», inn/ut. Det er lov til å snappe, men de må jobbe ut og tilbake med en gang. Vær ballorientert. Om de snapper ball, må alle være med opp i angrep og man får bare mål om man er på motstanderens banehalvdel. I kamp har lagleder ansvar for å begrense snapping.	20 min.
Avsluttende lek #171 ALLE MINE DUER	Spillerne - med hver sin ball - fordeler seg langs den ene langveggen. To spillere/jegere står på midten. På signal prøver spillerne å komme seg over til motsatt side uten å bli berørt av jegerne (som også har ball). Alle som blir tatt, blir jegere.	10 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

TRENING 16 - Tema: Innføring i spillet. FOKUS: Bredde		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	Doktor-sisten: Holde på stedet man blir «tatt».	10 min.
PASNINGER	Pasninger 2 & 2. Dele i grupper, 4-6 spillere pr trener. Hjelpe og tilrettelegge. Prøv stusspasninger også!	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
HOVEDDEL	SPILE: Angrep; Få til bredde i spillet. Korrekte pasninger (lang arm). Hvordan gjøre pådrag mot «rom» - ikke mot spiller? Vurdere, hvem skal egentlig skyte? Det er gøy å score mål, men enda morsommere når alle på laget får muligheten. Da blir hele laget gode!	20 min.
Avsluttende lek	Skyte på blink; Sett kjegler på benker, del i lag à 4 spillere	10 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

TRENING 17 - Tema: Finter		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING #28 BANERACE	Del inn i lag med 6-8 spillere på hvert lag. Lagene deler seg i to rekker, som står vendt mot hverandre med passe avstand. I den ene rekka står A, C, E osv. I den andre står B, D, F osv. A har en ball. På signal starter A, stusser til B. Gir ballen til B, som stusser til C. Stafetten fortsetter til alle er tilbake på plass der de først sto	15 min.
TEMPOPÅDRAG Tren på ulike kast: To hender, en hånd, piskekast	To og to sammen, en ball. Spillerne står med ansiktet mot hverandre, avstanden ca. 5-6 meter. A står bak en markeringslinje, B har en ball. B spiller ballen over til A som er på vei framover over linja. B mottar stillestående mens B rygger tilbake over linja. Mottar ball kun på vei FOROVER Trenere: Vær veldig engasjerte. Ti pasninger før bytte.	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
GRUNNSKUDD	Skyte på veggen. Markere med kryss (tape) i ulike høyder, både «oppe» og «nede». Skyte fra bakken: 1. Holde ballen selv, satse 1-2-3 – skudd 2. Motta pasning fra trener, satse 1-2-3-skudd	10 min.
FINTER <i>Som Trening 3</i>	Enkel i rokkeringer eller bruk kjegler som markører: Venstre – høyre – frem (motsatt for venstrehendte). Se detaljert beskrivelse av innholdet i Trening 3 😊	15 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

TRENING 18 - Tema: Hurtighet + Hoppskudd		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	Kortstokkleken: Del inn i lag med 3-4 spillere. Fire hjørner, samle hver sin farge. Korthaug på midten. Hente kort: Med ball, trille eller stusse	15 min.
#123 TEMPOJAKT	HER SKAL DE BLI SLITNE – Forklare at det er hurtighet som trenes + hvorfor det er viktig i håndball: Del inn to lag (A+B). Lag en stor og en mindre, kvadratisk avmerking midt i salen. Lag A stiller opp i den store firkanten, lag B i den lille. Spillerne på lag A har fått tildelt hver sitt nummer. Når trener roper «3» løper denne spilleren inn i den mindre kvadraten og tar på så mange B-er som mulig i løpet av f.eks. 10 sekunder. Nr. 3 går ut, nytt nummer ropes. Bytte B mot A osv.	15 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
#29 DOBBEL-KONTROLL	Fire spillere på hvert lag. Fordel spillerne i laget på to rekker (A og B + C og D), en ved midten og en ved kortveggen. A har to baller. På signal stusser A begge baller samtidig mot C, rundt D og leverer ballene til C, stiller seg bak D. C stusser begge baller mot B. Fortsetter til alle er på sine opprinnelige plasser. Se an; Gutta med to baller – jentene evt. med en av gangen?	10 min.
HOPPSKUDD	Skyte på veggen, som sist – men nå skal de hoppe. Markere med kryss (tape) i ulike høyder, både «oppe» og «nede»: 1. Holde ballen selv, satse 1-2-3 – skudd 2. Motta pasning fra trener, satse 1-2-3 – skudd	10 min.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.
---------	---	--------

TRENING 19 - Tema: Innføring i spillet. FOKUS: Bredde		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	Doktor-sisten: Holde på stedet man blir «tatt».	10 min.
PASNINGER	Pasninger 2 & 2. Dele i grupper, 4-6 spillere pr trener. Hjelp og tilrettelegge. Prøv stusspasninger også!	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
HOVEDDEL	SPILE: Angrep; Få til bredde i spillet. Korrekte pasninger (lang arm). Hvordan gjøre pådrag mot «rom» - ikke mot spiller? Vurdere, hvem skal egentlig skyte? Det er gøy å score mål, men enda morsommere når alle på laget får muligheten. Da blir hele laget gode!	20 min.
Avsluttende lek	Skyte på blink; Sett kjegler på benker, del i lag à 4 spillere	10 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

TRENING 20 - Tema: Fallteknikk		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom i gang-prat #1 BALANSE-STAFETT	Del inn i lag med 3-4 spillere. Spiller A balanserer en kjegle med 1-2 baller oppi, foran seg. Starter på signal, løper til en kjegle, setter seg på gulvet med bena i kryss – reiser seg og går/småløper samme vei tilbake. Bytter med nestemann. Varianter: Vanlig løp, sidelengs og baklengs.	10-15 min.
#128 FORFØLGELSE <i>Som trening 9</i>	Del gruppen inn i fire lag. Sett opp en kjegle i hvert hjørne (= firkant, god avstand fra veggene). Hvert lag stiller seg bak hver sin kjegle. På signal starter spiller A på hvert lag samtidig og løper etter hverandre rundt firkanten. Hvem tar igjen spilleren foran? Alle løper to runder hver. Veksle. Først ferdig = vinner 😊	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
FALLTEKNIKK	Stå på knærne, fall forover på magen, skli med armene bak	15 min.
#57 FRI I TUNNELEN	Fallteknikk - SISTEN – med fokus på «fallteknikk»! To har'n, når du blir tatt står du bredbent og den som befri sklir under med magen først og hendene til siden. FINTE for å unngå den som har SISTEN.	10 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

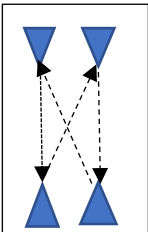
TRENING 21 - Tema: Ballbehandling		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	Nappe hale. Vester i shortsen. Den med flest vester, vinner! Del gjerne inni mindre grupper og med avgrenset område + stussing av ball innenfor dette området osv.	10 min.
KAST OG MOTTAK KONKURRANSE	To og to sammen, en ball – en sitter på gulvet bak streken på langsiden av banen. Rumpa i gulvet. Den andre står oppreist og tar ett skritt bakover for hver korrekte pasning/mottak som ikke går i bakken. Mister man ballen, er man ute – begge sitter og kaster til alle er ferdige.	15 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
#72 FØRSTEMANN FERDIG	Fordel spillerne på flere lag med fire-fem spillere. Alle har hver sin ball. Lagene står på linje og har en «konge» ca tre-fem meter foran linjen. På signal spiller A ballen kongen, kongen spiller tilbake. B kaster til kongen osv. Still opp lagene som en stor firkant. Hvem blir først ferdig?	10 min.
#15 VOLLEYBALL- STAFETT	To og to sammen – ett lag består av fire spillere: På signal starter par A. De spiller håndball seg imellom med fingerslag (volleyball) bort til en kjele, snur, spiller seg imellom tilbake og leverer ballen med fingerslag over til par B. Fortsetter til alle har vært tre runder ved kjegla.	15 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

TRENING 22 - Tema: Innføring i spillet. FOKUS: Bredde		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	Doktor-sisten: Holde på stedet man blir «tatt».	10 min.
PASNINGER	Pasninger 2 & 2. Dele i grupper, 4-6 spillere pr trener. Hjelpe og tilrettelegge. Prøv stusspasninger også!	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
HOVEDDEL	SPILE: Angrep; Få til bredde i spillet. Korrekte pasninger (lang arm). Hvordan gjøre pådrag mot «rom» - ikke mot spiller? Vurdere, hvem skal egentlig skyte? Det er gøy å score mål, men enda morsommere når alle på laget får muligheten. Da blir hele laget gode!	20 min.
Avsluttende lek	Skyte på blink; Sett kjegler på benker, del i lag à 4 spillere	10 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

TRENING 23 - Tema: Finter og Lagsamarbeid		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
INDIVIDUELL STUSSING	Hver spiller har egen ball. Ulike varianter av stuss mens man står, sitter, ligger, løper baklengs, sidelengs osv. Gi råd og tips om hvordan ballen skal treffes.	15 min.
#24 ÅTTETALL-STAFETT	Tre spillere på hvert lag. Starter på den ene kortsiden av salen. Spiller A fører ballen i åttetall mellom bena for hvert skritt frem til den andre siden (eller kortere). Kaster eller trillen ballen tilbake til B. Løper tilbake, stiller seg bakerst. B kan starte. Så C. To runder? = Vinner kåres.	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
FINTER <i>Som Trening 3</i>	Enkel i rokninger eller bruk kjegler som markører: Venstre – høyre – frem (motsatt for venstrehendte). Se detaljert beskrivelse av innholdet i Trening 3 😊	15 min.
#39 NYE BEVEGELSER	DEL GRUPPA I TO / HVER BANEHALVDEL: Del inn i lag à tre-fire spillere. Står på hvert sitt område. En spiller fra lag A går litt frem og viser to enkle bevegelser. En fra lag B gjør det samme, viser to nye bevegelser. Fortsetter til alle har vist to bevegelser. Dersom en bevegelse er vist før, blir det minuspoeng på laget.	10 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

TRENING 24 - Tema: Bevegelse med og uten ball		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	Fotarbeid (kan gjøres i stige om det er i utstyret – hvis ikke går det fint uten): Samlede ben / Hinke / annenhver rute / 1-2-3 osv. / Sidelengs / Baklengs / Med og uten ball	10 min.
#98 FIRKANTLØP	Del gruppen i to – hver sin banehalvdel. Del så inn i to lag (på hver side). Lag/marker en firkantet bane på ca. 10 x 10 meter med kjepler i hvert hjørne. Innelaget står på to linjer inne i firkanten, med ca. 10 m. mellom linjene. Innelaget har ball. Utelaget står salet utenfor firkanten ved et av hjørnene. På signal leverer innelaget ballen i sikksakk gjennom linjene og tilbake. Utelaget løper rundt firkanten. Hvor mange pasninger klarer innelaget før sistemann på utelaget har kommet rundt firkanten?	15 min. 
Pause	Drikke	3-5 min.
«124 BALLEROBRING	Beregnet på stor halvbane – trenere må derfor kaste kort/løst: To lag fordeler seg på hver sin side av kortveggen. Trener står mellom dem. Spillerne på hvert lag har ett nr. Trener roper ett nummer og spiller ut ballen på banen. Spillere (2) med rett nr. løper frem og prøver å fange ballen først (ett poeng). Stusser mot mål – den andre spilleren = forsvar. Avslutning. NB! Pass på at det ikke blir slossing....	15 min.
SMÅSPILL <i>Som tidligere</i>	Flere baner. 3 spillere pr lag. To lag mot hverandre på kort bane. Mål = to kjepler med ca. en meter mellom seg. Scoring ved å legge ballen «død» mellom disse. Ikke lov å stusse.	15 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

STJERNERUNDE

TRENING 25 - Tema: Forsvar		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING	FOTARBEID: Alle sprer seg i hele salen med ansiktet mot trener, som gjør bevegelser som spillerne skal gjøre likt = SPEILET. Opp med armene, sidelengs forflytning, frem støtende, rygge osv.	10 min.
PASNINGER	Pasninger 2 & 2. Dele i grupper, 4-6 spillere pr trener. Hjelp og tilrettelegge. Prøv stusspasninger også!	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min.
#96 HYTTEFORSVAR	«Hytta» er en sirkel med diameter på 4-5 m. Inne i sirkelen, nær ytterkanten, ligger fire-fem baller. Fire forsvarere (5?) befinner seg inne i hytta, mens like mange angripere befinner seg utenfor sirkelen. Angriperne forsøker å hente baller ut av hytta, mens de andre forsvarer – med hendene på ryggen! Angriperne kan ikke gå inn i sirkelen, men forsvarerne kan gå på utsiden. Når ballen der spiller A passer på er tatt ut, må hun hjelpe til et annet sted. Hvor mange baller hentes ut på ett minutt? Bytte. Ev flere baller og to minutter osv.	20 min.
FRILEK	La spillerne bestemme selv hva de skal avslutte med 😊	10 min.
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

ÅRSPLAN VB LIL HÅNDBALL 6-7 ÅR

TRENING 26 - Tema: TAKK FOR I ÅR!		
Del	Beskrivelse	Tidsbruk
Kom-i-gang-prat OPPVARMING #64	ALLE MOT ALLE: Legg baller og sett kjepler rundt om i hele salen. Spillerne løper fritt mellom, uten å berøre kjeglene/ballene. De endrer retning mens de løper (fintebevegelser) forbi. De skal finte hverandre og kanskje dytte litt (!) for å få andre i ubalanse slik at de berører ballene. Om man mister balansen, må man sette seg og bli en «ball» som andre på finte på. Hvem er oppreist lengst? Varier: Hoppe med samlede ben, vanlig, hinke	15 min.
KAST OG MOTTAK #3	Del inn i grupper med fire spillere. Som forrige gang: Still opp på langs – akkurat som man kaster to og to. To spillere bak hverandre. De to bytter plass hver gang de kaster fra seg ballen. Finn rytme; Pådrag, viderespill, forflytning på spillerne i midten, hvilken vei vender de, fotarbeid osv. PISKEKAST!	10 min.
Pause	Drikke	3-5 min
SPILLE	SPILLE: Angrep; Hurtig rullespill med koordinasjon armer/ben med vekt på lang arm og skape overtall. Spilleforståelse, enkel.	25 min
Samling	Finne egen ball, samles på midten, hva var gøy i dag?	5 min.

