

Teknikkmerke Håndball - Rødt

Teknikkmerke - Rødt	
Prøve 1 Stussing	En spiller og en ball. Stuss ballen i gulvet foran kroppen med hvilken som helst hånd. Drei kroppen helt rundt, om kroppens akse, 360 grader, mens ballen hele tiden stusses foran kroppen. Drei tilbake, 360 grader, også mens ballen stusses foran kroppen. Det er lov å skifte hånd, men ballen skal stusses i ubrutt serie.
Prøve 2 Pasning	En spiller og en ball. Stå minst to meter fra en vegg. Spill ballen i vegg, ta imot returen direkte fra vegg (ballen skal ikke via gulvet). Bruk to hender i mottaket, ingen andre deler av kroppen kan brukes til hjelp. Spill ballen i vegg 10 ganger i ubrutt serie.
Prøve 3 Kast	En spiller og en ball. a) Stå bak målfeltlinja med ansiktet mot mål (eller 6 meter fra mållinja/ optrukken linje). Bruk «beste» hånd, kast ballen mot mål, over mållinja, før den treffer gulvet. b) Stå bak «målvaktens begrensingslinje ved 7-meter kast» (eller 4 meter fra mållinja/optrukken linje). Bruk «dårligste» hånd, kast ballen mot mål, over mållinja før den treffer gulvet. Det er viktig å presisere at det i håndball er lurt å kunne kaste like godt med begge hender. Dersom kastkravet mestres enkelt, er det ingen grunn til å godta kortere avstand under punkt b. Vurder utøverne, kravene skal motivere til innsats.
Prøve 4 Ballbehandling	En spiller og en ball. Sitt på gulvet, kast ballen opp i lufta, reis opp og fang ballen uten at den stusser i gulvet

Teknikkmerkeprøvene i håndball er først og fremst laget for å motivere spillerne til mer individuell teknisk trening, og for å fokusere på viktigheten av å trene på detaljer. Alle prøvene er laget slik at de gode teknikerne favoriseres, men ingen prøver er så vanskelige at bare et fåtall vil klare dem.

NHF - Teknikkmerke Rødt ([URL til handball.no](https://handball.no))

NHF - Teknikkmerke Bronse-Gullballen ([URL til handball.no](https://handball.no))

Teknikkmerke Håndball - Bronse, Sølv og Gull

	Bronse	Sølv	Gull
Prøve 1	En spiller og en ball.	En spiller og to baller. Stuss en ball med	En spiller og to baller.
Stussing	Stuss ballen i gulvet, bruk høyre og venstre hånd annen hver gang. 20 stuss, 10 med hver hånd, i serie.	høyre hånd og en ball med venstre hånd samtidig. 10 stuss med hver hånd i serie.	Stuss en ball med høyre hånd og en ball med venstre hånd samtidig under rolig bevegelse framover og rundt på gulvet. 20 stuss med hver hånd i serie.
Prøve 2	En spiller og en ball.	En spiller og en ball.	En spiller og en ball.
Pasning	Stå minst to meter fra en vegg, spill ballen i veggen med en hånd - ta imot med en hånd (ingen andre deler av kroppen må brukes til hjelp i mottaket). Spill ballen i veggen 10 ganger i serie.	Stå minst to meter fra en vegg, spill ballen i veggen med høyre hånd - ta imot med høyre 10 ganger i serie. Spill ballen i veggen med venstre hånd - ta imot med venstre 10 ganger i serie.	Stå minst to meter fra en vegg, spill ballen i veggen med høyre hånd - ta imot med venstre hånd - spill med venstre hånd osv. Spill ballen i veggen 30 ganger i serie.
Prøve 3	En spiller - uten ball.	Som prøvene til bronse, men på 12 sek.	Som prøvene til bronse, men på 10 sek.
Forflytning	Start med ryggen i løpsretningen. Snu på signal - spurt ni meter - rygg ni meter - sidelengs bevegelse seks meter, motsatt sidelengs bevegelse seks meter, spurt ni meter på 14 sekunder.		
Prøve 4	En spiller og en ball, et mål.	Stå i målfeltet, ta 3 skritts tilløp. Kast ballen fra hvor som helst i målfeltet slik at ballen stusser første gang i motsatt målfelt (minst 28 meter) og stusser/triller inn i målet. 1 treff.	Som prøvene til sølv, men kast ballen direkte i motsatt mål (minst 34 meter). Ballen skal passere motsatt mållinje før første stuss. 1 treff.
Kast	Stå bak midtlinja, ta 3 skritts tilløp før midtlinja og kast ballen direkte i mål. (20 meter). Ballen skal passere mållinja før den stusser første gang. 1 treff.		
Prøve 5	En spiller og en ball, et mål og oppmerking for målfelt, kortlinje, frikastlinje og sidelinje.	Som prøvene til bronse, men målet er dreid slik at forlengelsen av mållinja treffer krysset mellom sidelinja og frikastlinja. Seks skudd - fem mål.	En spiller og en ball, et mål og oppmerking for målfelt. Stå med en fot i krysset mellom kortlinja og målfeltlinje, lever skudd mot mål. Seks skudd - seks mål.
Kantskudd	Stå med en fot i krysset mellom sidelinje og kortlinje, ta tre skritt, gjør innhopp over målfeltet og lever skudd. Seks skudd – fem mål.		
Prøve 6	En spiller og en ball.	En spiller og en ball.	Som prøvene til sølv.
Balltempo	Stå fem meter fra en vegg, kast ballen i veggen. 10 ganger på 20 sekunder.	Stå seks meter fra en vegg, kast ballen i veggen. 15 ganger på 25 sekunder.	15 ganger på 20 sek.
Prøve 7	En spiller og en ball.	En spiller og en ball.	Som prøvene til sølv, men utfør øvelsen fire ganger i serie uten at ballen stusser i gulvet.
Ballbehandling	Kast ballen opp i lufta, sitt ned, reis opp og fang ballen uten at den stusser i gulvet.	Kast ballen opp i lufta, gjør forlengs rulle, fang ballen uten at den stusser i gulvet.	