

Informasjon

J/G 11 ÅR



Sesong 2006 / 07

- 3 omganger

Region Øst kommer med et nytt spill tilbud for alle j/g 11 år.
Selve håndballkampen er fortsatt over 2 omganger, men det blir en omgang til med et tema.

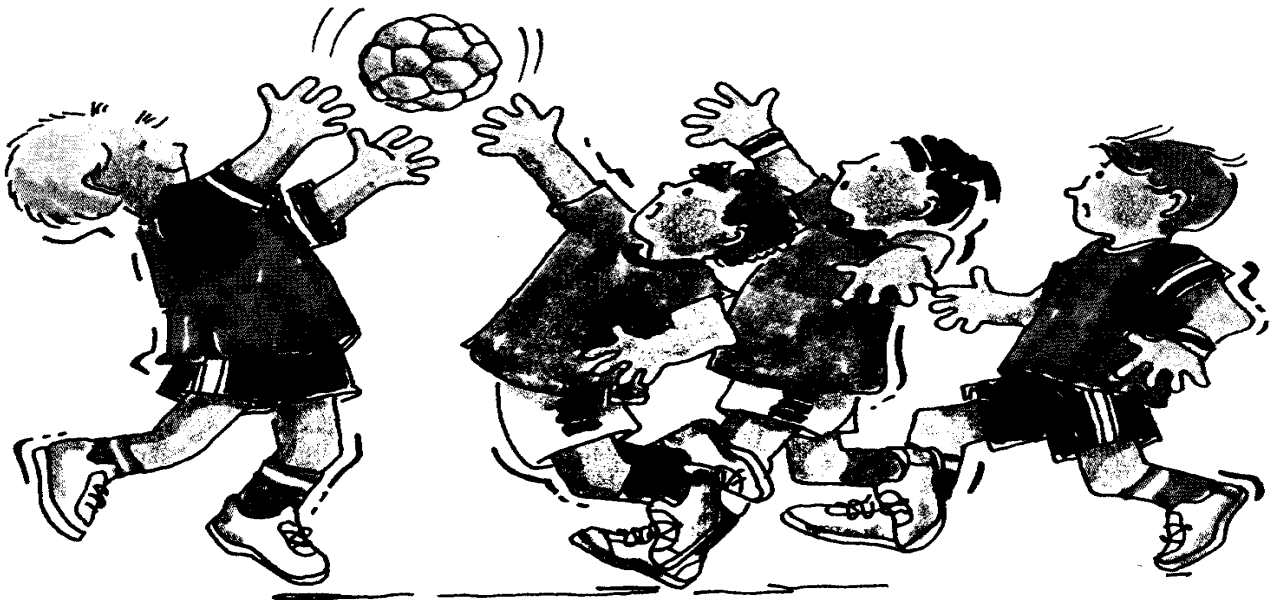
Denne klassen skal neste sesong spille kamper over 3 omganger.

Kampgjennomføring:

- 1. omgang - 15 minutter
- pause 5 minutter
- 2. omgang – 15 minutter

I tillegg til den ordinære kampen:

- pause 5 minutter
- 3 omgang - 15 minutt
- (3 omgang med temaspill – ” utgruppet forsvar ”)

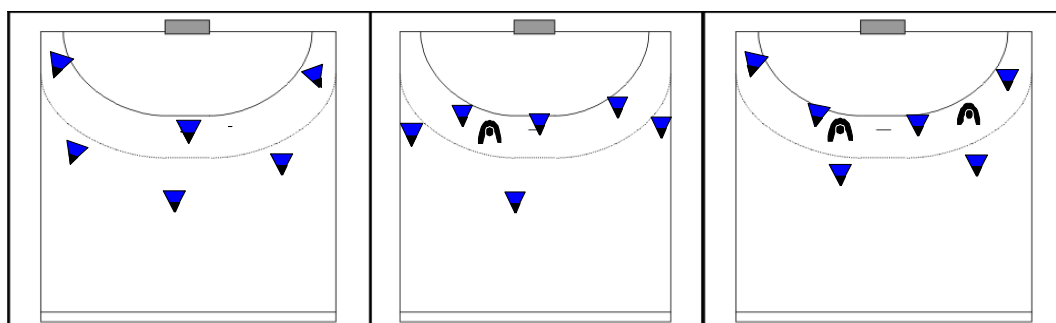


Tema:

Tema vi har valgt er utgruppet forsvar. Forsvaret skal spille med minst 3 spillere utenfor egen 9 meter. Disse spillerne skal søke ball og ikke ligge som frimerker.

Hvis en spiller fra det angripende laget løper innenfor 9m, kan en av de offensive forsvarerne følge etter.

Noen eks. på offensivt forsvars spill:



Hva ønsker vi å oppnå?

Region Øst Norge vil sette fokus på offensivt forsvar. Det er viktig at barn lærer å tenke og spille offensivt forsvar i ung alder.

- utvikle håndballferdigheter hos hver enkelt utøver
- skape bevegelse med og uten ball
- skape rom for bevegelse
- utvikle mer kant og linjespill
- involvere flere i angreps spill
- inspirere til å spille offensivt forsvar
- progresjon i arbeidet med spillerutvikling i regionen

Trenere og ledere

Det er viktig for regionen å legge forholdene til rette for trenere og ledere. Derfor ønsker vi:

- informere godt om tilbudet
- skape engasjement hos trenere og ledere
- øke kompetansen hos trenere og ledere (kurs/seminar)
- lage en øvelsesbank
- egen kontaktperson i region for dette tilbudet



Øvelsesutvalg

Vi har laget et kompendium for at dere trenere skal få hjelp til øvelser som er aktuelle på deres alderstrinn. Kompendiet tar utgangspunkt i håndballmomentene. Øvelsene er godt egnet for å trene på utgrupert forsvar og angrepsspill mot utgrupert forsvar.

Håndball momentene er:

Kast - mottak – ballsprett - skudd- finter - sperrer

Innhold øvelsesbank

Oppvarmingsøvelser

- Lek/stafetter - bevegelsesøvelser

Hoveddel

- kast/mottak
- finter
- sperrer
- forsvarsøvelser

Spilløvelser

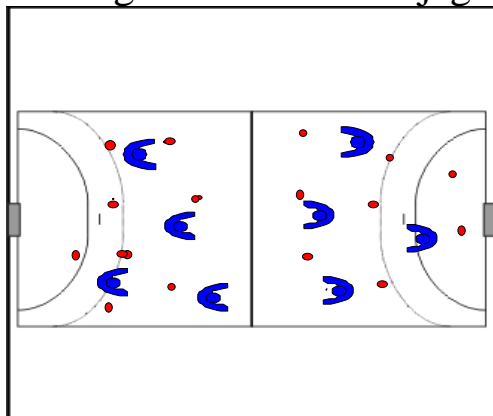
- småspill
- Med linjespiller
- Offensive forsvarspillere

Dette kompendiet er lagt ut på vår nettside:

www.handball.no/ron

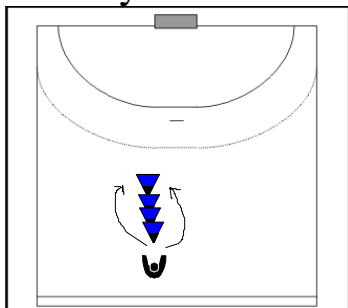
Oppvarmingsøvelser

- Innenfor 6/9m – ” troll og stein”
 - en som ”har`n”, forsteiner andre ved å ta på dem.
 - Blir ”fri” ved (dem frie) å krype imellom beina
- Vanlig sisten – ”fri” ved å:
 - Sitte på ryggen
 - Ligge i kryss på gulvet
 - ”bære en baby i armene”
- Nappe revehale:
 - Stapp en vest ned i shortsens bak.
 - Forsvar halen din og prøv å fange andres.
 - Hvem har flest haler?
- Klesklyper:
 - Fest 2-3 klyper på t-skjorten
 - Prøv å forsvare dem og ta fra andre
- Del to lag -8-10 kjegler plasseres på hver banehalvdel.
- Lagene løper over på den andre siden for å røve kjegler
- Klarer man å hente ei kjegle uten å bli tatt på er kjeglen våres
- Blir man tatt på blir man selv kjegle og andre må hente deg tilbake
- Ferdig når et lag har hentet alle kjegele

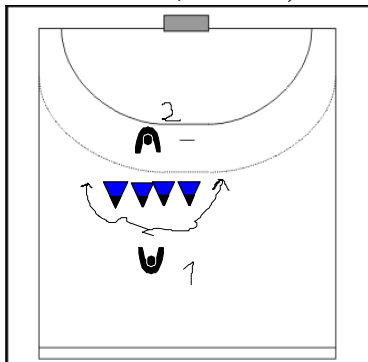


Forsvarsøvelser

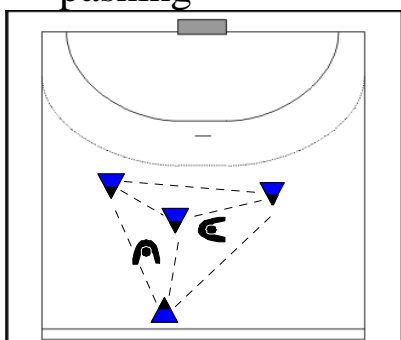
- Tre/fire stk holder hverandre i hofta
- En angriper skal prøve å ta på den bakerste
- Da bytter du med den



- Spiller 1 skal prøve å ta nr 2
- Forsvar jobber sidelengs med armene på ryggen
- Samme øvelse, men spiller 2 skal stusse bal



- 3 mot 1 / 3 mot 2
- Begrens området
- Når midtspiller berører ballen – byttes det med siste som kastet pasning



- Samme som forrige
- Men nå to i midten og en linjespiller
- Prøve å spille linjespiller.

Kursinformasjon fra Region Øst

Regionen vil sette opp relevante kurs for dette spilltilbudet. Trener 1 kursene er innførende i det grunnleggende i håndball spillet og det anbefales å ta disse kursene. Alle våre kurs legges ut på vår nettside og sendes klubbene.

Følg med og meld deg på!

www.handball.no/ron

Kontakt person for aktiviteten på j/g 11:

Odd Egil Lien 66 94 16 64

Har du spørsmål så kontakt oss!

NHF Region Øst-Norge

TLF 66 94 16 53

nhf.ron@handball.no



