**Handbollsträning 1 - 2019-10-01**

**Lära varandras namn (ögonkontakt)**Säg ditt eget namn och passar sedan bollen till någon annan i gruppen.

Jag heter NN, vad heter du?

När alla fått bollen gör vi en ny omgång och säger namnet på den man passar till.

Jag heter NN och jag passar till XX!

**Uppvärmning - Bollkull**

”Datta” på benen med mjukboll. Vid träff blir man kullare.

1. Spring fritt med bollen i handen.
2. Kullaren studsar när han jagar.

**Teknik**

Ställ upp längs förlängda mållinjen.

1. Jogga med bollen i en hand
2. Rulla bollen på golvet och plocka upp den med en hand
3. Studsa boll med en hand – hö/vä – gå/jogga/spring
4. Studsa boll med en hand och snurra runt – hö/vä
5. Rulla bollen och stanna den med knät – varannan gång hö/vä
6. Rulla bollen och stanna den med armbågen hö/vä
7. Rulla bollen och stanna den med rumpan

Stå i ring

1. kasta bollen i luften och ta emot
2. kasta bollen i luften och klappa i händerna, en eller flera klapp
3. kasta bollen i luften och snurra runt

**”Hinderbana” med boll**

”Hopp” över bänk

Push-up x 2 - fram och bak över bänk

Kullerbytta på tunn matta följt av fallteknik på tjock madrass och skott på mål

”Hoppskott” på plint och skott på mål

…om från början….

**Spelförståelse - ”Touch-down”**

Badmintonplan - Två lag med tre spelare i varje. Inga dribblingar/studsar. Spelare får ta 1-3 steg därefter passa till varandra och göra mål genom ”touch-down” i hörn på planen.

**Passningsstafett – två lag**

Spelare indelas två och två, passar emellan sig.

Bollen ska dunkas i väggen och sedan tillbaka.