

Håndballbingo

Har du færre eller kanskje ingen felles håndballtreninger med laget i denne tiden, hva med å prøve bingo? Du setter kryss i alle bingorutene når du har gjennomført aktiviteten. I den lille ruten under hver aktivitet så krysser du også av hvor lang tid du har øvd/brukt på øvelsen.

Lykke til!!!!

	B	I	N	G	O															
1	<p>Øv på ulike skuddvarianter.</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Stuss ballen i gulvet. Bytt hånd etter 10 stuss.</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Lag deg en hinderløype ute i snøen. Hvor mange runder klarer du på:</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Bakkeintervall. Finn deg en bakke på 40-60 meter. Løp opp og gå ned.</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Kast en snøball i luften og stup kråke. Klarer du å ta den imot før den går i bakken?</p> <table border="1"> <tr> <td>10 min</td> <td>15 min</td> <td>20 min</td> </tr> </table>	10 min	15 min	20 min
5 min	10 min	15 min																		
5 min	10 min	15 min																		
5 min	10 min	15 min																		
5 min	10 min	15 min																		
10 min	15 min	20 min																		
2	<p>Hurtighet – sprint Finn deg en strekning på 40-60 meter. Løp så fort du klarer og gå tilbake. Hvor mange strekninger løper du i løpet av:</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Stuss ballen i åttetall mellom beina. Hvor mange runder klarer du i løpet av:</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Lag deg en blink du skal treffe. Rull mange snøballer før du begynner. Hver bom utløser strafferunder på 20 meter (løp 10 meter, vend og løp tilbake og prøv på nytt).</p> <table border="1"> <tr> <td>10 min</td> <td>15 min</td> <td>20 min</td> </tr> </table>	10 min	15 min	20 min	<p>Spill pasning på en vegg – stå med to meters avstand. Kast og ta i mot med en hånd. Bytt hånd etter 10 pasninger.</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Øv høyre/venstre – venstre/høyrefinte mot en kjele eller flaske inne. Om du øver ute kan du finte på en lyktestolpe eller et tre.</p> <table border="1"> <tr> <td>10 min</td> <td>15 min</td> <td>20 min</td> </tr> </table>	10 min	15 min	20 min
5 min	10 min	15 min																		
5 min	10 min	15 min																		
10 min	15 min	20 min																		
5 min	10 min	15 min																		
10 min	15 min	20 min																		
3	<p>Snøballkast – treffe blink. Finn en gjenstand du skal treffe. Det kan for eksempel være et skilt eller en stolpe ute. Hvor mange treff klarer du på:</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Ligg på rygg og lat som du sykler med beina i:</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Øv på overslagsfinte mot en kjele eller flaske inne. Om du øver ute kan du finte på en lyktestolpe eller tre.</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Hvor mange snøengler lager du i løpet av:</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Løp deg en tur – hold samme tempo gjennom hele runden. Kanskje får du med deg noen i familien.</p> <table border="1"> <tr> <td>20 min</td> <td>30 min</td> <td>40 min</td> </tr> </table>	20 min	30 min	40 min
5 min	10 min	15 min																		
5 min	10 min	15 min																		
5 min	10 min	15 min																		
5 min	10 min	15 min																		
20 min	30 min	40 min																		
4	<p>Lag deg en blink du skal treffe. Rull mange snøballer før du starter (evt. bruk tennisballer). Se hvor mange treff du får på 10 kast. Antall bom er antall repetisjoner du skal ta på hver av straffeøvelsene. For eksempel: bommer du på 5 kast skal du gjøre 5 repetisjoner av: -spenstopp -knebøy -pushups -situps</p> <table border="1"> <tr> <td>10 min</td> <td>15 min</td> <td>20 min</td> </tr> </table>	10 min	15 min	20 min	<p>Balanse. Lag deg en hinderløype (inne/ute). Finn en gjenstand (jerne bok eller annet) og ha den på hodet. Gå løypa uten at boka går i bakken. Blir det for lett – øk vanskelighetsgraden på hinderløypa.</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Gå en skogtur - gjerne sammen med familien. Stopp underveis om du finner steder du kan utføre styrkeøvelser. Gjør da ti repetisjoner på styrkeøvelsen før dere går videre.</p> <table border="1"> <tr> <td>20 min</td> <td>30 min</td> <td>40 min</td> </tr> </table>	20 min	30 min	40 min	<p>Finn en bakke på 20-30 meter du kan ake i. Ta med deg et rumpeakebrett (har du ikke rumpeakebrett, klipp hull i en plastpose til begge beina - DET gir fart). Du starter på toppen av bakken og kjører ned. Løp opp igjen og tell på hvor mange runder du klarer i løpet av:</p> <table border="1"> <tr> <td>10 min</td> <td>15 min</td> <td>20 min</td> </tr> </table>	10 min	15 min	20 min	<p>Lag deg en løype med ulike hinder eller oppgaver underveis. I enden av løypa skal du skyte blink. Hvor mange treff klarer du på 10 kast. Antall bom angir hvor mange burpees du må ta. Bommer du fem ganger må du ta fem burpees før du starter løypen på nytt. Hvor mange runder i løypa klarer du på:</p> <table border="1"> <tr> <td>10 min</td> <td>15 min</td> <td>20 min</td> </tr> </table>	10 min	15 min	20 min
10 min	15 min	20 min																		
5 min	10 min	15 min																		
20 min	30 min	40 min																		
10 min	15 min	20 min																		
10 min	15 min	20 min																		
5	<p>Snøballkast – lengde. Rull deg mange snøballer, se hvor langt du kan kaste og forsøk å slå din egen lengderecord.</p> <table border="1"> <tr> <td>10 min</td> <td>15 min</td> <td>20 min</td> </tr> </table>	10 min	15 min	20 min	<p>Spill pasninger på en vegg - valgfri avstand - og ta imot med to hender. Hvor mange pasninger klarer du på:</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Kast en ball (tennisball, snøball, håndball) i luften, sitt ned, reis deg opp og fang ballen uten at den stusser i gulvet.</p> <table border="1"> <tr> <td>10 min</td> <td>15 min</td> <td>20 min</td> </tr> </table>	10 min	15 min	20 min	<p>Se en håndballkamp og finn en ting du har lyst til å øve på, og gjør det etter kampen. Dette skal du øve på i:</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min	<p>Øv på skuddfinte mot en kjele eller flaske inne. Om du øver ute kan du finte på en lyktestolpe eller tre.</p> <table border="1"> <tr> <td>5 min</td> <td>10 min</td> <td>15 min</td> </tr> </table>	5 min	10 min	15 min
10 min	15 min	20 min																		
5 min	10 min	15 min																		
10 min	15 min	20 min																		
5 min	10 min	15 min																		
5 min	10 min	15 min																		