

Hóast hallirnar eru stongdar, eru eisini möguleikar fyri at betra sínar hondbóltsfærleikar heima. Tað einasta sum krevst er ein veggur, bóltur og kreativitetur. Vit hava her savnað nakrar venjingar, sum ein kann gera heima og sum man eisini kann gera einsamallur.

Um ein hevur hug at gera aðrar venjingar kann ein søkja sær íblástur her:

<https://www.dhf.dk/oevelser/>

<http://www.skadefri.no/idretter/handball/skadefri-handball/>.

Driblivenjingar

Venjing	Viðmerking
Dribla bóltin við aðrari hondini og junglera við einari ballón við hinari	Skift javnan hond
Blindadribling	
8-tal	Dribla sum eitt 8-tal runt um kroppin og millum beinini. Koyr báðar vegir

Kastivenjingar

Venjing	Viðmerking
Kasta aftureftir móti vegg	Líka nógvar endurtøkur við báðum armum, albogin skal altíð vera yvir økslina í kastinum
Millum beinini móti vegg	Royn at bólturin ikki skal røra jørðina
Afturum ryggin móti vegg	
Kasta móti vegg og lofta við einari hond	Líka nógv kast við báðum hondum
Slepp og lofta við einari hond	Lyft økslina upp til skothædd, slepp bóltinum og lofta ávegis niður, men albogin er en í 90 stigum
Skrúvur og annað	https://www.youtube.com/watch?v=hUloEFT1qTg https://www.youtube.com/watch?v=ZdS0CQZL96M https://www.youtube.com/watch?v=whY-q0Q6XpM