



# Håndboldskole satsningsområde 2009

**Tema:**

**Fysisk træning på den sjove måde**





# DHF's Håndboldskole 2009

Så er det ved at være tid til DHF's Håndboldskoler. Alle håndboldinteresserede drenge og piger får igen mulighed for at bruge flere dage af deres sommerferie på at lære og lege håndbold.

Temaet i år for Håndboldskolen er fysisk træning på den sjove måde. Fysisk træning bør altid under en eller anden form indgå i din træning. Håndbold er en kontaktsport med en masse bevægelser, som stiller store krav til spillernes fysiske formåen.

Og hvis man ikke målrettet har trænet sin fysik, kan det være svært at begå sig i håndbold. Deltagerne har brug for den fysiske træning til at udføre alle de krævende bevæ-

gelser ordentligt. En finte kræver for eksempel, at deltagerne kan sætte flere forskellige bevægelser sammen på den rigtige måde. Og det kræver, at deltagerne har trænet de enkelte øvelser, og at deres muskler kan yde den kraft, som finten gør krav på. Det er dog vigtigt at understrege, at deltagerne som ungdomsspiller slet ikke behøver at lave den samme form for hårde fysiske træning, som vi for eksempel laver på herrelandsholdet.

For deltagerne og deres aldersgruppe er fysisk træning på en sjov og anderledes måde absolut en oplagt mulighed. At det er sjovt og spændende at lave, vil kunne øge mængden af den fysiske træning, og

vi vil dermed kunne få flere, dygtige håndboldspillere herhjemme.

Udover fysisk træning på den sjove måde er den tekniske og boldbaserede træning på Håndboldskolen også et godt udgangspunkt, som kan lære deltagerne, hvad der skal til for, at de kan blive bedre til håndbold, og til at de synes, at det er både sjovt og lærerigt.

**Rigtig god fornøjelse!**

**Med venlig hilsen**

**Ulrik Wilbek  
Landstræner**



På DHF's håndboldskoler lærer deltagerne håndbold ved hjælp af sjov og leg i undervisningen. Selv om deltagerne får lov til at grine og have det skægt, så arbejder vi alle dagene på, at deltagerne bliver en bedre håndboldspiller.

Det er især tilfældet med årets tema, som er 'fysisk træning på den sjove måde'. Du tænker sikkert fysisk træning, det kan være hårdt og kedeligt! Men fysisk træning er ikke kun, hvor stærk deltagerne er, eller hvor hurtigt deltagerne kan løbe.

Fysisk træning er også det, der med fine ord kaldes motorisk og koordinativ træning, som er meget vigtig for eksempelvis at blive god til alle de seje ting som svære skud, finter, tacklinger og meget andet i håndboldspillet. Det handler om, hvor gode deltagerne er til at be-

væge dig, og hvor gode deltagerne er til at sætte forskellige bevægelser sammen til de rigtige håndboldbevægelser.

På håndboldskolen får deltagerne både mulighed for at arbejde med bevægelserne på en sjov og anderledes måde og til at sætte dem sammen i øvelser, deltagerne kan bruge i en kampsituation.

Landsholdsholdets nye playmaker, Lærke Møller, er en spiller, som er fantastisk dygtig til at røre sig på en håndboldbane. Hun er på grund af sine manglende kilo og højde i forhold til modstanderne, meget afhængig af sin evne til at kunne lave alle håndboldbevægelserne på den rigtige måde. Hun siger bl.a. følgende om årets tema:

"For mig handler det om at være en god håndboldspiller at kunne

udføre de rigtige bevægelser. Da jeg måske ikke er verdens største spiller, bliver jeg nødt til at være foran mine modspillere. Det kræver, at jeg hele tiden træner de grundlæggende bevægelser, som gør mig i stand til at lave mine skud, finter, løb osv. så godt som muligt. Det er en super ide med fysisk træning på den sjove måde som tema, da den form for træning somme tider kan være lidt træls. Jeg håber, at den sjove fysiske træning kan brede sig til klubbernes træning. Det vil helt sikkert være rigtig godt for spillernes motivation og deres udbytte af træningen."

**Med venlig hilsen**

**Claus Rosenbom-Jessen  
Håndboldskolekonsulent**





Årets satsningsområde – fysisk træning på en sjov måde – er udarbejdet i samarbejde med Trænerakademiet, Ålborg Sportshøjskole. I valget af øvelser har de studerende lagt vægt på øvelser hvor det fysiske og motoriske tema krydres med læring på en sjov måde.

Øvelserne er delt ind i afsnittene:

- **Styrke**
- **Motorik**
- **Lege**



En del af øvelserne kan laves som stafetter og konkurrencer. Vær da opmærksom på kvaliteten i øvelser typisk falder pga. konkurrencemomentet.

Øvelser i dette materiale selvfølgelig blot inspirationsøvelser, det står jer frit for selv at videreudvikle øvelserne eller forandre på dem efter egne ønsker.

DHF og de studerende på Ålborg Sportshøjskole ønsker jer held og lykke med årets håndboldskoler, og håber, at materialet kan bidrage inspiration som er nemt og nyttigt at bruge.

# Styrke

## 1. Styrke stafet (par mod et eller par)

Stafetten starter på den ene sidelinje med en bold pr. par. Den første spiller starter med at dribble over til anden side, tager 3 gentagelser af hhv. armstrækninger, ryg bøjninger, maverulninger og englehop. Derefter dribler spilleren tilbage til sin makker som gentager forløbet.

Hver spiller skal igennem en runde med hhv. 3, 6, 9 og 12 gentagelser. Efter den sidste spiller har været igennem 12 gentagelser skal de skiftevis bære deres makker over til den modsatte sidelinje og tilbage igen. Når den sidste spiller har båret den anden spiller, er stafetten færdig.

Varierer længden på banen op samt antallet af gentagelser.



Videoklip

## 2. Omvendt trillebør

Den ene spiller holder den anden spillers ben i "omvendt trillebør" (har fat lige over hælene). "Trillebøren" hviler kun på hænderne!

Det ene ben slippes, og "trillebøren" skal undgå at benet falder ned på gulvet. Begge ben trænes, og det er op til den holdende spiller, hvilket ben der slippes.



Videoklip

## 3. Trillebør

Den ene spiller holder den anden spillers ben i "trillebør".

Det ene ben slippes, og "trillebøren" skal undgå at benet falder ned på gulvet. Begge ben trænes, og det er op til den holdende spiller, hvilket ben der slippes.



Videoklip

## 4. Mavebøjninger

En vanskeligere form for mavebøjninger, hvor den arbejdende spiller har benene om livet på den stående spiller og foretager mavebøjninger hængende frit ud i luften. Den stående spiller holder godt fast i den arbejdende spillers knæ.



Videoklip

## 5. Armhævninger

Den ene spiller ligger på ryggen og den anden står over ham/hende. De holder hinanden i hænderne, og den liggende spiller skal hæve sig op i armene. Den stående spiller må ikke stå foroverbøjet i denne øvelse, da det vil belaste ryggen u hensigtsmæssigt.

Øvelsen kan også udføres med to stående spillere, som står på siderne af den liggende og hver holder én af den liggende spillers hænder.



Videoklip

## 6. Aben i træet

Øvelsen begynder med, at den ene spiller sidder på ryggen af den stående spiller. Spilleren på ryggen skal nu klatre hele vejen rundt om den stående spiller og om på ryggen af denne igen.

Man kan vælge, om den stående spiller må hjælpe med at holde eller kun må flytte armene.

Øvelsen kan også laves ved at den ene spiller ligger på hænder og knæ på gulvet med den anden siddende på ryggen. Den anden skal nu forsøge at komme rundt under maven på den første og op igen. Denne øvelse er bestemt ikke nem!



Videoklip

### 7. Hoftekrig

To spillere står ved siden af hinanden med hovederne pegende i hver sin retning. Nu skal de prøve at skubbe hinanden ud af balance med hofterne.



Videoklip

### 8. Spillertransport

To spillere står ryg mod ryg med arme kroget sammen. Den ene skal nu løfte den anden og bære ham/hende frem og tilbage. Det gøres skiftevis



Videoklip

### 9. Omvendt tovtrækning (bagdel)

To spillere står bagdel mod bagdel og skal forsøge at skubbe hinanden rundt på banen.

Spillerne kan lave 'omvendt tovtrækning' ved tage udgangspunkt i en streg og prøve at skubbe den anden over de aftalte sidelinier



Videoklip

### 10. Omvendt tovtrækning (skulder)

To spillere står med front mod hinanden og skal skubbe på hinandens skuldre. Spillerne kan lave 'omvendt tovtrækning' ved tage udgangspunkt i en streg og prøve at skubbe den anden over de aftalte sidelinier



Videoklip

### 11. Håndkrig

To spillere står på alle fire som ved armstrækning. De skal nu forsøge at slå den anden over hænderne.

Evt. konkurrence med hvem der først når fem salg.



Videoklip

### 12. Keglekrig

To spillere sammen. Den ene skal forsvare keglen kun ved hjælp af kroppen og ikke hænderne. Den anden skal forsøge at røre keglen.

Når angriberen har rørt keglen bytter spillerne roller.



Videoklip

### 13. Balancekrig 1

To spillere har fat i hinandens arme. De står i en god afbalanceret stilling. De skal nu prøve på at trække hinanden ud af balance.

Evt. konkurrence bedst ud af fem.



Videoklip

### 14. Balancekrig 2

To spillere står overfor hinanden med en ca. arms længde i mellem dem. De står med let spredte ben (ca. skulderbredde). De har hænderne op mod hinanden. De skal nu forsøge skubbe hinanden ud af balance ved at skubbe på hænderne og ikke andet. Man må kun flytte hænderne bagud og til siden - ikke op og ned.

Evt. konkurrence bedst ud af fem.



Videoklip

## 15. Springe buk

To spillere sammen, de skal springe buk over hinanden. Den ene spiller triller en bold igennem benene på den spiller, som han/hun skal springe buk over, dernæst springer han/hun over bukken og skal hurtigt have fat i bolden. Når han/hun får fat i bolden, skal den igen trilles igennem benene på bukken og spilleren skal glide (landingsteknik – brystlanding) igennem benene på bukken. Øvelse gentages 10 gange eller flere. Begge skal prøve at springe og glide.



Videoklip

## 16. Lægge arm

To spillere ligger overfor hinanden og skal lægge arm. De kan skal både lægge arm håndflade mod håndflade og håndryg mod håndryg. Bedst ud af 5 med begge arme.



Videoklip

## 17. Brydning 1

To spillere sammen, den ene ligger på maven og skal forsøge at klistre sig til gulvet imens, den anden skal prøve at vende ham/hende om på ryggen. Gentages flere gange. Begge skal prøve at ligge på gulvet.

### Brydning 2

To spillere sammen, den ene står på hænder og knæ. Den anden skal forsøge at skubbe/vælte spilleren omkuld. Prøves flere gange af hver spiller.



Videoklip

## 18. Fodkrig

To spillere sammen, begge sidder på bagdelen overfor hinanden med benene oppe i luften. De skal nu forsøge at skubbe hinanden ud af balance med fødderne, så man enten vælter bagover eller til siden.



Videoklip

## 19. Fød en bjørn

Tre spillere sammen.

1. Den første spiller ligger sig på ryggen med hovedet imod "syd".
2. Den anden spiller ligger sig på maven med hovedet mod "vest" henover den første spiller.
3. Den tredje spiller ligger sig på maven hen over de to andre med hovedet imod "nord".
4. Den øverste og nederste spiller tager fat i hinandens ben. Den midterste spiller er "bjørnen" som skal fødes, dvs. forsøge at vride sig løs af det stramme greb.



Videoklip

## 20. Over & under

Holdet står i en lang række med ca. 2 meter mellem hver. Forreste spiller bliver stående med en bold og de øvrige spillere lægger sig på gulvet - den første på hænder og knæ, den næste på maven - den næste igen på hænder og knæ osv.

Den stående spiller triller bolden under den første og glider (gerne landings-teknik – brystlanding), hopper med bolden i hånden over den anden med samlede ben, glider under den tredje osv.

Når spilleren er kommet til enden af rækken kaster han/hun bolden til den næste i rækken og ligger sig ned modsat måde af den sidste i rækken. Næste spiller hopper over den forreste med samlede ben - glider under den anden - hopper over ..... Øvelsen fortsættes indtil alle har været igennem.

Antallet pr. hold kan øges og sænkes.



Videoklip

## 21. Modul styrketræning

Øvelsen går ud på at spillerne skal igennem en masse forskellige øvelser med forskellige styrkerelaterede øvelser. Opgaverne kan placeres rundt på banen. Varighed pr. øvelse 1-3 min. 8 forskellige øvelser. 8 hold, hvert hold starter på en post. Det kan f.eks. være:

1. **Spilleren stiller sig med let spredte ben ca. en skulderbredde og tærne pegende lidt udad. Armene holdes ud til siderne. Spilleren bøjer ned i knæene, så under- og overben danner en vinkel på 90 grader og rejser sig derefter. Øvelsen gentages.**
2. **Der serves med en tennistejler uden bold. Alternativt kan der sjippes, hvis man ikke råder over tennisketsjere.**
3. **Armstrækninger.**
4. **Hoppe med samlede ben frem og tilbage hen over en streg, mens der dribles med en bold.**
5. **Træde op på stol skiftevis med højre og venstre ben.**
6. **Maverulninger sammen med en makker hvor de har fødderne i mod hinanden og skal aflevere en medicinbold til hinanden.**
7. **Hop ud og lande på et ben og find balance samt dribble en gang med en bold, hop derefter videre skiftevis med hvert ben (dribble gerne med skiftevis højre og venstre hånd).**
8. **Spilleren ligger fladt på gulvet. Benene løftes strakte op til ca. 10 cm. over gulvet. Benene krydses nu strakte over hinanden skiftevis.**

*Man kan sætte tiden op og ned i forhold til udøveren.*

## 22. Transporter

Hold med ulige antal eks. 5 spillere flere. 4 af de 5 spillere kravler evt. med en måtte på ryggen og skal i samarbejde bære den femte spiller. Det gælder nu for de fire at transportere den femte spiller igennem forhindringsbanen på kortest tid. De må ikke tabe personen på ryggen. Sker det skal man starte forfra. Spilleren på ryggen må ikke holde fast i nogen af de andre. I denne øvelse er det vigtigt samarbejde.

Flere spillere til at transportere og flere på ryggen. Evt. kan lave to baner ved siden af hinanden og så lade spillerne konkurrere.

## 23. Dribling

Alle spillere skal have en bold hver. Spillerne begynder at dribble med deres "gode" hånd, derefter med deres "dårlige" hånd, derefter skiftevis med begge hænder.

For at lave denne øvelse sværere, kan spillerne gøre det samme på et ben, med øjnene lukkede eller dribble mens de skal sætter sig på numsen, lægger sig ned på ryggen eller maven.

For spillere, der finder disse øvelserne for lette, kan de eksperimentere med driblingerne:



Videoklip



Videoklip



Videoklip



- **Bolden dribles mellem benene, fra en side til en anden og så tilbage igen.**
- **Bolden skal dribles kun bag ryggen til en hver tid.**
- **Man kan også gøre denne øvelse sværere ved at spillerne skal lave alle øvelse mens de løber eller bevæger sig sidelæns.**
- **Øvelserne skal laves mens de laver hop/spring, squats med et eller to ben, står i udgangsstillingen til armhævnninger, osv.**

## 24. Svømning

Stafet fra baglinjen og op til midten eller i hele banens længde. Der løbes/ svømmes forskellige discipliner.

- **Brystsvømning**
- **Crawl**
- **Rygcrawl**
- **Butterfly**

Ved Bryst, crawl og butterfly startes med hvalrossen (landingsteknik – bryst-landing) og vender med en kolbøtte, mens der for rygcrawl startes med ”baglæns faldteknik” (bablylanding eller baglæns rulle) og vendes med en baglæns kolbøtte.

I stedet for at lave en baglæns kolbøtte, kan der laves forlæns hver gang. Kolbøtterne kan laves på en måtte, for at gøre det lidt nemmere.



Videoklip



# Motoriske afleveringer

## 25. Motoriske afleveringer

To spillere sammen med en bold hver, de står med 5-6 meter mellem hinanden og aflevere, mens de lave nogle motoriske bevægelser:

- Spillerne står på et ben og hopper, mens de afleverer hver sin bold på samme tid til hinanden.
- Spillerne står på et ben, løfter det andet ben til 90 grader i hoften og fører bolden under låret inden de afleverer hver sin bold til hinanden på samme tid.
- Spillerne står på et ben, løfter det andet ben til 90 grader i hoften, fører bolden under låret og efterfølgende rundt om ryggen inden de afleverer hver sin bold til hinanden på samme tid.
- Spillerne hopper skiftevis med benene til siden som i sprællemandshop og frem/tilbage mens de afleverer med kun én bold. Efter hvert hop til siderne og frem/tilbage samles fødder inden der hoppes videre.
- En spiller har begge bolde og afleverer med løbeskud hhv. med højre og venstrehånd til sin makker. Spillerne løber baglæns efter de har afleveret osv.
- En spiller har begge bolde og afleverer med hopskud hhv. med højre og venstrehånd til sin makker. Spillerne løber baglæns efter de har afleveret osv.

For de lidt ældre kan man køre nogle lidt mere krævende øvelser så som:

- Spillerne står med 2-3 meters afstand med kun én bold. Den ene spiller lægger bolden mellem fødderne og afleverer ved at "sparke" begge ben fremad osv.
- Spillerne står med 2-3 meters afstand med kun én bold. Den ene spiller lægger bolden mellem fødderne og afleverer ved at lægge an til at stå på hænder og med fødderne aflevere bagover kroppen.



Videoklip



Videoklip



Videoklip



Videoklip



Videoklip



Videoklip



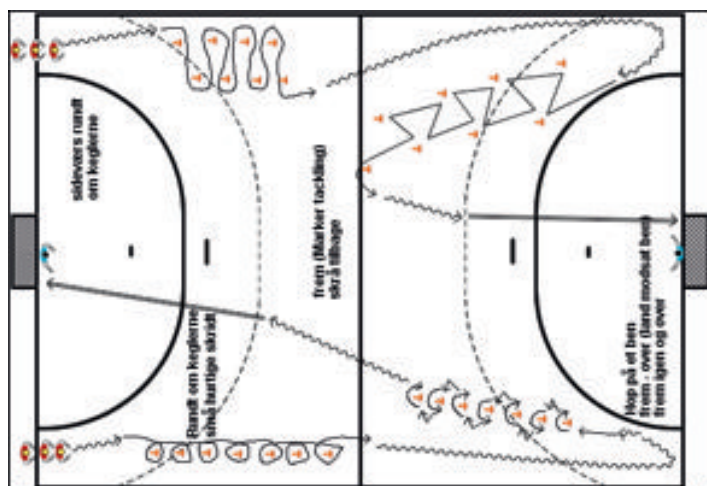
Videoklip



Videoklip

## 26. Motorikbane

Dette er et forslag til en bane som indeholder nogle motoriske bevægelser som indgår i håndboldspillet.



Banen kan udvides med andre eller flere stationer.

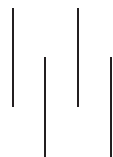


Videoklip

## 27. Stepbevægelser - sidelæns

Der udlægges en bane af stokke som vist herunder. Hver anden af stokkene er halvt forskudte, så der er en lidt længere bevægelse inden retningsskift. Spillerne laver stepbevægelser sidelæns langs stokkene - med kraftig afsæt, når der skiftes retning. Ved enden af "banen" afsluttes med skud mod mål. Der varieres ved at forskyde stok 2 og 4 (de vandrette stokke) til den anden side og lave bevægelsesretningen modsat. Derved slutter man med en bevægelse mod venstre før skuddet.

Øvelsen kan også laves med stepbevægelser frem og tilbage. Ligeledes kan øvelsen udvides ved at sætte en forsvarsspiller ind i øvelsen, som angrebsspilleren skal skyde hen over eller lave gennembrud på. Udvid evt. med at man skal ind og dække op hvis man brænder.

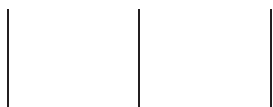


Videoklip

## 28. Stepbevægelser – sidelæns og frem

Der udlægges en bane af stokke som vist herunder. Spillerne arbejder hele tiden med front i samme retning (mod mål). Øvelsen afsluttes med skud mod mål. Spillerne laver stepbevægelser sidelæns frem og tilbage om den første (lodrette) stok - med kraftig afsæt når der skiftes retning, der løbes langs den næste (vandrette) stok osv.

Man kan ændre øvelsen ved at sætte en forsvarsspiller ind og skyde hen over eller lave gennembrud. Udvid evt. med at man skal ind og dække hvis man brænder.

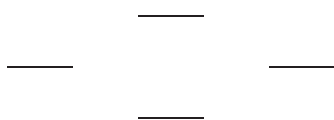


Videoklip

### 29. Stepbevægelser ved stokke

Der udlægges en bane af stokke som vist herunder. Spillerne arbejder hele tiden med front i samme retning (mod mål). Øvelsen afsluttes med skud mod mål.

Øvelsen begynder ved stokken længst væk fra mål. Spillerne stepper sidelæns i et "U" rundt om stokken og derefter frem og tilbage over stokken mens der arbejdes sidelæns fra den ene ende af stokken til den anden. Derefter løbes der hurtigt videre til den næste stok, hvor stepbevægelserne gentages osv. Man kan ændre øvelsen ved at sætte en forsvarsspiller ind og skyde hen over eller lave gennembrud. Udvid evt. med at man skal ind og dække hvis man brænder.



### 30. Tyrolerløb

Spillerne løber "tyrolerløb" på en bane med tre ben, hvorefter de modtager en aflevering fra en tilspiller og forsøger gennembrud mod en forsvarsspiller..

**Ben 1** - Løb med krydsende armbevægelser (foran kroppen) Idet der løbes fremad, løftes indersiden af foden op mod knæhøjde og modsat arm føres ned, så den klapper indersiden af foden (højre hånd til venstre fod).

**Ben 2** - Løb med krydsende armbevægelser (bagved kroppen) Der løbes fremad med hælspark lignende bevægelse. Når en fod løftes, føres modsatte arm bagom kroppen, så hånden klapper indersiden af foden (højre hånd til venstre fod).

**Ben 3** - Løb med krydsende armbevægelser (kombineret). De to første skridt løftes indersiden af foden, som klappes foran kroppen og på de to næste skridt laves der hælspark med klap bagved kroppen (hele tiden højre hånd til venstre fod).

Man kan ændre øvelsen ved at spillerne må afslutte fra distancen og/eller bytte med forsvarsspilleren, hvis de ikke får scoret.



Videoklip



Videoklip



# Lege

## 31. Springmadras "tovtrækning"

Placer en springmadras på midten af banen og to hold på hver sin sidelinie. Det første hold løber mod springmadrassen og forsøger at skubbe den så langt som muligt ved at kaste sig ned på springmadrassen. Et af holdene vinder, når madrassen er skubbet over en af træneren bestemte linier.

Man kan ændre øvelsen ved at spillerne hoppe fem gange på madrassen efter de har skubbet den.



Videoklip

## 32. Springmadras transport

- Spillerne skal bære springmadrassen over hovederne på tværs af banen, lægge den på gulvet, inden de bærer den tilbage til modsatte side. Øvelsen kan evt. udvides med at de ved start, halvvejs og til slut skal hoppe 10 gange på madrassen.
- Spillerne skal transportere springmadrassen fra sidelinie til sidelinie ved at vende madrassen på den lange side. Øvelsen kan evt. udvides med, at de ved start, halvvejs og til slut skal hoppe 10 gange på madrassen.
- Spillerne skal skubbe springmadrassen fra sidelinie til sidelinie og efterfølgende hoppe 10 gange i den inden den skubbes retur til udgangspunktet.
- Findes der to eller flere springmadrasser i hallen, kan øvelserne laves som stafetter.



Videoklip

## 33. Heste brydning

Flere hold á to, hvor den ene sidder på ryggen af den anden "rytter/hest". Kamppladsen er målfeltet.

Det gælder om at rive de andre "ryttere" af deres "heste". Det er kun rytterne, der må rive i ryttere/heste. Vinderne er holdet, som er tilbage med "rytter" siddende på sin "hest"

Er man som rytter revet af sin hest, får rytter og hest en belønning i form af ti armhævnings eller anden fysisk belønning. Derefter venter rytter/hest indtil der er fundet en vinder.



Videoklip

