

Dansk Håndbold Forbund's  
Håndboldskoler for børn og unge 2002

*'flyt fødderne...*

*og*

*løb let !'*

- koordinations- og bevægelsestræning -

# DET TEKNISKE SATSNINGSOMRÅDE 2002:

## Koordinations- og bevægelsestræning

Som noget nyt har Dansk Håndbold Forbund i år indført et teknisk satsningsområde på håndboldskolerne.

Formålet er at få alle håndboldskoler over hele landet til at bruge noget tid på et udvalgt emne, som i 2002 er blevet koordinations- og bevægelsestræning.

**En god almen koordinationsevne** giver forbedrede forudsætninger for at kunne lære mere håndbold-specifikke teknikker. I materialet gives der eksempler på en række øvelser, som træner samarbejdet mellem arme og ben, krydskoordination, løbeteknik og rytme.

Alle ved, hvor vigtigt, det er **at kunne bevæge sig hurtigt og hensigtsmæssigt på banen**. Det gælder både i forsvars- og angrebsspillet. Tendensen er, at tempoet i håndboldspillet fortsat øges. Det vil derfor være helt afgørende for spillernes muligheder for at gøre sig gældende, at de har et godt benarbejde. I dette materiale er der mange forslag til, hvordan man kan arbejde med dette emne.

Alle spillere bør derfor trænes i at *'flytte fødderne ... og løbe let'*.

Materialet er inddelt i fire afsnit:

**LØBE- OG KOORDINATIONSØVELSER  
BEVÆGELSEØVELSER VED LANG SNOR  
LØBE- OG STEPØVELSER MED PARALLELLE SNORE  
STEP- OG BEVÆGELSEØVELSER MED STOKKE OG RINGE**

Det er ikke tanken, at man skal lave en lektion, hvor man gennemgår øvelser fra start til slut. Det vil være for omfattende, koncentrationskrævende og give 'flimmer på skærmen' for børnene.

Det kan foreslås, at man anvender øvelserne således:

1. S sammensæt et program på ca. 30 min. med øvelser fra to af afsnittene.
2. Anvend udvalgte øvelser som en del af opvarmningsprogrammerne.
3. Lad udvalgte øvelser indgå i skud- og kontratræning.

***Det er bedre at lade børnene lave tre gentagelser af 10 øvelser frem for at lade dem lave 30 øvelser én gang !!!***

GOD FORNØJELSE

# LØBE- OG KOORDINATIONSØVELSER

Øvelserne i dette afsnit er velegnede som en del af opvarmningen og kan udføres både ude og inde. Det kan måske være svært for spillerne at beherske øvelserne allerede første gang de prøves, men det er erfaringen, at der efter nogle få gentagelser kan opnås gode resultater.

Gentag derfor øvelserne flere gange i ugens løb.

Man kan med fordel udvælge et antal øvelser, som gentages flere gange – fremfor at gennemgå alle øvelser én gang. Det vil ikke give den store koordinationsmæssige effekt.

## 1. Løb med små skridt

Der løbes almindeligt fremad, men med små skridt i en jævn og rolig rytme.

## 2. Løb med armbevægelse

Der løbes igen almindeligt fremad med små skridt.

Mens der løbes bevæges armene så hænderne skiftevis klapper lår og bryst.

Arme og ben skal følges ad i samme rolige rytme.

## 3. Løb med udvidet armbevægelse

Som øvelse 2, men nu bevæges armene i en rytme med fire punkter: Klap lår, klap bryst, stræk arme, klap bryst – klap lår, klap bryst, stræk arme o.s.v.

Arme og ben følges fortsat ad i samme rolige rytme.

## 4. Løb med knæløftninger

Der løbes i et roligt tempo med almindelige (høje) knæløftninger. Knæene skal helst løftes så højt, at låret er i vandret position

---

**fokus:** Det er knæene, som skal løftes og ikke bagdelen, som skal sænkes.  
Hold overkroppen ret.

---

## 5. Løb med hælspark

Igen løbes i roligt tempo, hvor der laves almindelige hælspark. Hælene skal gerne helt op at ramme bagdelen.

## 6. Løb med krydsende armbevægelse (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).

---

**fokus:** Fødderne skal løftes, så man ikke kommer til at løbe foroverbøjet.

---

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

---

**fokus:** Undgå at løbe foroverbøjet – hold kroppen ret.

---

- 8. Løb med krydsende armbevægelse (kombineret)**  
Øvelse 6 og 7 kombineres, sådan at på 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).

- 9. Knæløftninger og hælspark**  
Der løbes fremad med skiftevis to knæløftninger og to hælspark

---

**fokus:** Hop kroppen ret.  
Løb med små skridt og i en jævn rytme.

---

- 10. Knæløftning på hvert fjerde skridt (højre)**  
Der løbes almindeligt fremad med små skridt. På hvert fjerde skridt laves der en knæløftning: Altså knæløftning på hvert andet skridt på højre ben.

---

**fokus:** Knæet skal løftes – det er ikke bagdelen, som skal sænkes.  
Hold den samme rytme i løbet på alle skridt.

---

- 11. Knæløftning på hvert fjerde skridt (venstre)**  
Som øvelse 10, men denne gang er det venstre knæ, som løftes.

---

**fokus:** Som øvelse 10.

---

- 12. Hælspark på hvert fjerde skridt (højre)**  
Samme som øvelse 10, men nu med hælspark med højre ben i stedet for knæløftning.

- 13. Hælspark på hvert fjerde skridt (venstre)**  
Samme som øvelse 12, men nu med venstre ben.

- 14. Knæløftning på hvert tredje skridt**  
Der løbes almindeligt fremad med små skridt. På hvert tredje skridt laves der en knæløftning. Knæløftningen sker altså skiftevis med højre og venstre ben.

- 15. Hælspark på hvert tredje skridt**  
Som øvelse 14, men med hælspark i stedet for knæløftning.
- 16. Knæløftning og hælspark på samme ben (højre).**  
Der løbes almindeligt fremad med små skridt. Med højre ben laves der hele tiden skiftevis knæløftning og hælspark
- 17. Knæløftning og hælspark på samme ben (venstre).**  
Som øvelse 16, men det er nu med venstre ben, der laves knæløftning og hælspark.
- 18. Løb med strakte ben (fremad)**  
Der løbes fremad på strakte ben og med strakt vrist. Tryk af på hver enkelt fodisætning.  

---

*fokus:* Fodisætning på forfoden.  
Hold overkroppen ret, men ikke for tilbagelænet.  

---
- 19. Løb med strakte ben (baglæns)**  
Som øvelse 18, men nu løbes der baglæns.  

---

*fokus:* Som øvelse 18.  

---
- 20. Gadedrengeløb**  
Almindeligt gadedrengeløb med kraftigt afsæt opad.  

---

*fokus:* Der skal sættes af opad – ikke fremad.  
Armene må gerne arbejde med i bevægelsen.  

---
- 21. Gadedrengeløb med armsving**  
Gadedrengeløb, som øvelse 20, men nu svinges armene med ind foran kroppen. Armene trækkes hele tiden ind over det løftede knæ i løbebevægelsen.

# BEVÆGELSESOVELSER VED LANG SNOR

Øvelserne i dette afsnit laves alle ved en lang snor (ca. 6-8 meter).

Et reb eller sammenbundne sjippetove – som på videoen – kan benyttes.

Man kan også lave øvelserne med udgangspunkt i en linie på halgulvet - snoren skærper dog opmærksomheden – eller en kridtstreg udendørs på (fodbold)banen.

Øvelserne i dette afsnit vil også være velegnede som en del af opvarmningsprogrammet.

## 1. 'Zig-zag-løb'

Der løbes langs snoren. Fodisætning med højre fod sker på venstre side af snoren og modsat.

---

*fokus:* Små skridt – jævn rytme.  
Fodisætninger tæt på snoren.  
Løft knæene, når benene føres fremad.

---

## 2. Løb med udfald på hvert fjerde skridt (højre)

Der løbes fremad på venstre side af snoren. På hvert fjerde skridt (hvert andet på højre fod) laves der et 'udfaldsskridt' over på højre side af snoren.

---

*fokus:* Små skridt – jævn rytme.  
Tryk af på 'udfaldsskridtet'.

---

## 3. Løb med udfald på hvert fjerde skridt (venstre)

Samme som øvelse 2, men nu løbes der på højre side af snoren og 'udfaldsskridtet' laves med venstre fod over på venstre side af snoren.

## 4. Løb med udfald og afleveringsfinte til højre

Samme som øvelse 2, men nu har spilleren en bold i hånden. Samtidigt med 'udfaldsskridtet' laves en afleveringsfinte – til højre side og med højre hånd, når 'udfaldsskridtet' laves til højre.

---

*fokus:* Timingen i 'udfaldsskridtet' og afleveringsfinten.  
Lav en markant bevægelse i afleveringsfinten.

---

## 5. Løb med udfald og afleveringsfinte til venstre

Samme som øvelse 4, men nu laves 'udfaldsskridtet' til venstre side (øv. 3), afleveringsfinten laves til venstre side med venstre hånd.

**6. Løb med udfald og dribling til højre**

Samme som øvelse 4, men i stedet for afleveringsfinten laves der nu en dribling samtidigt med 'udfaldsskridtet'. Bolden er i højre hånd.

---

*fokus:* Timingen i 'udfaldsskridtet' og driblingen.  
Driblingen foregår ved siden af foden – ikke foran kroppen.

---

**7. Løb med udfald og dribling til venstre**

Samme som øvelse 6, men med 'udfaldsskridt' til venstre side (øv. 3). Driblingen foretages samtidigt med 'udfaldsskridtet'. Bolden er i venstre hånd.

**8. Små step over snoren**

Man står på den ene side af snoren med siden til bevægelsesretningen. Man arbejder frem og tilbage over snoren – og til siden i bevægelsesretningen.

Når bevægelsesretningen er til venstre er det hele tiden venstre fod, som flyttes først. Modsat, når man bevæger sig mod højre.

---

*fokus:* Små bevægelser – trød tæt på snoren.  
Forsøg at kigge fremad – ikke ned på fødderne.

---

**9. Små step over snoren med armbevægelse**

Som øvelse 8, men nu arbejdes der også aktivt med armene. Venstre og højre arm skiftevis løftes og sænkes.

**10. Små step med én fod over snoren (venstre)**

Som øvelse 8, men nu er det kun venstre fod, som føres over snoren, mens højre fod hele tiden flyttes på den samme side af snoren – i bevægelsesretningen ( mod venstre).

**11. Små step med én fod over snoren (højre)**

Som øvelse 10, men nu er det højre fod, som føres over snoren. Bevægelsesretningen er mod højre.

**12. Små step med én fod over snoren (v.) med armbevægelse**

Som øvelse 10. Idet venstre fod føres over snoren løftes begge arme.

**13. Små step med én fod over snoren (h.) med armbevægelse**

Som øvelse 12. Det er nu højre fod, som føres over, mens armene samtidigt løftes.

#### 14. Slalomhop på samlede fødder

Man hopper fremad langs snoren på samlede fødder. Man hopper slalom, så der landes og sættes af på skiftevis den ene og den anden side af snoren.

Man har front mod bevægelsesretningen.

---

*fokus:* Små lette hop – tæt på snoren.  
Hop på forfoden.

---

#### 15. Slalomhop på én fod

Som øvelse 14, men nu hoppes der kun på én fod. Der hoppes en tur på højre og en tur på venstre.

---

*fokus:* Små lette hop – tæt på snoren.  
Hop på forfoden.

---

#### 16. Samlede hop over snoren

Man står med siden til bevægelsesretningen og hopper på samlede fødder i zig-zag frem og tilbage over snoren.

#### 17. Samlede hop med dobbelt vending

Man står med en fod på hver side af snoren og hopper fremad med parallelle fødder. På det tredje hop vender man 180 grader og hopper omgående retur. Efter to mellemhop laver man en ny dobbelt vending. Man laver skiftevis vendingen venstre om og højre om.

---

*fokus:* Undgå for lange og for kraftfulde hop.  
Gulvberøringen mellem de to 180 graders vendinger skal være meget kortvarig.

---





## LØBE- OG STEPØVELSER MED PARALLELLE SNORE

Øvelserne i dette afsnit er hensigtsmæssige at placere i slutningen af opvarmningsprogrammet, idet der arbejdes med hurtige og eksplosive bevægelser. Øvelserne kan kombineres med contra-/skudtræning, hvor spillerne modtager en bold, når de er igennem 'banen' og herefter løber/dribler frem til afslutning.

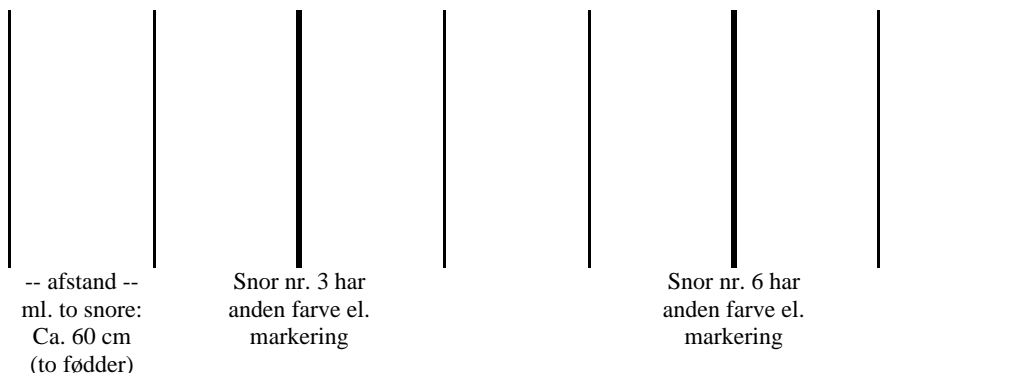
Til at gennemføre øvelserne har man brug for otte snore (1-2 meter lange), hvoraf to bør have en farve, der klart adskiller dem fra de øvrige. Dette har betydning øvelserne 4 og 6.

På videoen er anvendt sjippetove, som er en meget fleksibel og relativt billig rekvisit.

Der kan naturligvis også bruges andre former for snore, lige som det er muligt at markere 'banen' med tape eller med stokke f.eks. fra springstativer. Ulempen ved stokkene er dog, at de nemt kan rulle, hvis man træder på dem eller støder til dem med fødderne.

---

'Banen' opstilles således:



---

### 1. Løb med én fodisætning mellem hver snor

Der startes med løb et par meter før første snor, sådan at der opnås en god løbrytme før snorene. Der fortsættes i løb med én fodisætning mellem hver snor.

Når 'banen' er gennemført, kan der eventuelt fortsættes med en kort spurt (5-10 meter)

---

**fokus:** Løft knæene – løb let.  
Hurtig skridtfrekvens.  
Der løbes på forfoden.

---

### 2. Løb med med fodisætning mellem hver anden snor

Som øvelse 1, men nu laves der fodisætning mellem hver anden snor. Der skal nu løbes med længere skridt

---

**fokus:** Som øvelse 1  
Undgå at der springes mellem snorene. Det er løb !

---

Der kan laves mange variationer af øvelserne 1 og 2 ved at ændre på afstanden mellem snorene, så der f.eks. skal veksles mellem korte og lange skridt.

### 3. Løb med to fodisætninger mellem hver snor

Som øvelse 1, men nu med to fodisætninger mellem hver snor.

Da det på én tur vil være den samme fod, der føres først over snorene, bør der for hver tur startes skiftevis med højre og venstre fod.

---

**fokus:** Løft knæene – løb let.  
Hurtig skridtfrekvens.  
Jævn rytme (ikke 1-2 – pause – 1-2 – pause ...).  
Undgå at 'trampe' (knæene løftes ikke).  
Undgå at bøje meget forover – løb med ret overkrop.  
Der løbes på forfoden.

---

### 4. Løb med to fodisætninger og returbevægelser

Som øvelse 3, men nu foretages der en returbevægelse på snor nr. 3 og snor nr. 6 (de lyserøde snore på videoen).

Returbevægelsen foregår sådan, at hvis man træder over snoren med venstre fod først, er det også venstre fod, der først træder bagud.

### 5. Sideløb med to fodisætninger mellem hver snor

Nu løbes der med siden til bevægelsesretningen med to fodisætninger mellem hver snor.

Hvis man bevæger sig til venstre skal det være venstre fod, som går først over og naturligvis højre fod, når bevægelsen går mod højre.

Der løbes skiftevis mod højre og venstre.

---

**fokus:** Løft knæene – løb let.  
Hurtig skridtfrekvens.  
Jævn rytme (ikke 1-2 – pause – 1-2 – pause ...).  
Undgå at 'trampe' (knæene løftes ikke).  
Undgå at bøje meget forover – løb med ret overkrop.  
Der løbes på forfoden.

---

### 6. Sideløb med to fodisætninger og returbevægelse

Som øvelse 5, men nu foretages der en returbevægelse på snor nr. 3 og snor nr. 6 (de lyserøde snore på videoen).

Bemærk at der skal laves tre fodisætninger ved returbevægelsen (se slow-sekvensen på videoen).

### 7. Løb med tre fodisætninger mellem hver snor

Der løbes nu igen almindeligt fremad, men med tre fodisætninger mellem hver snor. Det betyder, at det skiftevis er højre og venstre fod, som går først over næste snor.

## **Foddominans**

Lige som vi er henholdsvis højre- og venstrehåandede, har vi også en fod, som er den dominerende og stærkeste.

Dette vil ofte komme til udtryk i disse øvelser, hvor den dominerende fod vil føre an. Den vil 'gå først' i nogle af disse øvelser, hvis træneren ikke er opmærksom på, at spilleren skifter mellem begge fødder.

Et typisk udtryk for foddominans kan ses i de øvelser, hvor der arbejdes sidelæns. Her kan der ved kraftig foddominans ske det, at den stærke fod 'krydser indover'. Ved en lidt mindre grad af foddominans vil fødderne pege i bevægelsesretningen. Vær opmærksom på, at fødderne helst skal være parallelle med snorene.

Spilleren bør være tilnærmelsesvis lige stærk i begge fødder, så han/hun f.eks. magter at finte godt til begge sider – eller at bevæge sig lige hurtigt og effektivt til begge sider i forsvaret.



# STEP- OG BEVÆGELSESOVÆLSER MED STOKKE OG RINGE

Øvelserne i dette afsnit udføres med stokke (ca. 1 meter lange) og almindelige hulahopringe. Har man ikke disse ting, kan begge dele erstattes med sjippetove (el. lign. snor), som er en god fleksibel rekvisit. Man kan også lave markeringer med tape eller andet.

Øvelse 5 afsluttes med skud på mål. I princippet kan alle øvelserne kombineres med skud. Det er dog vigtigt, at der fortsat fokuseres på de rigtige detaljer i bevægelserne, som for alle øvelser er:

---

**fokus:** Der arbejdes med step – knæene skal altså løftes.  
Hurtig skridtfrekvens.  
Undgå store skridt.  
Bevægelserne foregår på forfoden.  
Tryk af fra gulvet, når der skiftes retning.

---

## 1. Stepbevægelser sidelæns

Der laves stepbevægelser sidelæns langs stokkene. For enden af stokkene laves der et kraftigt afsæt, idet der skiftes retning.

Opstilling til øv. 1 og 2:



Afstanden ml. stokkene er ca. 60 cm (to fødder)

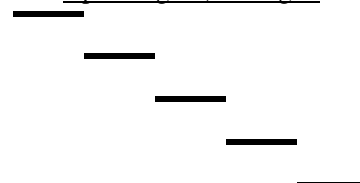
## 2. Stepbevægelser frem og tilbage

Som øvelse 1, men nu laves der stepbevægelser frem og tilbage omkring stokkene.

## 3. Stepbevægelser sidelæns – forskudt opstilling

Som i øvelse 1 laves der stepbevægelser sidelæns langs stokkene, som nu er placeret i en forskudt opstilling.

Opstilling til øv. 3 og 4:



Afstand ml. stokkene: 60 cm

## 4. Stepbevægelser frem og tilbage – forskudt opstilling

Som i øvelse 2 laves der stepbevægelser frem og tilbage omkring stokkene, som nu er placeret i en forskudt opstilling.

## 5. Stepbevægelser sidelæns – lille forskydning – med skud

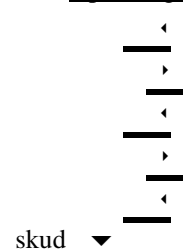
Igen laves der stepbevægelser sidelæns langs stokkene – med kraftige afsæt, når der skiftes retning.

Hver anden af stokkene er halvt forskudte, så der er en lidt længere bevægelse inden retningsskift. Ved enden af 'banen' afsluttes med skud.

Der varieres ved at forskyde stok 2 og 4 til den anden side og laves bevægelsesretningen modsat. Derved slutter man med en bevægelse mod venstre før skuddet.

Øvelsen kan også laves med stepbevægelser frem og tilbage.

Opstilling til øv. 5:

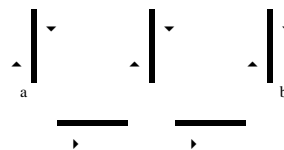


## 6. Stepbevægelser sidelæns - frem og tilbage kombineret

Der arbejdes med stepbevægelser omkring den angivne opstilling. På den enkelte tur arbejdes der hele tiden med front i samme retning.

Fra startstedet (a) laves der stepbevægelser sidelæns til venstre og pilene følges 'banen' rundt. Næste gang startes der fra (b) – mod pilenes retning.

Der kan også startes med stepbevægelser fremad fra punkterne (a) og (b).



## 7. Stepbevægelser omkring én stok – første variation

Hver spiller arbejder omkring hver sin stok.

Ved denne variation står spilleren med front mod stokken og arbejder herfra med stepbevægelser sidelæns samt step hen over stokken (som returbevægelsen ved de parallelle snore – øv. 4).

Arbejdsperioden bør være 10 – 20 sekunder.

## 8. Stepbevægelser omkring én stok – anden variation

Igen arbejder hver spiller ved hver sin stok.

Ved denne variation står spilleren i udgangssituationen med siden til stokken og kan arbejde med stepbevægelser frem og tilbage samt step hen over stokken (som returbevægelsen ved de parallelle snore – øv. 6).

Arbejdsperioden bør være 10 – 20 sekunder.

## 9. Samlede hop fra hulahopring

Spilleren er placeret i en hulahopring. Herfra laves der samlede hop ud fra ringen og retur i fire retninger: Fremad, bagud, til venstre og til højre. I alt 8 – 10 hop pr. spiller – herefter pause.

---

**fokus:** Landingen (gulvkontakten) udenfor ringen skal være kortvarig.

---

## 10. Stepbevægelser omkring to ringe

Spilleren er placeret mellem de to ringe med siden til ringene. Herfra kan der arbejdes med stepbevægelser frem og tilbage og til siderne – ind i ringene (som returbevægelsen ved de parallelle snore – øv. 6).

Arbejdsperioden bør være 10 – 20 sekunder.

Opstilling til øv. 10 og 11:

μ μ

Afstanden ml. ringene er ca. 60 cm (to fødder)

### 11. 8-talsbevægelser omkring to ringe

Spilleren arbejder med stepbevægelser i en 8-talsbane omkring de to ringe. Spilleren har hele tiden front i den samme retning.

Anden gang går bevægelsen i den modsatte retning.

Arbejdsperioden bør være 10 – 20 sekunder.

