

Dansk Håndbold Forbund

Håndboldskoler

Teknisk satsningsområde

KAST & SKUD



Velkommen til håndboldskolen



Velkommen på DHF's Håndboldskole 2008

Sommerferien nærmer sig, og så er det snart tid til, at mange børn fylder deres ferietaske med håndboldudstyr. For 11. år i træk afholder DHF sine Håndboldskoler, og alle piger og drenge har alle tiders chance for at få en masse sjove håndboldoplevelser.

I år er der mere end 125 tilmeldte Håndboldskoler over hele landet, hvilket er et rekordstort antal. Så DHF's Håndboldskolekoncept er virkelig populært blandt de unge. Årets tema på Håndboldskolerne er skud og kast, der som bekendt er basis for al håndbold. Når man spiller, er gode afleveringer og kvalificerede skud en forudsætning for, at børnene og deres medspillere kan score – og det er jo blandt andet det, vi alle sammen synes er sjovt ved håndbold!

Det er i det hele taget vigtigt, at al træning og indlæring i håndbold sker via sjov og leg. Derfor har Håndboldskolerne stor fokus på, at bolden er med i alle øvelser. Det gør det hele skægere og mere effektivt, da træningen kommer til at ligne det rigtige håndboldspil mest muligt.

Så når børnene tager hjem fra Håndboldskolen, er de blevet en dygtigere spiller og har samtidig haft en god oplevelse, hvor de har lært en masse nye kammerater at kende.

Rigtig god fornøjelse!



Med venlig hilsen
Jan Pytlick
Landstræner

Dette materiale af udarbejdet af elever på Aalborg Sportshøjskole årgang 2007/08 i samarbejde med DHF's konsulentafdeling

Indholdsfortegnelse

Overordnede betragtninger	side	4
Grundlæggende øvelser	side	5
Skudøvelser	side	8
Partibold og spil	side	13
Alternative øvelser	side	16
Synstræning	side	17
Skadesforebyggende øvelse	side	18

Overordnede betragtninger

For at opnå en forbedret indlæring af nye kast og skud, er det hensigtsmæssigt, at spillerne ved alle øvelserne begynder med at kaste med en skumbold. DHF anbefaler Trial bold el. lign.

Begrundelsen for dette er, at bolden er lettere at holde om for 'små' hænder.

Ved øvelser, hvor afstanden mellem en eller flere deltagere kan have en indflydelse på kvaliteten af øvelsen, henstiller vi til, at du som træner er meget opmærksom på at spillerne har en tilpas afstand til at det hverken bliver for let eller for svært!

Håndboldspillet stiller krav til et godt 'håndboldsyn'

Sportsvision er optimering af håndboldspillernes

- Afstandsbedømmelse
- Balance
- Reaktionshastighed
- Fokuseringsevne
- Øjen-hånd koordination
- Visualiseringsevne
- Omstillingsevne
- Visuelle koncentration samt splitvision

Optimering og perfektionering af øjnenes samarbejde til et godt håndboldsyn kan være den afgørende faktor i kampen om forbedring af marginalerne.

Da balance er grundlæggende for såvel håndboldspillernes tekniske formåen som afstandsbedømmelsen og bevaringen af fokus gennem kampen er det vigtigt at optimere specielt den vestibulære del af balancen via skiftende rotationer af kroppen. Endvidere styrker klaptræningen af håndboldspillerne afstandsbedømmelsen af hvert øje for sig, hvilket giver bedre og mere sikker samlet boldbedømmelse inklusiv vurdering af boldens hastighed og placering

For yderligere information kan du se mere på www.trainyoureyes.com

Grundlæggende øvelser

Øv. 1 - kaste & gribe - rotation i hoften

Spillerne sidder på numsen med siden til hinanden (kigger hver sin vej), med tilpas afstand. Man afleverer til hinanden med korrekt høj armføring. Vigtigt at spillerne husket rotationen tilbage efter kast også modtagelse af aflevering.

Sørg for at spillerne har ret ryg når de afleverer, da spillerne kan have tendte til at falde bagover, når de kaster.

TIP

- For at tvinge rotationen i hoften frem, kan spillerne med fordel kaste med begge hænder overhovedet.

Øv. 2 - kaste & gribe - høj arm

To spillere ligger på maven overfor hinanden og afleverer skiftevis til hinanden. Sørg for at spillerne hæver overkroppen, og at armen kommer ud og væk fra kroppen og hovedet i et teknisk korrekt stødkast (90° vinkel i skulder og albue)

TIP

- Spillerne kan bruge den modsatte arm til at støde fra gulvet og dermed hjælpe til at hæve overkroppen.

Øv. 3 - kaste & gribe - høj arm

To spiller sammen. A ligger på ryggen og afleverer til B, som står op. B skal sørge for at bolden afleveres ved siden af A's hovedet, således A kan returnere bolden med et teknisk korrekt stødkast (90° vinkel i skulder og albue)

TIP

- A skal sørge for at arm og hånd rører gulvet med bolden, inden den returneres til B.

Øv. 4 - kaste & gribe - korrekt skudteknik

To spillere sammen. A spiller triller bolden til B, hvorpå B samler bolden op med en hånd og returnerer på følgende måde:

- Stødkast (90° vinkel i skulder og albue)
- Hopskud
- etc.

Sørg for spillerne samler bolden op i en bevægelse fremad og retter ryggen inden aflevering falder.

TIP

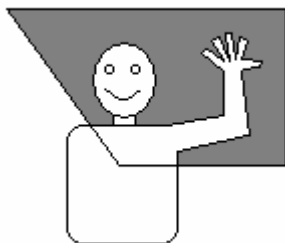
- For at holde fokus på korrekt teknik, bytter spillerne roller efter 8-10 kast.
- Øvelsen kan udvikles således at A triller bolden skævt til B.

Øv. 5 - kaste & gribe - skudformer

To spillere sammen. A sidder eks. På knæ (90° i knæ og ret ryg) mens B sidder på numsen. Spillerne arbejder ikke med ens position på noget tidspunkt i øvelse. dvs. de eks. ikke sidder på knæ samtidig. Kropspositionen ændres løbende, eks. at sidde på knæ, numse eller stå op.

Der arbejdes med kast i den grå zone. Spillerne må kaste på med forskellige armføring. Mulige kastformer:

- Stødkast 90 graders kast
- Kringleskud
- Skud i mellemløje med lang arm
- Studs med ovenstående skudformer
- Etc.



TIP

- Spillerne skal have ret ryg
- Armen skal være 'uafhængig' af kroppen

Øv. 6 - kaste & gribe - modtagelse og aflevering i bevægelse

Spillerne arbejder i tremandsgrupper i trekantformation. Afstand mellem spillerne tilpasses spillernes kunnen – VIGTIGT at afstanden mellem spillerne ikke er årsag til kaste/gribe fejl eller manglende tempo/timing i stempelbevægelsen.

Spillerne modtager bolden i en fremadrettet bevægelse mod den spiller, de modtager afleveringen fra. Når bolden gribes bliver spilleren stående på det hensigtsmæssige ben i ca. et sekund inden der afleveres videre til næste spiller. Det hensigtsmæssige ben er oftest venstre ben for højrehåndet og omvendt for venstrehåndet.

Vær opmærksom på, at spillerne modtager bolden i fart samt at der sker en rotation i spillernes hofter ved aflevering.

Skudøvelser

Øv. 7 - skud - lang arm

Spilleren står på baglinjen med fronten mod forreste stolpe. Derfra skal spilleren score, uden at bolden rammer jorden. Alt afhængig af spillerens kunnen varieres afstanden til målet (jo længere væk fra forreste stolpe jo sværere er det at score)

Spilleren kan med fordel bevæge skudarmen med bolden i hånden en gang rundt om hovedet, før skuddet afgives. Denne bevægelse øger chancen for at afgive et teknisk korrekt skud i mellemløbet.

Ved indøvelse af skuddet bør spilleren vedblive med at have gulvkontakt med begge fødder. Når spilleren magter det tekniske korrekte skud, kan spilleren begynde at arbejde med at falde skråt fremover og afgive skuddet inden højre fod for en højrehåndet spiller (venstre fod for en venstrehåndet spiller) sættes i gulvet.

Øv. 8 - skud - skridtryk

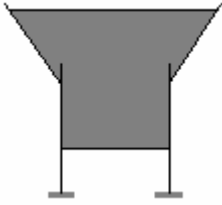
To eller flere spiller sammen. Spillerne står overfor hinanden og kaster til hinanden med stødkast. Spillerne afleverer hhv. på:

- Tredje skridt efter modtagelse af bolden
- Andet skridt efter modtagelse af bolden
- Første skridt efter modtagelse af bolden (øvelsen kræver minimum fire spiller sammen)

Eks. på treskridts rytme. Bolden modtages på venstre ben og afleveres igen på venstre ben efter tre skridt (venstre – højre – venstre).

Øv. 9 - skud - stativ

Sæt et stativ op, som spillerne skal skyde forbi. Stativet kan typisk bygges af springstativer, som vist på billedet.



Eksempel på skudformer:

- Underhåndsskud
- Mellemløje
- Kringleskud
- Løbeskud
- Etc.

Øv. 10 - Skud – madras

Sæt en madras op, passende til spillernes højde, så de kan skyde forbi madrassen og samtidig berører dem synet, ved at de ikke kan se målet.

Hopskud – det tvinger spillerne til at afvikle skuddet højre op, end de fleste normalt vil gøre. Samtidig træner de og deres evne til at springe opad.

Underhåndsskud – madrassen sættes op på to stole eller plinter. Det tvinger spillerne til at komme ned i knæ for at få afviklet skuddet. Det træner også deres evne til at stoppe tilløbet ved skudafvikling.

Skud i andre faser af svævefasen - madrassen ligger en madras ved eks. tremeterlinien. Spillerne skal afvikle et hopskud senest muligt i svævefasen for derefter at lande på madrassen. Spillerne opnår tryghed og dermed tør de eksperimentere med afvikling af skud fra et andet leje end det vante.

Ovenstående øvelserne kan varieres med andre skudformer såsom:

- Løbeskud
- Stående skud
- Hopskud med varieret afsæt
- Etc.

Øv. 11 - Skud – kolbøtte

På skudpositionen lægges en måtte for at skåne spillernes rygge.

Spillerne laver en kolbøtte før skuddet afgives. Derved stresses spillerne inden, de afgiver deres skud. Dette træner deres koncentrationsevne før, under og efter skudafviklingen.

Princippet i øvelsen, kan udbygges med andre forudgående bevægelser på måtten. Eks. hoppe på et ben, baglæns kolbøtte, etc.

Øv. 11 - Skud – skru

To spillere står med en passende afstand mellem sig. Mellem dem stilles en kegle.

Spillerne skal forsøges at skue bolden med et studsskud rundt om keglen. I begyndelsen er det frit for spillerne, hvordan man får bolden skruet rundt om keglen. Efter niveau, kan der stilles krav i forhold til armføring eks.

- Med en hånd
- Skuddet skal afgives over skulderhøjde
- Etc.

Spillerne kan også lege med skruebolde fra baglinjen. Princippet er samme som ovenstående, men spillerne står på baglinjen og skal få bolden i mål. Sværhedsgraden kan ændres ved afstanden til forreste stolpe og evt. Stille sig bagved baglinjen.

Øv. 12 - Skud – fløjskud

Spilleren står i hjørnet af banen med bolden i hånden. På tre skridt skal spillerne accelererer mest muligt samt springe højst og længst muligt mod straffestregen.

I indspringet bruges såvel svingben som skudarm til at give opdrift i springet. Den høje arm sikrer senere mulighed et utal af skudafviklinger i forskellige lejer. Ved skudafvikling føres armen fra den høje position til skud i mellemelejet (mellem hofte og skulder)

For at hjælpe spilleren til at have fokus på skudafvikling i mellemelejet med 'den lange arm', flyttes målets forreste stolpe op i banen. Visuelt kan spilleren dermed ikke se målets åbning.

Tip:

- Placer spilleren stående i den forventede position for skudafvikling. Først skal spilleren 'opdage', at de ikke kan se målets åbning. Derefter stilles spilleren der, hvor hånden slipper bolden i mellemelejet – derved 'opdager' spilleren pladsen, de udnytter ved at strække armen.
- Har spilleren svært ved at 'forstå' maksimal acceleration, kan du som træner holde dem om hoften, mens spilleren forsøger at løbe fremefter. På dit signal slipper du taget i hoften hvorefter spilleren via sin opbyggede fremdrift opnår en større acceleration
- Når spillerne har styr på øvelsens grundprincipper trænes også tilløb med startposition hvor tremeterlinien møde sidelinien.
- Øvelsen kan yderligere udvides med tilspil, hvor skytten ikke må begynde tilløbet før bolden slippes af tilspilleren.

For at give skytten flere skudvarianter kan du også med fordel træne skud til kort stolpe. Tilløbet og indspringet er det samme, men i stedet for at afvikle skuddet i mellemeleje med lang arm, afvikles skuddet som i et kringleskud til kort stolpe.

Øv. 13 - Skud - afsæt 1. skridt

Spilleren modtager fra tilspiller aflevering, hvorefter spilleren sætter af med det samme for at afgive en hopskud. Der stilles til at begynde med ikke krav til afsætsform eller svævefasen.

Tilspilleren skal lave stempelbevægelse før han/hun afleverer retur for at træne skyttens tilspil.

Øvelsen er her vist med skud fra centerpositionen, men positionen kan varieres til alle pladser inkl. streg- og fløjpositionerne.

Tip:

- Lav evt. En teknikbane med spring og eller retnings skift for at undgå ventetid i kø!

Øv. 14 - Skud - trukne skud

Spilleren modtager fra tilspiller aflevering, hvorefter spilleren afslutter foran forsvarsspilleren. Alt afhængig af på hvilken side af forsvarsspilleren spilleren afslutter, forsøger han/hun at 'trække' skuddet tilbage i målet.

Ved underhåndsskud trækkes skuddet opad og ved hopskud nedad.

Tilspilleren skal lave stempelbevægelse før han/hun afleverer retur for at træne skyttens tilspil.

Øvelsen er her vist med skud fra centerpositionen men bør også trænes på backpositionerne.

Tip:

- Undlad evt. tilløbet samt brug Trial bolden ved indlæring.
- Lav evt. en teknikkbane med spring og eller retningsskift for at undgå ventetid i kø!

Øv. 15 - Skud – straffeleg

Leg med skudfinter, trukne og maskerede skud.

Skytten skyder straffe fra stregen målvogteren må gå ud til ved almindelig straffekast. Målvogteren bestemmer selv hvor offensiv eller defensiv han/hun vil være.

For skytten gælder det om at finte målvogteren evt. ved gentagne skudfinter og score. Legen indbyder til brug af trickskud, trukne og maskerende skud samt brug af skudfinter.

Eneste og vigtigste regel er, at der ikke må skydes hårdt!

Tip:

- Brug øvelsen som leg i pauser
- Lad spillerne udforske mulighederne, giv dem evt. idéer til udvikling af spillernes skud

Partibold og spil

Øv. 16 - shooting dogs

Rekvisitter: Klapper til øjne og stikbold

Antal spillere: min. 6-8

Spilleform: Alle mod alle

Man spiller på en halv håndboldbane. Banen er delt op i tre felter:

- Målfeltet - zone 1
- Feltet mellem tremeterlinien og målfelt - zone 2
- Feltet mellem midterlinje og tremeterlinien - zone 3.

Man spiller med almindelige regler for stikbold. Alle spillere begynder i zone 3. Bliver man ramt, må man derefter kun bevæge sig i zone 2 osv. Bliver man ramt i zone 1, skifter man klappen til det andet øje og gå ud i zone 3 igen.

OBS. Det er vigtigt at alle spillere får byttet klappen. Opleves for stort niveauforskel, må man bare spille på tid, så man bytter klap når tiden er gået.

Formål at træne afstandsbedømmelse, læs herom under afsnittet 'syn'.

Øv. 17 - Red din makker

Rekvisitter: To bolde og to overtrækstrøjer

Antal spillere: min. 6-8

Spilleform: Et hold og nogle fanger

Der er to eller et tilpas antal fangere i forhold til spillere. De øvrige spillere spiller sammen som et hold. Man skal undgå at blive fanget. Dette kan man undgå ved, at holdet spiller bolden rundt, så man har bolden, når en fanger er tæt på. Fanger skal på tid f.eks. 45 sek. fange flest mulige. Når tiden er udløbet, tæller man hvor mange fangerne har taget. Dette antal skal de andre tag i arm og eller mave-/rygbøjninger.

Formål at træne den stresset aflevering, overblik og samspil.

Tip:

- Mens der arbejdes med de fysiske øvelser, vælger fangerne nye fanger.
- Sørg for at spillerne varierer den fysiske øvelse for at undgå ensidig træning.
- Sværhedsgraden kan varieres med antal af bolde i legen.

Øv. 18 - Når bomben sprænger

Rekvisitter: En bold og overtrækstrøjer

Antal spillere: min. 6

Spilleform: 2 hold

Spillet forgår på badminton-, volley-, halv/hel håndboldbane. Spillerne bliver delt op i to hold. Øvelsen går ud på at man skal tælle sine afleveringer, som hold. F.eks. fokuseres der på 2-tabellen, hvor man hver gang der bliver brugt et tal fra tabellen, siger bom i stedet for tallet. Bolden skifter side, når der bommes med tabellen eller modstanderholdet fanger bolden.

Øv. 19 - Joker spil

Rekvisitter: En bold og overtrækstrøjer

Antal spillere: min. 6

Spilleform: 2 hold

Spillerne er opdelt i to hold. Hvert finder en "joker" på holdet. Jokeren kender kun holdet og træneren, ikke det modsatte hold. Spillet spilles på en afgrænset bane, med én bold, hvor man spiller rundt til hinanden, og hvert hold skal prøve at få bolden over til jokeren flest mulig gange. Bolden skifter hold, når man har tabt eller erobret den. Man mister ikke sine point, når man taber bolden. Der tælles bare videre.

OBS: Når det ene hold har fået 10 afleveringer, så går det modsatte hold sammen og skal prøve at gætte jokeren fra det andet hold. Gætter man jokeren, undgår man den fysiske "belønning".

Øv. 20 - Sørøverne angriber

Rekvisitter: Overtrækstrøjer, man kan bruge klapper til at sætte for øjnene, ca. 1 bold for hver to personer, 2 stikbolde og x-antal kegler

Antal spiller: min. 8

Spilleform: 2 hold

Der spilles på hele håndboldbanen. Hvert hold har sit mål som deres "skattekasse" Her placeres alle boldene undtaget stikbolden, som hver hold har fået. Denne bold skal agere som våben og kan bruges til at jage fjenderne væk.

Det gælder om for holdene af få hentet så mange kegler som muligt hjem til egen skattekasse. Dette gøres ved at man løber 2 og 2 og aflevere til hinanden. For på den måde at komme ind på fjendens territorier. Har man bolden i hånden kan man ikke skydes og har derfor immunitet. Bliver man derimod ramt af stikbolden (våbenet) uden en bold i hånden, dør man og skal fragtes hjem til egen banehalvdel af sine medspillere. Dette foregår siddende på en overtrækstrøje mens to fra enes hold trækker i armene. Folk som står klar til at fragte har ligeledes immunitet.

Dansk Håndbold Forbund håndboldskole 2008
Satsningsområde 'skud og kast'

OBS: Man har immunitet i modstandernes målfelt og egen banehalvdel. Almindelige håndboldregler er gældende på modstandernes halvdel, dog må der ikke dribles.

Kommer man ned til skattekamret og får hentet en bold kan man fragte den hjem på to måder:

Der afleveres stadig sammen to og to og "skatten" er gemt under trøjen. I denne form er man stadig sårbar på modstanderens banehalvdel. Rammes man af stikbolden skal skatten lægges på stedet, hvor man rammes og man må løbe hjem til eget felt inden man angriber på ny.

Der gås krabbegang eller køres trillebør tilbage til egen banehalvdel. På denne måde er man og skatten fredet.

Der spilles til et af holdene har alle kegler eller på tid.

Øv. 21 - Forsvar bogen

Rekvisitter: Evt. en buk, en medicin bold, en håndbold og overtrækstrøjer

Antal spillere: min. 8

Spilleform: 2 hold

I en cirkel anbringes en buk (eller noget lidt højere) med en radius på 4-5 meter. Oven på bunken anbringes en medicinbold. Det forsvarende hold placer sig langs cirklen. Det angribende hold skal nu spille sig til gennembrud og forsøge at skyde medicinbolden ned. Forsvarene skal tackle og blokere for skud og gennembrud.

Fokus er på at flytte bolden hurtigt til en åben chance.

Følgende regler gælder:

- Almindelige håndboldregler (der kan spilles med og uden frikast)
- Medicinbolden skal skydes ned for at få point
- Rammes bukken så bolden triller ned, gælder dette også for et point
- Hvis det forsvarende hold erobrer bold, skal man have bolden over midten, før man skifter forsvarsholdet bliver til det angribende hold.
- Når der scores får det andet hold bolden.
- Ulovligheder straffes med "straffekast" fra cirklen
- Der kan f.eks. spilles i 2*5 min eller 2*10 min

Alternative øvelser

Øv. 22 - Vandpolo

Svømmehallen kan med fordel bruges til indlæring af stødkast. Vandet tvinger spillerne til at arbejde med en korrekt høj arm.

Spillerne deles to hold på enten det dybe eller lave bassin, hvorpå der spilles til to mål. Kan spillerne ikke svømme, skal der uddeles svømmevinger og svømmebælte. Udover at det er en sjov alternativ aktivitet, får spillerne også indøvet kast med arm over 90 grader.

Øv. 23 - Håndboldgolf

Håndboldgolf kan både spilles bedst udendørs men kan også spilles indendørs. Spillet ligger golf i udformning idet, man tee'er ud fra teested og på færrest mulige kast skal 'hole'. Hullet kan være en hulhopring, en papkasse, vælte en kegle etc. Fra teested til hullet kan der være flere forhindringer. Forhindringer fordrer at spillerne kaster hensigtsmæssigt i forhold til udfordringen samt teknisk korrekt. Eks. kaste over en høj forhindring eks. bagnet eller et tag på et hus kræver en høj armføring.

Reglerne mht. skudrækkefølge er ligesom golf. Alle skyder efter tur, den er placeret længst væk fra hullet/målet, skyder først i hver runde.

Øv. 24 - Agility

Agility er en aktivitet, hvor man kan træne koordination, balance og styrke. Det er faktisk kun fantasien, som sætter grænsen for hvad man kan. Man kan arbejde med det udenfor, f.eks. før en træning (opvarmning).

Prøv evt. at bruge agility til at undgå køer til skud m.m.

Synstræning

Øv. 25 - Det stressede skud

Spillerne deles ind i hold i forhold til antal.

Der opstilles en Agility bane (motorisk bane med kegler) som vist på klippet.

Spillerne løber slalom mellem keglene op langs siden. Dernæst baglæns løb langs midterlinjen. Derpå hinkes der til tremeterlinien, hvor der drejes rundt om sig selv to til seks gange. Der afsluttes med et skud umiddelbart efter banen er løbet igennem. Spilleren forsøger at ramme opsatte punkter i målet.

Punkterne (lamineret papir, kegler og hulahopringe) giver forskellige point, det gælder om som hold at få så mange point, som muligt.

Banen løbes igennem minimum fire gange af hver spiller. Hvert gennemløb afsluttes sekvenserne med at dreje rundt om sig selv forskellig.

1. Dreje højre om sig selv med 'fly' bevægelsen
2. Dreje venstre om sig med 'fly' bevægelsen
3. Dreje højre om sig med en finger mod en kegle 'Øl stafet'
4. Dreje højre om sig med en finger mod en kegle 'Øl stafet'

Skadesforebyggende øvelse

Øv. 26 – Krabbeleg

Rekvisitter: Overtrækstrøjer

Antal Spiller: min. 8

Spilleform: 2 hold af min 4 spiller

Der spilles inden for et afgrænset område eks. halv bane. 1-3 personer som skal agerer mål i spillet alt efter antal, de resterende er skytter. Personerne danner selv målet ved at gå i krabbe gang. Disse skal være bevægelige for på den måde at få det skadesforebyggende element med ind i træningen.

Der scores ved at bolden trilles/studses under personen. Der spilles først til eks. 10. "målene" udskiftes efter ca. 1 min. Spillet skal ikke tag mere end 5-10 minutter, da det er belastende for skulder- og armpartiet.