

Dansk Håndbold Forbund's
Håndboldskoler for børn og unge 2004

*Med tons
eller teknik!*

- Øvelser med kraft eller finesse -



2004

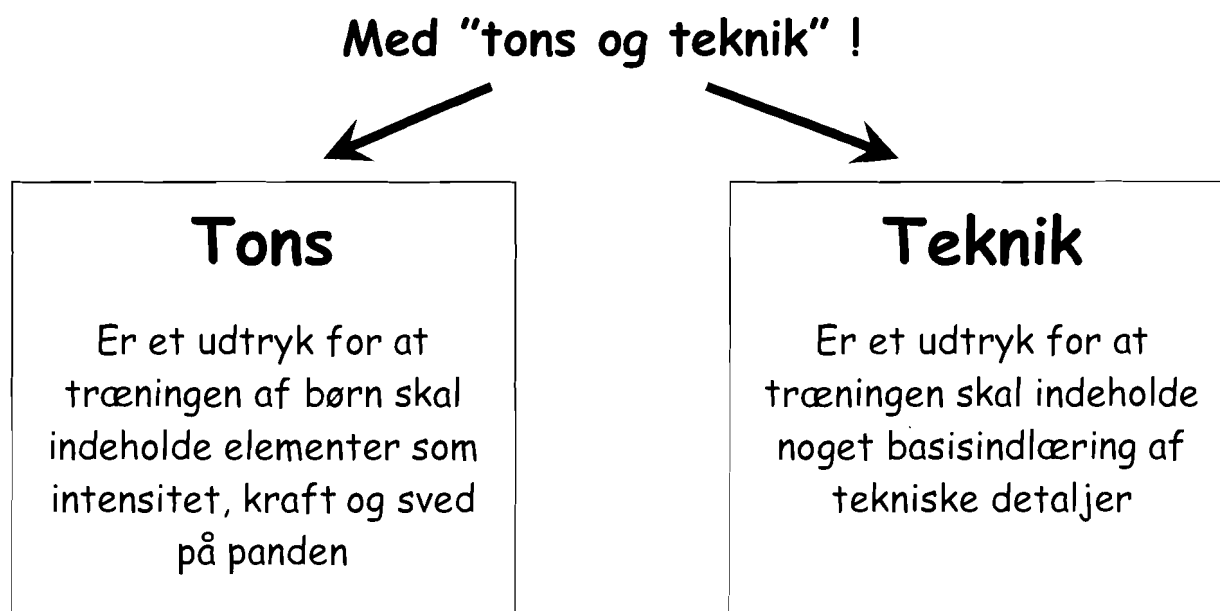
Lær den tekniske basis med
Søren Stryger

DET TEKNISKE SATSNINGSOMRÅDE 2004

For tredje år i træk har Dansk Håndbold Forbund valgt at udarbejde et satsningsområde til håndboldskolerne med inspiration til nye øvelser, der kan sætte et fokus på noget centralt i håndboldtræningen af børn.

I år har vi valgt at arbejde med et todelt emne for at sætte fokus på, at bolden skal børnene kunne styre for at få glæde af håndboldspillet, men at motivationen ofte bedst kan sikres ved at have fart og intensitet i træningen.

Overskriften skal du forstå sådan:



Træningen på en DHF håndboldskole bør indeholde begge elementer og med øvelserne i dette materiale vil vi opfordre til at træne

"MED TONS OG TEKNIK !"

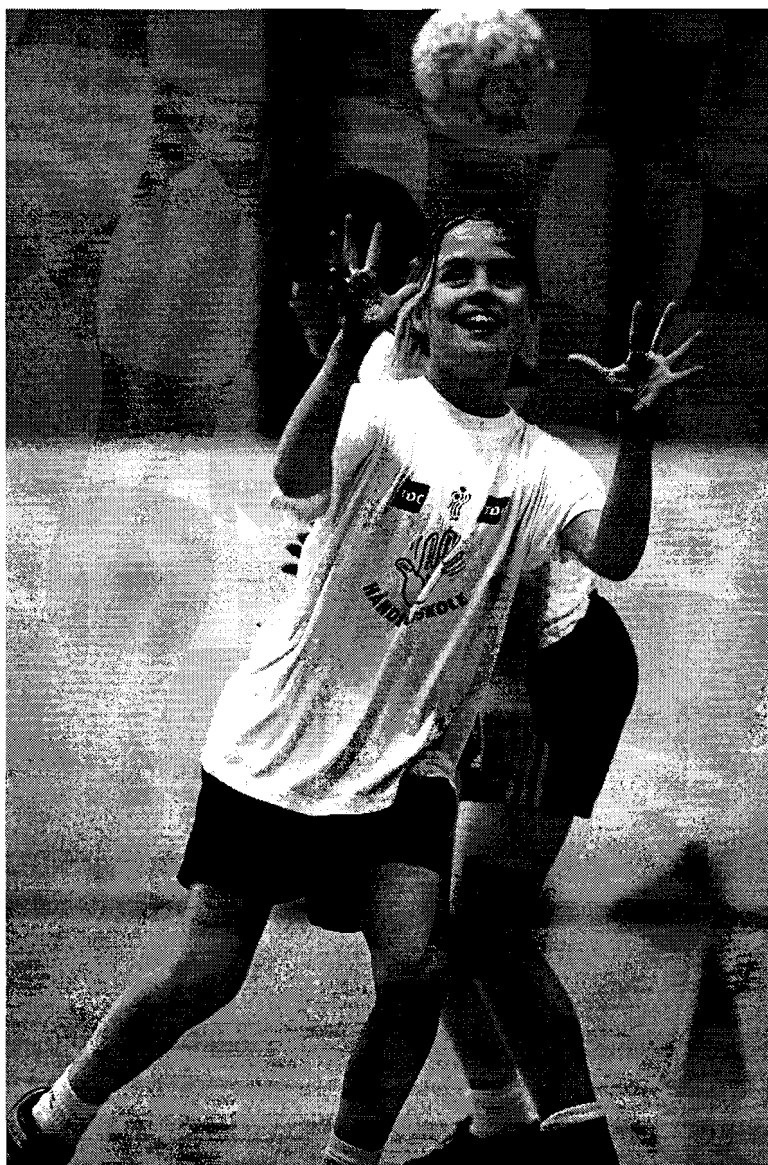
Materialet er inddelt i to afsnit:

- ❑ *Med kraft, saft og fart*
- ❑ *Fokus på den tekniske basis*

Vi håber det giver inspiration til nye øvelser og at I med "TONS" kan få sved på panden og skabe en god stemning, og at "TEKNIK" kan give børnene nogle udfordringer til deres omgang med bolden.

Specielt de tekniske øvelser er meget vanskelige at beskrive med ord så giv jeres deltagere mulighed for på videoen at se, hvordan blandt andet Søren Stryger udfører de vanskelige detaljer.

GOD FORNØJELSE



Vurdering af sværhedsgrad:

Med materialet til håndboldskolerne skal I som trænere forholde jer til, om I skal arbejde med lilleputter, puslinge eller med drenge/pige spillere. For at give vores vurdering af sværhedsgraden i de øvelser vi har valgt ud, har vi vurderet hver enkelt øvelse med et antal "smileys".

En  er de formodet letteste øvelser



Fem  er de formodet sværeste øvelser








Fokus på teknisk basis med Søren Stryger

Aldrig får vi bedre muligheder for indlæring af teknik og sikkerhed i aflevering og modtagning af bolde. At lave målrettet undervisning i flere timer i træk vil ikke være godt for motivationen for håndboldspillende børn, men ...

... når vi med "TONS" kan sikre sved og glæde vil der være plads til at rette lidt på den tekniske finesse.

Med øvelserne i denne del vil vi kraftigt opfordre til at håndboldskoledeltagerne ser, hvordan Søren Stryger leger med detaljerne.

Nr.	Øvelser med kaste og gribe	Sværhedsgrad
1	Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand og kaster til hinanden. Bolden gribes med begge hænder mellem benene.	
2	Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand og kaster til hinanden. Bolden gribes med enten højre eller venstre hånd.	

- 3 Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er to sammen om en bold. 
Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand og kaster til hinanden. Bolden gribes bag på ryggen med to hænder.
- 4 Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er to sammen om en bold. 
Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand og kaster til hinanden. Bolden gribes med én hånd, mens man rører gulvet med den anden hånd.
- 5 Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er to sammen om en bold. 
Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Spilleren, der skal gribe bolden, står med ryggen til. Makkeren råber "nu" og kaster bolden, så spilleren kan nå at vende sig om, orientere sig og gribe bolden.
- 6 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. 
Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Bolden gribes og føres op til kaste-position, men i stedet for at kaste svinges armen en gang rundt og efterfølgende kastes bolden.
- 7 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. 
Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Samme som før men denne gang føres armen baglæns og man kaster underhåndsskud.
- 8 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. 
Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Bolden gribes med to hænder og spilleren laver en dribbling og tager bolden op i én hånd med fingerspidserne og håndryggen øverst og kaster bolden retur.
- 9 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. 
Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Spillerne kaster overhåndskast med strakt lodret arm.

- 10 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Spillerne kaster med strakt vandret arm. ☺☺
- 11 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Spillerne kaster mellem benene, hvor begge ben er på gulvet. Inden de kaster skal bolden røre gulvet. På den måde sikrer vi os, at de holder bolden i fingerspidserne. ☺☺☺
- 12 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Spillerne kaster med kroget arm ind over hovedet. ☺☺
- 13 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om to bolde. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Boldene kastes kun med højre hånd og gribes kun med venstre. Derefter omvendt. ☺☺
- 14 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om to bolde. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Begge bolde kastes samtidig. Man kaster og griber kun med én hånd. ☺☺☺☺



- 15 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om to bolde. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Begge bolde kastes samtidig og gribes med "normal" bevægelse. ☺☺☺☺☺

16 Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe m.m. Spillerne er to sammen om tre bolde. De står overfor hinanden med to - tre meters afstand. De dribler begge to med en bold hver samtidig med, at de kaster den tredje bold imellem sig.



17 Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er fire sammen om en bold. De står i en firkant med en kegle i midten. Bolden afleveres i den ene retning med presbevægelser. Bolden gribes rigtigt med parallelle arme og hænderne danner en "skål" med tommelfingrene bagerst.



Bolden spilles begge veje og evt. to bolde.

18 Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er tre/fire sammen om en bold. De står i en trekant/firkant med en kegle i midten. Bolden afleveres i den ene retning med presbevægelser. Bolden gribes "forkert" med højre hånd øverst og venstre hånd nederst. Udføres også med modsat gribestilling.



19 Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er tre sammen om en bold. De står i en trekant med en kegle i midten. Bolden afleveres i den ene retning med presbevægelser. Bolden gribes med krydsede arme, hvor tommelfingrene vender ned mod gulvet.







20 Kaste og gribe øvelse. Spillerne stiller sig i en cirkel med 6-8 spillere i hver cirkel. Man starter med én bold og arbejder med presbevægelser.



Variationer:

- Kan en spiller på skift nå at løbe uden om cirklen og tilbage på sin plads inden bolden når hele vejen rundt?
- Man spiller med to, tre, fire bolde.
- Man springer én spiller over hver gang - med 6 og 8 spillere i cirklen skal der bruges to bolde. Boldene skal gribes og kastes i luften.

FINTER

- 21 "Begynder-Radjenovich". To træner-assistenten sætter sig på knæene, så de kommer i højde med spillerne. To rækker med spillere ud for trænerne. Bolden spilles til tilspiller og spilleren får bolden retur i tilløb mod mål. Før spilleren må afslutte skal træneren væltes med den frie arm, som spilleren ikke holder bolden i. Når træneren er væltet afsluttes der på mål. 
- 22 "Vimse-vimse finten". To rækker med spillere med en bold hver og to forsvarsspillere. Bolden spilles til tilspilleren og den returneres med pres. Spilleren modtager bolden i luften, så man lander på begge fødder samtidig. Herefter skal spillerne "vimse" med bagdelen, som en vægtsforskydning og dribble forbi forsvarsspilleren og afslutte. 
- Variation: man "vimser" med armene i stedet for.
- 23 "Husmandsfinten". Spillerne fordeler sig på de tre bagspilspioner. Der skal også være tre forsvarsspillere og to fløje som tilspillere og en streg. V.B. spiller V.F. og får den igen i bevægelse frem mod mål. V.B. truer stående skud til venstre for forsvarsspilleren, men i stedet for at afslutte, tager V.B. en dribling til sin egen venstre side og "snyder" forsvarsspilleren. V.B. kommer igennem udvendig på forsvarsspilleren og afslutter. Centeren spiller stregen og får bolden retur til pres og "husmandsfinte". H.B. er ligesom V.B. "Husmandsfinten" øves til begge sider, men i begge tilfælde skal de spillere, der kaster med højre hånd true til forsvarsspillerens venstre side. De spillere, der kaster med venstre hånd, skal true til forsvarsspillerens højre side. 
- 24 "Rullefinten". Spillerne står på to rækker på H.B. og V.B. Foran dem står tre kegler forskudt for hinanden. Spillerne dribler ind og laver rullefinte på den første kegle. Rullefinten skal være i retning af næste kegle, hvor man dribler over og laver rullefinten igen over mod sidste kegle. På den måde får man trænet finten til begge sider. Der afsluttes med skud på mål. 

De næste to "finte-øvelser" kan med fordel trænes to sammen inden de afprøves med afslutning.

25 "Driblefinten". Spillerne er fordelt på begge fløje med en bold hver. Der er en forsvarsspiller i hver side. Fløjspillerne dribler ind mod forsvarsspilleren og ca. en meter før dribles lidt over mod højre for venstre fløjene og mod venstre for højre fløjene. Der laves et temposkifte og en lav dribling og fløjspilleren accelererer forbi forsvarsspilleren udvendig.



26 "Jordanfinten". Spillerne starter på back-positionerne med to tilspillere på midten. Der er to forsvarspillere, der er placeret omkring tremeterlinjen. Benbevægelserne er ligesom ved "tre skridts finten". Som højrehåndsspiller er første skridt et skøjtespring over på venstre fod. Bolden holdes i venstre hånd og der laves en afleveringsfinte mod venstre. Efterfølgende et skøjtespring mod højre over på højre fod. Imens skifter bolden hånd bag om ryggen, så den nu kommer over i højre hånd. Der afsluttes med et skridt frem mod mål, hopskud og skud på mål.



Laves til begge sider. Bolden holdes i højre hånd og der laves afleveringsfinte/skudfinte mod højre side på første skridt på højre fod. Bolden flyttes bag om ryggen over i venstre hånd og et skøjtespring mod venstre til venstre fod. Der afsluttes med et skridt frem mod mål, hopskud og evt. håndskifte til højre hånd igen inden afslutning.

"Har du huske at træne?"

Fra DHF's håndboldskoler 2003

Spillerne har en bold hver. Man stiller sig på baglinjen og skal forsøge at skrue bolden i mål bag om ryggen.








Med kraft, saft og fart!

Øvelserne i dette afsnit er en blanding af øvelser med og uden bold. Lege med fokus på kampen og boldøvelser der kræver højt aktivitetsniveau af børnene. Således at der både bliver plads til at indøve basis teknikken fra første del og "tons" fra anden del.

Nr. Øvelser med "Tons" og højt aktivitetsniveau Sværhedsgrad

Spillerne er 2 sammen gældende for øvelse 1 - 7

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | "Slå fingre". Stående overfor hinanden på hænder og fødder skal man forsøg at slå den anden over fingrene. Man må gerne bevæge sig fremad, til siderne og baglæns, men både hænder og fødder skal hele tiden bruges til at støtte på. |  |
| 2 | "Fire-stående brydekamp". Stående overfor hinanden på hænder og fødder skal man forsøge at trække/skubbe/bryde den anden omkuld, så vedkommende kommer ned og ligge. |  |
| 3 | "Tovtrækning". Brandmandstag på den andens arm og træk skiftevis:
1. højre hånd (højre ben forrest)
2. venstre hånd (venstre ben forrest) |  |
| 4 | "Tovtrækning". Brandmandstag på den andens arme og træk med begge hænder. Det gælder om at trække makkeren over på sin side af stregen. |  |
| 5 | "Fægte-kamp". Højre hånd er en kårde, venstre hånd er på ryggen og holder en bold. Der scores point ved at ramme modstanderens bold, der holdes på ryggen. Kampen udføres både med venstre og højre hånd som kårde. |  |

Variant: A skal angribe B's bold, men A har ikke selv en bold, så B's opgave er at forsvare sig.

- 6 "Søstjernen". A ligger på ryggen med arme og ben ud til siden. B skal forsøge at vende "søstjernen" ved at løfte/trække/bryde om på ryggen. ☺
- 7 "Klap lår". Med énhåndsfatning gælder det om med den frie hånd at klappe makkeren over lårene. Husk at skifte hånd. ☺
- 8 "Klar lår 2". Det gælder om at klappe makkeren over lårene. Denne gang skal spillerne ikke holde hinanden i hænderne. ☺
- 9 "Flyt fødderne". Med tohåndsfatning gælder det om at træde makkeren over tæerne. ☺



- 10 "Dribleren". Med enhåndsfatning, hvor A's højre hånd holder i B's venstre hånd, gælder det om, at A skal forsøge at "stjæle" bolden, når B dribler. A må skubbe/trække/bryde med B samtidig med at A forsøger at få bolden. ☺☺
- 11 "Dribleren 2". Spillerne er to sammen med en bold hver. Når træneren fløjter første gang skal den ene spiller dribble forrest og den anden skal dribble efter. Når træneren fløjter anden gang skal den forreste forsøge at dribble væk fra den bagerste. Den bagerste skal omvendt forsøge at hænge på den forreste. Når der fløjtes tredje gang skal alle stå stille, hvis den bagerste kan røre den forreste, så får denne et point. Hvis den forreste ikke kan røres får han/hun et point. ☺☺☺

Spillerne er 3 sammen gældende for øvelse 12-15

- 12 "Grønlandsk kaproning": A, B og C sidder ved siden af hinanden på bagdelen uden at røre gulvet med hænderne. De skal vrikke sig fremad på bagdelen ved hjælp af benene. Det gælder om at komme først til et markeret punkt - f.eks. 10 meter fremme.



"Grønlandsk kaproning" kan også foregå baglæns.

- 13 "Fød en bjørn". En spiller ligger på ryggen - en anden ligger på tværs af den første - mave mod mave - en tredje spiller ligger ovenpå igen på maven, men med ben og hoved modsat den nederste. Den øverste og nederste skal nu klemme sammen, mens den midterste skal forsøge at kæmpe sig ud, (bjørnefødsel).



- 14 "Fang halen". A og B stiller sig bag hinanden. Den bageste holder fast om livet på den forreste. C skal nu angribe og forsøge at komme rundt og klappe den bagerste bagi. A og B skal forsvare sig ved at bevæge sig og ved at den forreste holder angriberen væk med armene.



- 15 "Prinsen, prinsessen og vagten". Prinsessen vogtes af vagten - de holder hinanden i hænderne. De skal undgå, at prinsen kommer ind og rører prinsessen. Prinsen må gøre alt (ikke slå) for at få fat i prinsessen.

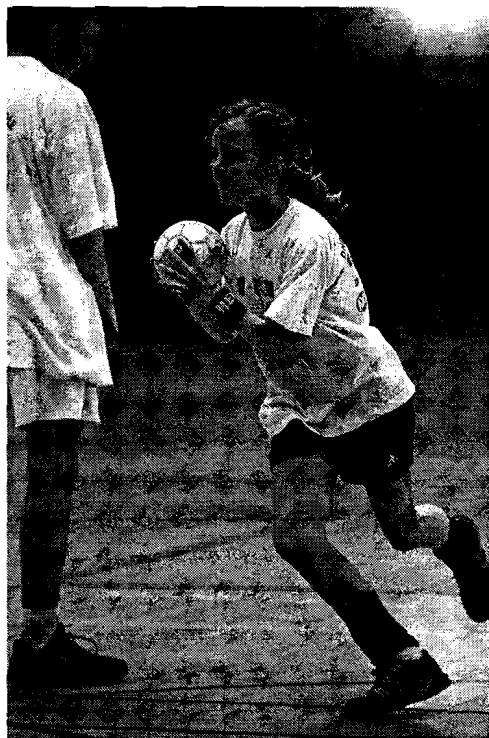


Variant: Prinsen skal ind og stå i mellem prinsesse og vagten - imellem deres arme.

Angrebsrelaterede tons-øvelser med fokus på højt aktivitets niveau

- 16 "Evigheds kryds". To rækker med cirka lige mange spillere på begge backs. Der arbejdes med kryds over midtten, hvor spillerne efterfølgende skal løbe ned og runde en kegle. Efterhånden som øvelsen fungerer flyttes keglerne længere og længere væk, så løbe afstanden øges. Fokus skal både være på det fysiske, men man kan også medtage elementer fra krydsspillet - alt efter spillernes niveau. 😊😊😊
- 17 "Stregafslutninger". Stregen skal først under, derefter over, derefter under spillere der står på knæ og hænder. Herefter kommer indspillet og stregen afslutter frit. 😊😊

Husk at arbejde til begge sider.



- 18 "Fløjafslutninger". Fløjen afleverer op til backen, der spiller den til centeren, hvorefter bolden spilles retur og ud til fløjen. Back og center arbejder med pres. Imens skal fløjen løbe op til en kegle placeret på sidelinjen i nærheden af backen. Når fløjen får afleveringen fra backen afsluttes der udvendig på en markeringskegle. 😊😊😊

Husk at arbejde i begge sider.

- 19 "Backafslutninger". Bolden spilles fra back ind til tilspiller på centerpladsen. Backen skal finte sig forbi en forsvarer, der dækker op imellem to kegler. Derefter spilles bolden retur fra center og backen afslutter med hopskud over forsvarsspiller.



Husk at arbejde i begge sider.

- 20 "Forhindringsbane". Zig-zag-løb på kegler, skøjtespring i hulahopringe og sidebevægelser mellem kegler før bolden modtages fra tilspilleren og der afsluttes på mål.



Jo flere udfordringer, jo flere spillere vil der være i gang på forhindringsbanen af gangen.



- 21 "Angriber mod forsvarer". Angriberen starter med at kaste bolden til tilspilleren. Begge spillere skal igennem forhindringsbanen før de bliver henholdsvis forsvars- og angrebsspiller. Når angriberen har gennemført sin bane, modtager han bolden og skal forsøge at komme til afslutning, mens forsvarsspilleren dækker op.



22

"Duel kontra". Spillerne er mod hinanden en mod en. De starter i den ene ende af håndboldbanen. Bolden lægges på midten og begge spillere skal have en finger på bolden. På signal laver spillerne sidebevægelser ud til hver deres kegle og tilbage efter bolden. Den spiller, der først får bolden er angrebsspil og den anden bliver forsvarsspiller.

