

INTROKORT – ÅRETS TEMA

Kære Håndboldskoleinstruktør 2024

Årets inspirationsmateriale er en række Stjernetricks, hvor børnene får mulighed for individuel (gul), i par (grøn) og i små grupper (blå) at udfordre sig selv, øve sig, og samarbejde så de kan lykkes med deres tricks og øvelser.

I hver kategori er der et level 1, level 2 og level 3, så både nybegyndere og øvede børn kan blive udfordret. Som tommelfingerregel er level 1 = U9 niveau, level 2 = U11 og level 3 = U13

Hertil er lavet et diplom som kan downloades – hvor der kan opnås Bronze, Sølv og Guld

Diplom

3 øvelser = Bronze

4 øvelser = Sølv

5 øvelser = Guld

Børnene kan opnå et diplom Individuelt, i par eller i en gruppe, og det kan være i level 1 / level 2 / level 3.

Øvelserne kan bruges i træningsmodulerne

10 stationer – uden voksen/ Fri leg – Expo / Teknik-værksted / Post-løb

X antal kort lægges ud rundt i hallen – man kan evt. lave et kort, hvor alle posterne er indtegnet, hvis det er over et større område. Så er der afsat en tidsramme, hvor børnene kan bevæge sig rundt til de forskellige poster, der enten kan være bemanded eller ubemanded.

Man kan vælge, at der arbejdes "individuelt" / i par eller i små grupper.

Hvis det er ubemanded, vil det fungere mest som et "teknik-værksted", hvor der er tid og plads til at dygtiggøre sig på egen hånd (eller med makker)

Hvis det er bemanded, kan man evt. give barnet et kryds på hånden / streg på armen, når en udfordring er gennemført.

Der er en QR-kode på hvert kort, som leder ind til en lille video og et speak om, hvordan tricket skal laves

Rigtig god fornøjelse

STJERNETRICKS

TYPE: BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 1

Drible bold rundt om dig selv



Beskrivelse

Du skal bruge en bold, som du kan drible med. Du skal nu prøve at drible bolden rundt om dig selv. Det er smart at skifte fra den ene hånd til den anden, når du dribler bolden bag om dig selv. Prøv at drible begge veje rundt.



STJERNETRICKS



”

*Det er altid fedt at
udfordre sig selv
– det kan jeg virkelig
godt lide*

Helena Elver



STJERNETRICKS

TYPE: BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 1

Kast bolden op i luften og...



Individuel

Level 1

Kast bolden op i luften og...

Beskrivelse

Du skal bruge en bold, der passer godt til din hånd. Du skal nu prøve at kaste bolden op i luften, og imens bolden er oppe i luften, skal du ned og røre gulvet med hånden, og nå at gribe bolden, efter den har rørt jorden 1 gang.

Når du har styr på det, kan du prøve at udfordre dig selv ved at kaste bolden op i luften, og imens bolden er oppe i luften, skal du røre gulvet

med begge hænder og nå at gribe bolden, efter den har ramt gulvet 1 gang.

Går det også godt, kan du gøre det lidt sværere. Nu kan du prøve at kaste bolden op i luften, og imens bolden er oppe i luften, skal du nå at røre gulvet med begge hænder og herefter gribe bolden, uden den har ramt gulvet.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 1

Skorsten



Beskrivelse

I skal gå sammen to og to og have en bold, som I skal skiftes til at kaste ned i jorden. Den ene af jer laver en "skorsten" ved at samle hænderne og skal så få bolden ned i skorstenen en enkelt gang. Så skifter I, og den anden skal nu prøve at få bolden ned i skorstenen.

I skal efterfølgende prøve at få bolden gennem skorstenen så mange gange som muligt. I skal kaste bolden hårdt ned i gulvet, derved kan bolden hoppe højt, og skorstenen kan laves flere gange.



STJERNETRICKS

TYPE: BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 1

Dribling mellem ben



Beskrivelse

Du skal bruge en bold, der kan drible og som passer godt til din hånd. Du skal nu prøve at lave en enkelt dribling mellem dine ben, altså drible bolden ned i jorden (og du skal ikke løfte benene) og gribe bolden med modsatte hånd. Prøv begge veje.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 1

Rul mens du griber



Beskrivelse

Du skal bruge en bold, der passer godt til din hånd, altså hvor du kan klemme godt fast i bolden. Du skal nu lægge dig på ryggen, på gulvet. Du skal bruge en hjælper, som skal stå ved dit hoved. Nu skal du prøve at kaste bolden lige op i luften, herefter skal du rulle en omgang til siden og retur og gribe bolden igen. Din makker griber bolden.



STJERNETRICKS

TYPE: BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 1

Kast bolden og ad væggen..



Beskrivelse

Du skal bruge en bold, der passer godt til din hånd, altså hvor du kan klemme godt fast om bolden. Du står med front til en væg, og har begge ben på jorden, med lidt afstand imellem benene og lidt nede i knæ. Nu skal du prøve at kaste bolden imellem benene og op på

væggen og prøve at gribe bolden med en hånd. Hvis det er for svært, så start med at gribe bolden med begge hænder.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 1

En bold og en ballon



Beskrivelse

I skal gå sammen to og to og have fat i en bold og en ballon.

I skal hele tiden holde ballonen i live ved at slå til den, og den må ikke røre gulvet. Samtidig skal I kaste med bolden til hinanden. Hvor hurtigt kan I kaste bolden mellem jer? Og hvor lang tid kan I blive ved?



STJERNETRICKS

TYPE: BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 1

Kast bolden bag om ryggen



Beskrivelse

Du skal bruge en bold, som passer godt til din hånd, altså hvor du kan klemme godt fast om bolden. Du kan sagtens bruge en blød streetbold til det her trick. Du skal nu prøve at kaste bolden bagom din ryg og gribe bolden foran dig med begge hænder.

Når du har styr på det, kan du prøve at udfordre dig selv ved at kaste bolden bagom din ryg og gribe den foran dig med én hånd.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 1

Boldkast i planke



Parøvelse

Level 1

Boldkast i planke

Beskrivelse

I skal gå sammen to og to og have fat i en bold. Den ene af jer stiller sig i en høj planke på alle fire og har bolden i sin kaste-arm. Den anden af jer står på den side, hvor kaste-armen er.

Bolden kastes under maven og over ryggen hen til makkeren. Husk at du skal rotere godt i ryggen for at kunne ramme din makker.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 2

Grib bolden på ryggen



Beskrivelse

Du skal bruge en bold, der passer godt til din hånd, altså hvor du kan klemme godt fast i bolden. Nu skal du prøve at kaste bolden op foran dig og herefter gribe bolden med begge hænder på ryggen. Når det lykkes at gribe bolden på ryggen, kan du prøve at kaste bolden fra ryggen med begge hænder op over hovedet og gribe bolden foran din krop.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 1

Kast bag om ryggen



Beskrivelse

I skal gå sammen to og to og have fat i en bold. I skal nu kaste bolden bagom ryggen til hinanden. Husk at få drejet kroppen, så I rammer præcist.

I kan udfordre jer selv ved at sætte hastigheden op, prøve at studse bolden til hinanden eller prøve med den anden arm i stedet for jeres normale kaste-arm.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 2

Dribling bag om kroppen



Beskrivelse

Du skal bruge en bold der passer godt til din hånd, altså hvor du kan klemme godt fast i bolden. Du skal nu prøve at lave en enkelt dribling bagom din krop og gribe med den modsatte hånd. Når det lykkes så prøv at gøre det med modsatte hånd.

Skal du prøve at udfordre dig selv endnu mere, så prøv at stå på et ben samtidig med, at du laver driblingen bag om kroppen og griber med modsatte hånd.



STJERNETRICKS



*Jeg elsker selv en god
udfordring og det er
lige præcis det, vi skal
i gang med nu*

Helena Elver



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 2

Regnbuedribling



Individuel

Level 2

Regnbuedribling

Beskrivelse

Du skal bruge en bold, der passer godt til din hånd og som kan drible.

I skal drible bolden hårdt ned i jorden, så man kan komme under bolden – som en regnbue – og efterfølgende modtage bolden efterfølgende og drible videre. Prøv at udfordre jer selv ved at bruge modsatte hånd til dribblingen.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 2

Skru bolden med makker



Beskrivelse

I skal gå sammen to og to og have fat i en bold samt sætte to kegler op mellem jer. I skal nu prøve at skru bolden så godt som I kan, udenom keglen og hen til makkeren.

I kan udfordre jer selv ved at prøve at skru den modsatte vej.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 2

Kast bolden op i luften og...



Beskrivelse

Du skal bruge en bold, der passer godt til din hånd, altså hvor du kan klemme godt fast i bolden. Du skal nu prøve at kaste bolden op i luften. Herefter skal du ned og sidde og gribe bolden, uden den rammer gulvet. Når du har styr på det, så kan du prøve at kaste bolden op i luften, sætte dig ned og komme op og stå igen og gribe bolden stående.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 2

Sæt en kegle



Parøvelse
Level 2
Sæt en kegle

Beskrivelse

I skal gå sammen to og to og have fat i en bold samt en kegle. Udfordringen er, at den ene kaster bolden lige op i vejret, den anden skal løbe ud, sætte en kegle og nå tilbage og gribe bolden. "Hvor højt kan vi kaste, og hvor langt ud kan vi nå med keglen"?

Variation: Hvor keglen står ude, og man løber ud til keglen og retur. Hvis det lykkes, kan I rykke keglen yderligere væk, så distancen bliver længere.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 2

Drible-jonglering med to bolde



Dansk
Håndbold

Individuel

Level 2

Driblejonglering med to bolde

Beskrivelse

Her skal du gå sammen med en af dine holdkammerater, så I har to bolde, som I kan skiftes til at bruge. Du har altså to bolde, som du skal lave "drible-jonglering" ned i gulvet med. Prøv også at skifte hånd, så drible-jongleringen laves modsat

vej. Hvis du skal gøre det ekstra udfordrende, så skal du prøve med to bolde i forskellige størrelser – du kan prøve at bytte den ene bold ud med en basket eller tennisbold.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 2

To bolde i luften



Beskrivelse

I skal gå sammen to og to med én bold hver. Én kaster bolden op i luften. Makkeren kaster bolden til den, der har kastet bolden i luften, som skal nå at gribe og kaste retur, før bolden i luften gribes igen.

Hvis I vil udfordres endnu mere, kan øvelsen udvides ved at gribe og kaste med én hånd – prøv gerne med både højre og venstre hånd.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK - INDIVIDUEL, LEVEL 3

Fra hånddryg til hånddryg



Beskrivelse

Du skal prøve at trille bolden fra hånddryg til hånddryg på oversiden af armen. Start gerne med din bedste arm og se, om du kan få bolden trillet hele vejen, uden den falder ned. Hvis det lykkes, kan du prøve at starte med den anden hånd.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 2

Hopskud fra plint/stepbænk



Parøvelse

Level 2

Hopskud fra plint/stepbænk

Beskrivelse

Du skal nu udfordres i at lave et præcisionskast. Lav et hopskud fra en plint/stepbænk, hvor du springer opad og skal forsøge at ramme gennem en hulahopring, der er sat fast i bagnetet.

Husk at trække armen godt højt op og brug samme ben som kastearmen til at komme så højt som

muligt. Hvis du vil udfordre dig selv yderligere, kan du flytte plinten/stepbænken længere væk fra hulahopringen.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 3

Skruebold fra baglinjen



Beskrivelse

Du skal i denne øvelse udfordre dig selv mht. at skru bolden ude fra fløjen og ind i målet. Du skal lægge tre markeringskegler. En kegle en meter fra baglinjen på stregen, en kegle hvor stregen på målfeltet rammer baglinjen og en kegle en meter bag baglinjen ud fra stregen.

Prøv at skru bolden ind i målet – først, hvor du står inde på banen, dernæst på baglinjen og til sidst udenfor banen, bag baglinjen. Hvor mange kan du fx score på, på 5 forsøg hvert sted?



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 2

Dribleøvelse: to spillere med to bolde



Beskrivelse

I skal gå sammen to og to med én bold hver. Én spiller dribler med begge bolde og dribler først den ene bold til makker og derefter den anden bold, der så dribler med begge bolde. Fortsæt, hvor I skiftes og øg tempoet, hvis det er muligt for jer.

I kan udfordre jer selv ved at prøve at dribble i takt og måske lave øvelsen i løb frem og tilbage.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 3

Drible og luftdrible samtidig



Beskrivelse

Du skal i denne øvelse drible med to bolde samtidig. Den ene bold skal du drible normalt med ned i jorden. Den anden bold skal du samtidig drible opad med – en luftdribling. Prøv at få flow i driblingerne, så du dribler mange gange i træk, og prøv meget gerne at skifte hænder, så du dribler med de modsatte hænder ned i jorden og op i luften.



STJERNETRICKS



”

*Husk at gøre dig umage,
og jeg ved, du gør det rigtig
godt, men vigtigst af alt -
husk at have det sjovt*

Emil Jakobsen



STJERNETRICKS

BOLDTRICK - INDIVIDUEL, LEVEL 3

Driblinger på håndryg og lår



Beskrivelse

Du skal i denne øvelse dribble med en bold, hvor du skiftevis dribler bolden opad med oversiden af hånden, håndryggen og oversiden af låret. Hold øvelsen kørende så lang tid, du kan.

Du kan skifte til din anden hånd og andet ben for at øge sværhedsgraden.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 3

Én bold og en hulahopring



Beskrivelse

I skal gå sammen to og to med én bold og en hulahopring. I skal begge to holde i hulahopringen, mens I spiller en bold gennem ringen, der skal ramme jorden en enkelt gang før den spilles tilbage.

I kan bevæge jer baglæns samt ændre hånd for at øge sværhedsgraden.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 3

Dribling bag om ryg med samme hånd



Beskrivelse

I denne øvelse skal du dribble en enkelt gang bagom kroppen og gribe med samme hånd, du kaster med. Gør det herefter med din modsatte hånd.

Hvis du gerne vil udfordre dig selv yderligere, kan du gøre det ved samtidigt at stå på et ben og holde balancen, mens du dribler.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 3

Én bold og en tennisbold



Parøvelse
Level 3
En bold og en tennisbold

Beskrivelse

I skal gå sammen to og to med én bold hver samt en enkelt tennisbold.

I skal nu dribble med den almindelige bold, mens I afleverer med tennisbolden frem og tilbage til makkeren. I kan skifte hånd undervejs, så I dribler og kaster med den modsatte hånd.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 1

Driblinger i takt



Gruppenøvelse
Level 1
Driblinger i takt

Beskrivelse

I skal gå sammen i en gruppe med én bold hver. I skal stille jer i en cirkel, og skal nu dribble med egen bold i takt med de andre, og på signal skifter I bold til højre. I kan fx vælge at dribble 3 gange og derefter på den 4. dribbling skifte bold.

Retningen kan vendes, hånd skiftes og hastighed kan øges for at øge sværhedsgraden.

I kan sætte musik til, så øvelsen kan køre med forskellige beats.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 3

Hold springstaven stående



Beskrivelse

I skal gå sammen to og to en/to bolde og en springstav.

Udfordringen går på at den ene holder springstaven, den anden har en/to bolde.

Når den med boldene kaster, skal makkeren slippe springstaven og gribe boldene. Den der kaster, skal nå springstaven, inden den lander ned på gulvet.

Øg gerne tempoet i afleveringerne for at øge sværhedsgraden.

Hvor lang tid kan I holde den kørende?



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 1

Kast i cirkel



**Gruppe-
øvelse**
Level 1
Kast i cirkel

Beskrivelse

I skal i gruppen stille jer i en cirkel og have en enkelt bold. Bolden skal kastes tilfældigt rundt. De to spillere ved siden af griberen skal sætte sig på hug med det samme. Tempoet kan øges, og boldtypen kan ændres, så sværhedsgraden øges.

I kan sætte andre elementer ind, når bolden gribes: ned på maven, rundt om sig selv, hop og lav en parade.

Hvor mange afleveringer kan I lykkes med?



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 3

Præcisionskast med hurtige skridt



Beskrivelse

I skal gå sammen to og to om en bold og lave et præcisionskast efter (puls)step i hulahopringe eller tape i kryds, hvor din makker dirigerer, hvornår du skal spille bolden. Derefter skal du sætte af på stepbænken og ramme så præcist som muligt gennem en hulahopring eller en trøje, der er sat op i bagnetet.

Efterfølgende kan I evt. Øve jer i at lave et rullefald eller mavelanding – evt. på en madras.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 1

Rytmehop i 4 hulahopringe



Gruppe- øvelse

Level 1

Rytmehop i 4 hulahopringe

Beskrivelse

Her skal I i gruppen bruge 4 hulahopringe, som I lægger på gulvet – to og to forskudt (se billedet). I deler jer op i to grupper og starter fra hver jeres side af hulahopringene. Gruppen skal nu hoppe i samme mønster og takt – uden at hoppe ind i hinanden.

Den forreste i begge rækker hopper ind med en fod i hver hulahopring.

Mønsteret er her fra “til højre så til venstre og klap”, så frem igen på “takt 1”, så til venstre, så til højre og klap. Når de så hopper ud, hopper de næste to ind i hulahopringene.

Tape eller markeringsbrikker kan benyttes, hvis man ikke har hulahopringe.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 3

Hold springstaven stående i planke



Beskrivelse

I skal gå sammen to og to med én bold mellem jer og stå overfor hinanden i høj plankeposition. I skal holde en springstav oprejst i armlængde, mens I skiftevis triller bolden til hinanden. Skift hånd/arm. Se hvor lang tid I kan holde det kørende.

Øg sværhedsgraden ved at kaste bolden i stedet for at trille den.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 1

Stempelbevægelser med springstav



**Gruppe-
øvelse**
Level 1
Stempelbevægelser
med springstav

Beskrivelse

I skal stå i en cirkel omkring en springstav med en bold, der bliver spillet rundt i cirklen. Imens skal I holde springstaven stående skiftevis ved at stemple ind og ud og holde den kortvarigt, indtil den næste overtager. Se hvor langt tid og hvor hurtigt, I kan få det til at fungere.

I kan evt. ændre boldretning, retning på hvordan I videregiver springstaven, og I kan også ændre boldtype, samt hvordan I kan kaste og gribe bolden for at øge sværhedsgraden.



STJERNETRICKS



”

*Det er alle de små ting
i håndbold, der gør at
man bliver god*

Niclas Kirkeløkke



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 1

Evighedskryds med high five, uden bold



Gruppeøvelse

Level 1

Evighedskryds med high five, uden bold

Beskrivelse

I skal bruge 4 markeringsbrikker i én farve og en markeringsbrik i en anden farve. Brikkerne i samme farve lægges i en firkant, og den sidste lægges i inde i firkanten. En fra gruppen stiller sig ind på den markeringsbrik i midten og I andre fordeler jer bag to af brikkerne. Nu gælder det om at lave evighedskryds med enkelt high-five til den, der står på markeringsbrikken

i midten af firkanten. Der kan laves variation i, hvordan der gives high-five, og sværhedsgraden kan øges ved, at der laves regler om løbestil (sidestep, baglæns løb) eller hastigheden ("Hvor mange high-fives kan I nå på et minut?").

Husk at bytte rundt, så det ikke er den samme, der står i midten.





FAVORITTER

Vi har til årets håndboldskole valgt at tilføje 10 favoritter til brug i træningerne. De 10 favoritter er udvalgte øvelser fra DanskHåndbolds øvelsesbank, som du kan supplere håndboldskolematerialet med.

Det er øvelser, hvor fokus er lige fra målvogtere til forsvars- og angrebsøvelser.

STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 2

Dribleøvelse i to rækker med en bold



Gruppeøvelse

Level 2

Dribleøvelse i to rækker med en bold

Beskrivelse

Gruppen skal bruge en bold. Nu gælder det om at holde bolden igang i driblinger. I skal fordele jer i to rækker overfor hinanden. Det kan være en hjælp, hvis der er nogle streger på gulvet, som I kan pejle efter.

Den første i rækken, som har en bold, løber frem og laver en drible, og løber så videre om bag den modsatte række. Den første i den modsatte række er løbet frem og "overtager" bolden og laver en drible og forsætter om bag modsatte række, og sådan forsætter øvelsen. Det er vigtigt, at alle prøver at drible bolden på samme punkt

og får boldens opspring til at være lodret (og ikke en fremadrettet studsaflevering)

Variation af øvelsen

Den forreste med bolden løber frem og laver en drible mellem de to rækker. Så løber spilleren retur bag den række, han/hun kom fra. Derefter kommer den forreste fra den anden række frem og overtager driblingen og bevæger sig herefter retur til samme række.



FAVORITTER

TYPE: MÅLVOGTERØVELSE

Hold linjen



Beskrivelse

Lav en linje bag målvogteren.
Målvogteren står foran linjen og skal have lige lang afstand mellem hælene og linjen. Målvogteren skal arbejde langs med linjen og holde samme afstand til den. Skytterne skyder skiftevis i højre/venstre side af målet.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 2

Hold springstaven stående



Beskrivelse

I skal som gruppe placere jer i en høj planke med en springstav i midten. En bold trilles rundt i cirklen fra spiller til spiller, mens I samtidig skiftes til at holde springstaven stående. Prøv begge veje og se, hvor hurtigt bolden kan trille, samt hvor hurtigt staven kan skifte mellem jer.



FAVORITTER

TYPE: MÅLVOGTERØVELSE

Beskyt keglen



Beskrivelse

Sæt 2 kegler på hver sin side af målvogteren. Målvogteren skal stå foran keglerne, så målvogteren kan beskytte dem med fødderne. Skytterne står i 2 rækker og skal forsøge skiftevis at vælte keglerne.

Der må først falde et nyt skud, når målvogteren er tilbage i udgangsposition.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 2

Kast i cirkel med én hånd



Gruppe- øvelse

Level 2

Kast i cirkel med én hånd

Beskrivelse

I skal placere jer i en cirkel. Bolden kastes rundt mellem jer med én hånd. (Streetbold kan benyttes).

De to, der står ved siden af griberen, sætter sig på hug med det samme. Tempoet og afstand kan øges.

Ned på maven, rundt om sig selv, hop og lav en parade (skift plads rundt om griberen).

Hvor mange afleveringer kan man lykkes med på fx et minut?



FAVORITTER

TYPE: SKUDØVELSE

Skud udenom madras



Beskrivelse

Spillerne står på en række på en bagspilsposition med en bold hver. En forsvarsmur udgøres af en madras eller tre forsvarspillere.

Målvogteren må ikke kunne se spillernes tilløb. Spillerne skyder rundt om eller over forsvarsmuren.

Målvogteren skal placere sig ift. forventet skud og parere skuddet vinkelret på boldens bane.

Øvelsen kan flyttes til de øvrige bagspilspositioner.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 2

Evighedskryds med bold



Gruppe- øvelse

Level 2

Evighedskryds med bold

Beskrivelse

I skal bruge 4 markeringsbrikker i en farve og en markeringsbrik i en anden farve. Brikkerne lægges i en firkant, og den sidste lægges inde i firkanten.

I skal nu fordele jer bag to af brikkerne. Den første, som har bolden, løber frem mod markeringsbrikken i midten og laver en aflevering til den første i den modsatte række, som også kommer løbende frem

mod markeringsbrikken. Her krydser de to spillere og forsætter frem mod hvert deres hjørne i firkanten – og herefter retur til den modsatte række. Den næste i den første række er begyndt at løbe frem mod keglen og får en aflevering, og sådan bliver øvelsen ved.

Evighedskrydset kan varieres med forskellige afleveringer og løbestilarter.



FAVORITTER

TYPE: SKUDØVELSE

Hopskud - variation



Beskrivelse

Enkel øvelse med skud fra backposition. En række spillere med hver deres bold stiller op på henholdsvis venstre back og højre back. Tilspiller står placeret midt for mål på tremeterlinjen.

Spillerne kommer på skift løbende fra højre og venstre ind over midten til afvikling af hopskud. Der

arbejdes med at udfordre spillere, så de har variation i deres skudafvikling. Der arbejdes med:

- At skytten skyder med hurtigt aftræk på vejen op i sit spring
- At skytten afvikler sit skud på det højeste punkt i springet
- At skytten afvikler sit skud efter at have "hængt" så længe som muligt i luften.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 2

Rytmehop i 2 stiger



**Gruppe-
øvelse**
Level 2
Rytmehop i 2 stiger

Beskrivelse

I skal bruge to stiger, som I lægger på gulvet ved siden af hinanden. Der kan sættes musik til øvelsen, hvis I har mulighed for det.

Gruppen deler sig i to og i hver sin ende af stigerne. Se billedet.

Der tælles højt: 1, 2, 3, 4. Den første i begge rækker hopper ind i stigen på samme tid. I hopper med samlede ben. På de 4 taktslag hopper I

frem, til siden, til siden, og klap – herefter frem, til siden, til siden og klap.

Der skal være et mellemrum af felter, før den næste kan hoppe ind i stigen – igen fra begge ender og i samme rytme som dem foran. Kan det lykkes, at gruppen kan hoppe igennem stigen uden at hoppe ind i hinanden?



FAVORITTER

TYPE: DUEL

Løb fri før vurdering



Beskrivelse

På målcirklen markeres en zone på ca. tre meter og i denne placeres en forsvarsspiller og en stregspiller. Yderligere en forsvarsspiller placeres i et rum langt fremme på banen, som afsluttes af en markering (f.eks. en af hallens andre streger). Denne forsvarer må ikke komme tættere på end ca. elleve meter fra mål. En tilspiller er placeret på tremeterlinjen.

Angriberen starter på midterlinjen og sætter øvelsen i gang ved at aflevere bolden til tilspilleren.

Herefter laves en duel uden bolden, hvor angriber skal forsøge at overløbe den offensive forsvarsspiller, som omvendt skal forsøge at hindre dette, men som stopper sin opgave, når angriberen passerer den omtalte markering omkring elleve meter fra mål. Straks efter modtager angriberen bolden fra tilspilleren og skal angribe i zonen på målcirklen – og ud fra forsvarspillers aktion skal hun vurdere, hvorvidt der skal skydes eller forsøges indspil til stregspiller.



STJERNETRICKS



”

*Det er helt ok at fejle,
for nogle gange kan fejl
gøre én bedre og gøre
dig stærkere på den
anden side*

Emil Jakobsen



FAVORITTER

TYPE: DUEL

Fintetræning



Beskrivelse

En angrebsspiller (med bold) står på 3-meterlinjen over for en forsvarsspiller, der står med en fod på målcirklen. På signal fra træner eller på aftalt signal løber angrebsspilleren mod mål, sætter fod på målcirklen og bevæger sig retur til 3-meterlinjen.

Samtidig med dette løber forsvarsspilleren frem og sætter fod på

3-meterlinjen og bevæger sig her efter retur til mållinjen. Efter denne bevægelse angriber angrebsspilleren på kant af forsvarsspilleren og skal finte sig til en scoringschance. Der arbejdes med forskellige finter, herunder 3-skridtsfinte, Radjenovic, skudfinte osv.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 3

Hop over den "sorte gryde"



Beskrivelse

Her gælder det om for gruppen at bevæge sig fremad, hvor I i samarbejde skal over og under hinanden. Gruppen deler sig i to par, som holder hinanden i begge hænder. Den af jer, som ikke holder én i hånden, skal hoppe to gange over de to pars hænder, herefter dukke sig i en squatbevægelse, så de to par kan komme over "hopperen" og

stille sig klar til, at der kan hoppes igen. I skal bytte pladser efter ca. en ½ banelængde, så alle i gruppen kommer til at hoppe.



FAVORITTER

TYPE: FORSVAR

Forsvar med 3 aktioner



Beskrivelse

En forsvarsspiller er placeret på 2'ers området i forsvar, hvor der er afgrænset en zone.

I række på backen står der nu tre angrebsspillere klar til at køre på. Den første skal komme lidt indover i et hopskud, hvor forsvarsspilleren skal forsøge at tackle angrebsspilleren. Lige efter kommer den

anden angrebsspiller, der kører en finte udvendig i banen. Den tredje og sidste angrebsspiller har frit valg i duel mand mod mand på forsvarsspilleren.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 3

I planke med rul



**Gruppe-
øvelse**
Level 3
I planke med rul

Beskrivelse

Alle i gruppen står i planke. Den første af jer hopper/løber over alle til modsatte ende og står igen i planke, hvorefter alle ruller en omgang samme vej. Den næste hopper/løber osv. Prøv at gøre det så synkront som muligt.

I kan fx gøre det fra sidelinje til sidelinje og lave det til en konkurrence mellem flere grupper.



FAVORITTER

TYPE: FORSVAR

Forsvar ved dribbling



Beskrivelse

En angriber er placeret på play-makerpositionen med bolden. En anden spiller er placeret på venstre back, mens en forsvarer har sit udgangspunkt på straffekastlinjen syv meter fra mål. Angriberen modtager bolden i løb fremad og lægger an til stående skud. Forsvareren afviser med en takling, som angriberen accepterer og trækker

sig 1-2 meter tilbage, før der igen angribes. Denne gang ved at dribble forbi forsvareren.

Forsvarerens skal forsøge at fradrille angriberens bolden.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 3

Evighedskryds med vip



Gruppe- øvelse

Level 3

Evighedskryds med vip

Beskrivelse

I skal bruges 4 markeringsbrikker i én farve og en markeringsbrik i en anden farve. Brikkerne lægger I i en firkant, og den sidste lægger I inde i firkanten.

I fordeler jer bag to af brikkerne. Den første, som har bolden, løber frem mod markeringsbrikken i midten og laver en aflevering til den første i den modsatte række, som også kommer løbende frem mod markeringsbrikken, hvor de to

krydser og forsætter frem mod hvert sit hjørne i firkanten og herefter retur til den modsatte række. Den næste i den første række er begyndt at løbe frem mod keglen og får en aflevering, og sådan bliver øvelsen ved. Sværhedsgraden er høj, da I alle skal få det timet således, at I griber bolden i luften og får afleveret bolden videre, inden I lander igen.

Hvor mange kan I lave i træk?



FAVORITTER

TYPE: KONTRA

Kontra med bande



Beskrivelse

med fødderne på tremeterlinje. En tilspiller står i banens midtercirkel, og øvelsen sættes i gang ved at angriber kaster bolden til tilspiller. Angriberne løber fri og modtager bolden fra til-spiller på midten, mens de to forsvarere laver retur-løb og vurderer, hvordan de bryder

angrebet ved enten bolderobring eller ved at lukke angriber ned til et frikast.

Det er en vurdering, om driblinger skal tillades.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 3

Driblinger i takt med to bolde



Beskrivelse

I skal stille jer i en cirkel og dribble med to bolde hver i en fælles rytme. Skift begge bolde på en gang til den, der står til højre for jer, når der fx er taget tre driblinger. Prøv at gribe begge bolde på én gang, når I skifter. Hvis I bliver rigtig gode, så kan I prøve at dribble videre med det samme, I modtager boldene.



FAVORITTER

TYPE: KONTRA

Duel kontra



Beskrivelse

Spillerne er sammen parvis. Den ene af jer placerer sig på den ene fløj med en bold, mens den anden af jer placerer sig på den modsatte fløj uden bold.

Den spiller, der har bolden, afleverer til en "ekstra" målvogter, der står på baglinjen. Fløjspilleren skal runde en kegle ved midterlinjen, mens målvogter kaster bolden til en tilspiller, der er placeret på midterlinjen. Når fløjspilleren har rundet keglen, får hun bolden fra tilspilleren.

I det øjeblik, hvor spilleren med bolden i hånden afleverer bolden til målvogteren, starter makkeren fra den modsatte fløj med at gennemføre forsvarsbevægelser mellem kegler opstillet ved målcirklen og tremeterlinjen. De to ovennævnte bevægelser kører samtidigt og afsluttes med en duel, hvor spilleren med bolden skal forsøge at score, mens makkeren skal forsøge at forhindre en målscoreing.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – GRUPPEØVELSE, LEVEL 3

Kast i cirkel med én hånd og med dribling



Grube- øvelse

Level 3

Kast i cirkel med én hånd
og med dribling

Beskrivelse

I skal som gruppe stå i en cirkel. Alle dribler med en bold. En enkelt bold kastes rundt mellem jer, og den skal kastes og gribes med én hånd. Det kunne fx være en streethåndbold. De to ved siden af griberen sætter sig på hug med det samme. Tempoet og afstand kan øges.

I kan prøve forskellige udfordringer – fx ned på maven, rundt om jer selv, hop og lav en parade.

Hvor mange afleveringer kan I lykkes med? Evt. på tid.

