



# Håndboldskoler

**Street Handball – Play and skills  
og andre alternative aktiviteter**

# Forord

I DanskHåndbold er vi med rette stolte af det arbejde, der i foreningerne landet over gennemføres med afviklingen af de mange Håndboldskoler.

Men en håndboldskole er andet end det, der foregår på de 20 x 40 meter. Derfor har vi med dette materiale og Beach handball øvelseskortene forsøgt at skabe et break fra hallen.

Frisk luft og aktiviteter der er med til at sikre den gode oplevelse hvor fællesskabet er i centrum.





## Indhold

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 01 Street Handball – Play and skills       | 4  |
| 02 Par øvelser                             | 6  |
| 03 Samarbejdsøvelser                       | 8  |
| 04 Alternative spil som udendørs aktivitet | 10 |
| 05 "Olympiske mesterskaber – Mangelkamp"   | 12 |
| 06 Fangelege                               | 15 |
| 07 Slagboldspil – og varianter heraf       | 17 |
| 08 Leg med vand i sommervarmen             | 19 |
| 09 "Rodekassen"                            | 20 |

# 01 / Street Handball – Play and skills

## Spillet:

Street handball kan spilles alle steder, uden dørs, indendørs, på alle slags underlag, der er ikke behov for en hal med mål og streger. Det er legen med bolden, bevægelsen og den gode oplevelse der er i centrum frem for konkurrencen med vindere og tabere.

### Street stemning

At sætte lidt musik på kan give god stemning – og være med til at bringe mere leg ind i spillet

### Simple regler

- Spil til et mål
- Minimale berøringer
- Målvogter med i angreb
- "Legen i fokus"
- Lade spillet "flyde", få afbrydelser.

Spillerne skal aflevere frem for at løbe med bolden.

### Holdet

- Spillet består af 3 eller 4 spillere pr. hold, jo færre spillere des mere plads og dermed godt for uøvede spillere.
- Bolden kan kun erobres, når den er fri. Der må kun være minimal berøring og minimal fysisk kontakt ved bolderobring.

**Spillet 3 mod 3** – Scan nedenstående QR-kode:



**Spillet 4 mod 4** – Scan nedenstående QR-kode:



**Skills:**  
**Ram spanden**

### Materialer:

1 bold pr. person og 1 spand/balje

**Se øvelsen** – Scan nedenstående QR-kode:



### Beskrivelse:

Stå rundt om 1 spand, og udfordre hinanden med at ramme spanden med en bold.

### Variation:

Kast med forskellige tricks skud, og i forskellige afstande.

### Leg med 1 bouncer:

Lave den gode aflevering

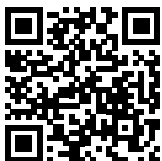


### Liggende bouncer:

Hold bolden i gang med 2 rækker.



### Spikeball på en bouncer:



### Leg med 2 bouncer:



### Leg med 3 bouncer:



### Drop in område

Find et område, hvor der kan sættes et mål op, eller laves et mål på en væg eller lign. Læg evt. nogle paller op af hinanden (stabilt), så man kan sætte af med et hopskud, inden man kaster mod målet.



**Se Drop in eksempel** – Scan nedenstående QR-kode:



## 02 / Par øvelser

### Bolden i spanden

#### Par øvelse

##### Materialer:

1 snor / sjippetov – 1 bold med luft i (Volleyball eller lignende) – spand/balje

**Se øvelsen** – Scan nedenstående QR-kode:



##### Beskrivelse:

Spænd en snor dobbelt op, på f.eks. en målstolpe, 1 person sætter bolden på snoren, den anden person skal så balancere bolden ned af snoren, til den er over en spand/balje, og få den til at lande i spand/balje.

##### Variation:

Gør snoren / sjippetovet længere – mindre spand/balje.

### Flyt bolden uden brug af hænder

#### Par øvelse

##### Materialer:

1 bold pr. par

**Se øvelsen** – Scan nedenstående QR-kode:



##### Beskrivelse:

2 personer skal få 1 bold transporteret fra punkt A til punkt B, hvor de kun rører bolden mellem deres brystkasse.

##### Variation:

Bold kan ændres i både størrelse, hårdhed og længden fra A til B punktet. Berøringsområdet på kroppen kan også være forskelligt, som f.eks. imellem deres hoveder, ryggen, knæerne osv.

Bolden kan byttes ud med andre elementer, f.eks. en stang fra Trille Trolle sæt.

### Planke Air-hockey

#### Par øvelse

##### Materialer:

5 kegle toppe pr. par – ca. 5 – 7 cm høj – Glat gulv (som hal gulv)

**Se øvelsen** – Scan nedenstående QR-kode:



##### Beskrivelse:

Begge står i høj planke (håndflader og fødder) hele tiden, og har ca. 2 meter afstand imellem dem. Sæt 2 kegler på hver sin side af dem begge, som danner et mål. Spil til 3 scoring.

## Planke tennis

### Par øvelse

#### Materialer:

1 bold (med luft) – tape til afmærkning af nettet / streg i hallen

**Se øvelsen** – Scan nedenstående QR-kode:



#### Beskrivelse:

Begge personer står i høj planke (håndflader og fødder) hele tiden, og har ca. 2 meter afstand imellem dem. Lav en streg, som markerer "Nettet" som er ca. 50 cm bred, og spil tennis hen over stregen. Spil til 3 point.

#### Variation:

Kan evt. spille med andre former af bolde og net.

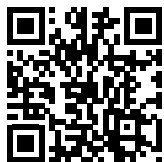
## Stærk-mands konkurrence

### Par øvelse

#### Materialer:

1 sjippetov og 2 Hulahopringe (eller afgrænset område) pr. par

**Se øvelsen** – Scan nedenstående QR-kode:



#### Beskrivelse:

Begge personer står på et ben, i rimelig tæt afstand til hinanden i hver sin hulahopring. Personerne har fat i hver sin ende af sjippetovet, og skal trække i sjippetovet, til en af dem bliver trukket ud af sin hulahopring. Kan for de mindste varieres ved at stå på begge ben.

## "Sænke slagskibe" – Præcisions kast

### Par øvelse

#### Materialer:

1 bold – 1 kegle (1 bold) – 7 afmærkninger (hulahopringe)

**Se øvelsen** – Scan nedenstående QR-kode:



#### Beskrivelse:

Begge står i hver sin ende overfor hinanden, hvor der er 7 afmærkninger i en lige linje imellem dem. Der står en høj kegle/bold i midten af afmærkningerne, som skal rammes af bolden. Man skiftes til at kaste med en bold. Hver gang der en der rammer keglen/bolden, må de flytte den en plads tættere på sig selv. Vinderen er den som får den ekstra kegle helt ned til sig selv.

#### Variation:

Kan spilles flere afmærkninger.

## 03 / Samarbejdsøvelser

### Slangen

2 hold af 8 -10 deltagere.

#### Materialer:

Ingen

**Se øvelsen** – Scan nedenstående QR-kode:



#### Beskrivelse:

Deltagerne står i en lang række med krydsede arme (kropsretning samme retning), hver række skal rette rækken ud, uden at slippe hænderne på hinanden. Den første i rækken skal gå under armene på den anden i rækken og følger personen, som går under den tredje i rækken og så fremdeles, indtil hele rækken er med.

Hvem kommer først til at få rettet slangen ud!

Note: sørg for at armene på alle er rigtigt i forhold til, hvordan de skal gå under hinandens arme (venstre arm over højre arm eller omvendt.).

#### Variation:

Man kan man gå tilbage igen til start formationen, så man slutter, hvor man startede med krydsende arme.

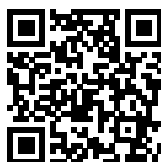
### Bombespil med kegler

Minimum 4 deltagere inkl. 1 Kaptajn.

#### Materialer:

Minimum 21 kegler og 1 "Bombe kort" på papir

**Se øvelsen** – Scan nedenstående QR-kode:



#### Beskrivelse:

Lav en bane med kegler, som enten har den funktion, at den er en bombe eller frit område.

Der skal være en bombe pr. række på tværs. Deltagerne skal starte i kø, og gå 1 efter 1, og huske hvor der bomber. Hvis der bliver trådt på en bombe, så skal man gå om bag i køen, og næste skal starte forfra, dog skal gruppen huske hvor der ikke er bomber, og gå indtil der igen kommer en bomber, eller gennemfører banen.

Sæt 3 kegler op i hver række i bredde, og i 7 rækker på langs. Der skal være en deltager (Kaptajn), som står med bombekortet for enden af spillet, de andre deltager må ikke kunne se bombekortet. Kaptajnen skal fortælle deltagerne i køen, om de har trådt på en bombe, og via den information, skal deltagerne løse opgaven sammen.

### Baneskabelon til Kaptajnen

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### Forslag til en bane

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| Kegle | Bombe | Bombe |
| Kegle | Bombe | Bombe |
| Bombe | Kegle | Bombe |
| Kegle | Bombe | Bombe |
| Bombe | Kegle | Bombe |
| Bombe | Bombe | Kegle |
| Bombe | Kegle | Bombe |

#### **Variation:**

Kan ændres til 4 i bredden og/eller flere på langs

## 04 / Alternative spil som udendørs aktivitet

### Håndvolley over hæk

8-12 deltagere

#### Materialer:

En hæk med en højde på ca. 2 meter, 1 bold og 4 kegler

#### Beskrivelse:

Der deles to hold der placeres på hver sin side af hækken. Afhængigt af holdenes størrelse og spillernes alder markeres på hver side af hækken en firkant, der går fra hækken og ned til de to kegler. På denne måde laves en volleybane med en hæk som net.

Der spilles med underhåndskast over hækken og opgaven for modstanderholdet er at gribe bolden før den rammer jorden. Efter maks. 3 sekunder med bolden i hånden kastes bolden retur. Der kan scores point uanset hver der server.

#### Variation:

Bolden må være på banehalvdelen i 5-6 sekunder og der må afleveres internt på holdet før den kastes retur. Herved kan opnås et moment af overraskelse med hvilken retning bolden kommer fra.

### Frisbee partibold 1

8-12 deltagere

#### Materialer:

En Frisbee, 5-7 hulahopringe og overtrækstrøjer

#### Beskrivelse:

Der deles to hold der fordeler sig på den halve fodboldbane, der spilles på. Hulahopringene fordeles på banen (Antal = en mere end der er spillere på holdene) og der spilles nu frit med frisbee rundt imellem spillerne på holdet. En spiller der har kontrol over en

frisbee må ikke røres og modstanderne skal minimum 1 meter væk fra vedkommende. En frisbee der er i luften eller ligger frit på jorden må samles op.

Der scores ved at en medspiller griber, mens spilleren har minimum en fod inde i hulahopringen.

Reglerne er nemme at variere efter spillernes alder og niveau.

### Frisbee partibold 2

8-12 deltagere

#### Materialer:

En Frisbee, udendørs håndboldbane og overtrækstrøjer

#### Beskrivelse:

Spillerne deles på to hold. Der spilles på – og omkring – en udendørs håndboldbane, hvor målene vendes om så de står på normal placering, men med mål åbningen væk fra hinanden. En spiller der har kontrol over en frisbee må ikke røres og modstanderne skal minimum 1 meter væk fra vedkommende. En frisbee der er i luften eller ligger frit på jorden må samles op.

Der scores ved at kaste ind i et af de to håndboldmål – der altså er vendt modsat i forhold til det vi kender.

## Cap – ball

10-14 deltagere

### Materialer:

1 tennisbold, overtrækstrøjer, 2 stole, og 1 kasket pr. deltager

### Beskrivelse:

Spillet afvikles på et areal der svarer til en håndboldbane og med fordeling af spillerne på to hold. De to stole stilles i hver sin ende af banen og de to hold udpeger en målmand der stiller sig på stolen. Tennisbolden kastes mellem de enkelte spillere og skal gribes i kasketten. Scoring ved at spille målmanden, der ligeledes skal gribe bolden med en kasket for at scoring tæller

- Højest tre skridt med bolden i besiddelse.
- Ingen fysisk kontakt.
- Ved tabt bold er den fri for begge hold. Den spiller der først får sin kasket lagt over bolden har den.
- Ved særlig grove fejl er der straffe. Dette gælder uanset hvor på banen det sker.

Straffekast afvikles fra midterlinjen mod egen målmand. Gribes bolden i kasketten er der scoring.

## Pusterørsbold

12 deltagere på 2 baner  
(lav 4 hold med 3 på hver)

### Materialer:

Et pusterør med knæk pr. deltager + bordtennisbolde (husk reservebolde)  
Afgrænsning af baner (madrasser bænke etc.)

### Beskrivelse:

Spillet afvikles på et gulv i en gymnastiksal eller lignende. Banen er 8-10 meter lang og 5-6 meter bred og afgrænses gerne med bånd hele vejen rundt (rekvisitter er ofte i gymnastiksalen). Hver deltager får udleveret et sugerør.

Spillet foregår ved at puste bordtennisbolden ind i modstandernes mål, der har størrelse på ca. 2 meter og er placeret i enderne af banen.

Rører man bolden med en hvilken som helst kropsdel er man ude af spillet indtil næste scoring.

## Goalball

3 hold med 4 deltagere

### Materialer:

En bold med klokke indeni. Sorte briller eller andet der kan dække øjne.

### Beskrivelse:

Flere Håndboldskoler har gode erfaringer med at afprøve elementer fra Parasport. Det mest brugte eksempel er spillet Goalball, der gerne skal spilles i en gymnastiksal. Spillet er oprindeligt tiltænkt blinde. Der benyttes en særlig bold med en klokke indeni så det er muligt ved hjælp af hørelsen at vurdere, hvor bolden kommer og så reagere herpå. Fire spillere på hvert hold i en gymnastiksal er passende. Holdene forsvare hver sin ende af salen og det er modstanderholdets opgave at hindre, at bolden triller forbi og rammer bagvæggen.

Spillet sætter store krav til samarbejde og koncentration.

Den særlige bold, der kræves kan købes ved fx. Tress Sport & Leg. Lokale foreninger har desuden erfaringer med, at det har været muligt at låne rekvisitter via den lokale Parasport forening.

## 05 / Olympiske mesterskaber mangekamp

Under denne overskrift gemmer der sig et koncept, der er særdeles velafprøvet på flere af vores Håndboldskoler de seneste mange år.

Der er tale om små konkurrencer med storopfindsomhed i udformning. Deltagerne på håndboldskolen er inddelt på hold og bruger fx 15-20 minutter ved hver post/konkurrence, hvor de løser en opgave på tid, med præcision, med samarbejde og lign.

Vi beskæftiger os ikke med hvordan I vælger at opsætte rammen, hvorunder I bruger vores forslag til konkurrencer. Vi angiver alene forslag til hvilke poster, der kan benyttes i det tilfælde, at I vil bruge en lektion eller mere på at kære:

### **"De olympiske håndboldskolemestre"**

#### **Kegle memory**

1 OL hold af ca. 12 deltagere

##### **Materialer:**

1 memoryspil

##### **Beskrivelse:**

Fra et memoryspil tages så du har 20 billed-par. De deles så du som leder af denne post har et eksemplar, mens de 20 øvrige brikker (makkerne til dine kort) fordeles med 1-2 meter imellem sig på asfalten i fx en skolegård. OL holdet står klar ved start (ca. 25 meter fra de nærmeste brikker) og samtidigt med, at tiden igangsættes giver du dem første opgave i form af et billedkort. To spillere fra holdet må nu forsøge sig ved at løbe hen til de udlagte brikker og vende en hver. Hvis det var den de søgte bringes den tilbage til træneren og holdet får en ny brik der skal findes. Hvis det ikke var den rigtige de fandt løbes tilbage til holdet og en ny sendes af sted.

Der må råbes dirigeres fra holdet, men kun to spillere må være ude af startzonen ad gangen.

Når alle memory-par er samlet hos træneren, stoppes tiden der noteres så den kan sammenlignes med de øvrige OL hold.

#### **Spaghetti stafet**

1 OL hold af ca. 12 deltagere

##### **Materialer:**

1 fingerbøl, 4 kegler samt en pose spaghetti.

##### **Beskrivelse:**

De fire kegler opsættes i en firkant med ca. 10 meter imellem sig. Deltagerne på OL holdet fordeler sig ved de fire kegler og hver har et stykke spaghetti i hånden. En af keglene udpeges som start og her sætter lederen af posten en fingerbøl på spidsen af spaghetti, der holdes af løber nr. et. Stafetten sættes i gang og første deltager løber/går hen til næste kegle, hvor fingerbøllen afleveres uden brug af hænder, men ved hjælp overrækkelse fra et stykke spaghetti til et der holdes af holdkammeraten ved kegle nr. 2. Proceduren gentages ved næste kegle osv.

Holdet får et point for hver gang fingerbøllen passerer startkeglen. Holdet har fx 10 minutter til at se, hvor mange point der kan scores. Hvis fingerbøllen ryger på jorden, samles den op med hånden og bringes hurtigt tilbage til startkeglen, hvor den igen sættes på spaghetti.

## Kims leg

1 OL hold af ca. 12 deltagere

### Materialer:

Omkring 20 ting / rekvisitter

### Beskrivelse:

En klassisk post der fint kan benyttes til et alternativt "OL for håndboldskoledeltagere". På et bord i et mødelokale eller lignende placeres de 20 rekvisitter. OL holdet kommer i samlet flok ind i lokalet og får to minutter til at iagttage hvad der findes på bordet. Der må ikke tales mens holdet er i lokalet.

Når tiden er gået forlader holdet lokalet og skal nu ved fælles hjælp skrive så mange af rekvisitterne som muligt på et stykke papir. Papiret afleveres til lederen af posten til sammenligning med de øvrige OL hold.

### Variation:

Kan laves for følesansen ved at have fx 10 sorte affaldssække med hver en genstand i. Deltagerne gætter på indholdet i en pose ad gangen efter at have haft hånden dernede.

## Gummistøvle kast

1 OL hold af ca. 12 deltagere

### Materialer:

12 Kegler og en gummistøvle

### Beskrivelse:

Der laves en kastebane hvor der stilles 12 kegler op på en række med 1½ meter imellem hver. Hver deltager har nu tre kast til at lave point til holdets samlede resultat på denne post. Der kastes med ryggen til kasteretningen ved at deltageren kaster/slynger støvlen bagud.

Der gives et point for hver passeret kegle.

## Kartoffelstød

1 OL hold af ca. 12 deltagere

### Materialer:

12 kegler samt 6-7 store kartofler

### Beskrivelse:

Samme opstilling som gummistøvlekast. Der benyttes dog i stedet en stor (bage)kartoffel – eller måske endnu bedre en roe fra nærmeste landmand – der skal stødes af sted med samme teknik fra kuglestød. Præciser at den skal stødes og ikke kastes. Der gives et point for hver passeret kegle.

## Æggekast

1 OL hold af ca. 12 deltagere

### Materialer:

1 bakke æg med 6 stk. pr. deltagende hold + et lagen.

### Beskrivelse:

Holdet har maks. 10 forsøg til at notere en rekord med det længste kast de kan præstere med efterfølgende gribning.

Fra startzonen kastes ægget af sted mod de fire holdkammerater, der har fat i hver sit hjørne af et lagen. Hvor langt væk tør de stille sig og kan de overhovedet gribe ægget når det kommer susende?

Gribes ægget noterer lederen af posten, hvor det blev grebet før der skiftes ud i besætningen, der holder lagenet. Med hvert forsøg skal OL holdet se om de kan komme længere væk da det som nævnt kun er det bedste forsøg fra hvert hold der afslutningsvis måles op (med målebånd eller "trænerskridt") til sammenligning med de øvrige OL hold.

## Skyd hatten af

1 OL hold af ca. 12 deltagere

### Materialer:

1 kegle og en bold pr. spiller og 1 måtte fra gymnastiksal

### Beskrivelse:

En tyk nedspringsmåtte stilles på højkant. Lederen af posten tager en kegle på hovedet og går frem og tilbage bag måtten. OL holdet står ca. 6-7 meter fra måtten og har X antal minutter til at skyde hatten af så træneren må samle den op. Træneren tæller

selv, hvor mange gange keglen rammes. Spillerne må frit gå tættere på for at samle bolde op.

OBS: Gående bag en måtte kan det være svært /umuligt at kontrollere om spillerne overholder påbuddet om at skud skal falde bag den afmærkede linje. Hav derfor en ungtræner med som hjælper til denne post.

## **Æggekast version 2**

1 hold af ca. 6-12 deltagere

### **Materialer:**

En bakke med 6 æg pr. hold

### **Beskrivelse:**

Denne post kræver en del plads og gerne på græsarealer. De seks æg placeres på punktet for start. Et hold har 6 forsøg til at se hvor langt de kan få bragt ægget væk fra startpunktet (i en af træneren udpeget retning). Et æg ad gangen og holdet udvælger 5 deltagere til hvert forsøg, der ved at kaste ægget til hinanden skal få det længst muligt væk. Den første stiller sig på start, mens nr. 2 vurderer hvor langt personen tør stille sig fra kasteren. Når ægget forhåbentlig er grebet bliver nr. 2 stående hvor ægget blev grebet og vender sig mod nr. 3 og proceduren gentages. Kan ægget komme uskadt til nr. 5 og hvor langt væk kan nummer 5 være når ægget gribes?

Holdets første forsøg noteres med placering af en pind og der udvælges 5 nye til andet forsøg. Efter 6 forsøg måler træneren afstanden på det bedste forsøg så der kan sammenlignes med øvrige hold.

## **Lykkehjulet**

1 hold af ca. 6-12 deltagere

### **Materialer:**

9 kegler (evt. flere) + 1 bold pr. spiller og et stykke papir og en kuglepen.

### **Beskrivelse:**

Denne post bygger på princippet fra den gamle TV Quiz "lykkehjulet". Til holdet udleveres et stykke papir med ni streger, der hver skal markere et manglende bogstav. Ca. 20 meter fra en skudzone – markeret med en streg – placeres 9 kegler på en række på tværs af banen.

Tiden sættes i gang og spillerne forsøger at kegle. Hvis fx kegle tre fra venstre rammes på fører lederen af posten bogstav nummer tre på det udleverede papir.

Holdet fordeler nu sine ressourcer så nogle forsøger at skyde sig til flere bogstaver, mens nogle forsøger at gætte kodeordet. I eksemplet med 9 kegler er ordet TURNERING, en såvel kodeordet, som afstanden bør justeres afhængigt af deltagernes alder.

Spillerne fra holdet må frit løbe rundt for at hente bolde ned til skudzonen. Det vil være en god ide hvis holdet vælger nogle boldsamlere, der kaster bolde tilbage til kastezonen.

Overvej at placere keglerne foran en skråning eller evt. en mur.

### **Øvrige overvejelser**

- Hvor mange gange må holdet gætte og skal det være "gratis" at gætte. Et forkert gæt kan fx koste et minut oven i tiden.
- For at posten ikke for hurtigt er overstået kan afstanden til keglerne øges eller der kan være flere runder med forskellige kodeord. En samlet tid for fx to kodeord, men tiden stoppes mellem hver runde.

## 06 / Fangelege

### Dag og nat

8-16 deltagere

#### Materialer:

Overtrækstrøjer

#### Beskrivelse:

Foregår på en fodboldbane. Deltagerne er delt på to hold, der kaldes dag og nat. Holdene placerer sig på hver sin side af fodboldens midterlinje. Træneren giver signal til, hvem der er fanger, og hvem der skal fanges. Hvis dagholdet skal fanges, skal de forsøge at løbe igennem natholdets banehalvdel og nå ind i deres straffesparksfelt.

Når alle deltagere er fanget stilles op igen og der byttes roller. Hvilket hold får flest deltagere i mål uden at blive fanget?

### Pengeleg

8-16 deltagere

#### Materialer:

15 små stykker karton udformet som pengesedler fx 10 stk. 100,- og 5 stk. 500,-

#### Beskrivelse:

Opdeling og opstilling som i "nat og dag" – se ovenfor. Spillet kan dog meget fint foregå andre steder end på en fodboldbane. Fx i en skov, hvor der udpeges start og mål. Før start fordeler angriberholdet de udlevere pengesedler imellem sig uden at modstanderholdet kender fordelingen. Pengene skal ikke nødvendigvis fordeles lige mange til hver (taktik laves af holdet). Når træneren igangsætter spillet, gælder dette om at bringe så mange penge som muligt i sikkerhed uden at blive rørt. Hvis en forsvarer fanger (rører) en angriber, rækker denne hænderne op over hovedet og går direkte til træneren og afleverer de penge vedkommende eventuelt er i besiddelse af.

### Tal tagfat

8-16 deltagere

#### Materialer:

Ingen

#### Beskrivelse:

Alle deltagere tildes et tal fra 1 til opefter til antallet af deltagere. Træneren styrer, hvem der er fanger, ved at råbe et tal. Skift ofte mellem fangerne. Bliver man taget, stiller man sig med spredte ben og bliver befriet, når en af de "frie" deltagere kravler gennem benene på den fangne (ståtrod)

### Jagten går ind på...

8-16 deltagere

#### Materialer:

Ingen

#### Beskrivelse:

Legen foregår på et afgrænset område, som fx en halv fodboldbane. Deltagerne fordeler sig rundt om træneren. Legen begynder ved, at træneren råber en jagtordre med ordlyden: "Jagten går ind på....." Herved bliver en del af deltagere fangere og resten bytte. De fangere der ikke får noget bytte skal løse en fysisk opgave (armstrækninger, sprællemandsshop etc.) Jagtordren kan fx være efter:

...dem med blå sko

...de lyshårede

...dem med røde shorts

...Pigerne

### Bryderen

8-16 deltagere

#### Materialer:

Ingen

**Beskrivelse:**

En deltager udpeges til at være "bryderen". De øvrige deltager placeres bag baglinjerne på banen (fx straffesparksfeltet på en fodboldbane)

Deltagerne skal nu krydse banen og bryderes skal forsøge at fange en af løberne og gøre denne til "medbryder" ved at løfte løberen, så denne mister kontakten til jorden. Der er helle bag baglinjerne.

Legen slutter når alle er blevet "brydere".

**Jagten går ind på...**

8-16 deltagere

**Materialer:**

2-4 overtrækstrøjer og kegler

**Beskrivelse:**

Ved hjælp af kegler laves en løbebane rundt på fx en halv fodboldbane. Afstanden mellem keglene kan variere i spændet mellem 10 og 25 meter. Antallet af kegler skal være lidt færre end antallet af deltagere. Deltagerne skal nu rundt på løbebanen i en fast retning. Der er helle ved keglene, men kun en (den senest ankomne) kan have helle ved hver kegle.

Fangerne skal forsøge at fange deltagerne på løbeturen. Når det lykkedes skiftes der fanger.

**Blindefangeleg**

8-16 deltagere

**Materialer:**

1 håndklæde som bind for øjnene

**Beskrivelse:**

Deltagerne laver en kreds, hvor de holder hinanden i hænderne. I midten af kredsen

placeres en deltager med bind for øjnene. Den "blinde" skal nu forsøge at røre en af deltagerne i kredsen. Disse skal samarbejde om at undgå berøringen.

**Katten efter musen**

Minimum 8 -10 deltagere

**Materialer:**

Ingen

**Se øvelsen** - Scan nedenstående QR-kode:

**Beskrivelse:**

2 personer er indledningsvis henholdsvis kat og mus, hvor resten skal sidde på gulvet parvis i en cirkel.

Musen kan vælge at sætte sig ved siden af et par, hvor den modsatte person i parret, skal være den nye "Kat", og den gamle "Kat" bliver nu "Musen", og skal forsøge ikke at blive fanget. Igen kan "Musen" igen vælge at sætte sig ned ved siden af par, og så skal modsat person i dette par, være ny "Kat". Hvis man bliver fanget af "Katten", så kan man udvælge en fysisk "straf" (kunne være 3 enklehop på stedet, eller et løb), og den ansvarlige på aktiviteten udvælger hurtig en ny "Kat" fra et par på gulvet. Den person der lige har taget "straf", skal sætte sig i det par, hvor den nye "Kat" blev taget fra.

**Variation:**

Cirkel kan variere i størrelse, og fange området kan også reguleres.

## 07 / Slagboldspil – og varianter heraf

### Rundbold

8-16 deltagere

**Materialer:**

5 kegler, 1 tennisbold samt 1 rundboldbat

**Beskrivelse:**

Ikke altid opfinde nye avancerede spil og lege til den alternative til på en håndboldskole. Især for de mindste kan det fint at slappe lidt af med noget de kender i form af rundbold.

### Håndbold Rundbold

8-16 deltagere

**Materialer:**

5 kegler, samt 1 håndbold

**Beskrivelse:**

Spillerne er delt i et ude- og et indehold. Udeholdet placerer en spiller ved hver af de fire kegler, der markerer banen. På skift kaster spillerne fra indeholdet en bold ud på banen (ikke udover sidelinjer) og løbet rundt om keglerne. Udeholdet får fat i bolden og kaster til spilleren ved kegle 1, der kaster videre til spiller ved kegle nummer 2 etc. Hvem kommer først til kegle 4 – spilleren eller bolden?

OBS. Det vil formentlig være nødsaget at sætte regler for hvor langt indeholdet må kaste bolden. Evt. kan det aftales, at de kun må trille.

### Hinke rundbold

8-16 deltagere

**Materialer:**

5 kegler, samt 1 håndbold

**Beskrivelse:**

Indeholdet har en spiller stående ved hver af de fire kegler. Bolden kastes ud i marken, hvor udeholdet hurtigst muligt henter den. Alle på udeholdet skal herefter røre bolden og derefter skal bolden røre startkeglen (hvor indeholdets kaster startede).

Samtidig hinker spilleren der kastede fra kegle nummer 1 til kegle nummer 2. Spilleren står ved kegle 2 starter når hun klappes i hånden.

Når den sidste af de fire deltagere fra indeholdet startkeglen inden udeholdet har bragt bolden derind?

### Satse Rundbold

8-16 deltagere

**Materialer:**

10 kegler, samt 1 håndbold

**Beskrivelse:**

Spillerne deles på et inde- og et udehold og banen opsættes med 5 kegler som i almindelig rundbold. Desuden opsættes 5 kegler på en række, der placeres skråt ud til højre for den almindelig rundboldbane med ca. 3 meters mellemrum (varieres afhængigt af alderen på de håndboldskoledeltagere du har i den enkelte lektion).

Bolden kastes fra startkeglen og skal ramme spillepladsen før den må komme udenfor banen. Når udeholdet har fanget bolden skal 4 spillere – eller hvad I aftager ud fra spillerens alder – røre bolden før den kastes ind til træneren der er stopper.

Kasteren skal ikke løbe rundt om spillepladsen, men skal i stedet vurdere, hvor meget personen tør satse i forsøget på at score point til sit hold. Ved at løbe rundt om den første af målkeglerne og nå tilbage og røre startkeglen før bolden er spillet ind til stopperen laves 1 point. Hvis kegle nummer 2 vælges kan spilleren hente 2 point, ved at runde kegle 3 kan der hentes 4 point, ved kegle 4 kan der hentes 8 point og ved kegle 5 kan der hentes 16 point.

Efter to runder, hvor hver deltager på indeholdet har forsøgt at hente point til sit hold, skiftes og udeholdet forsøger at lave flere point på sine to runder.

Gribes bolden uden at have ramt jorden får kasteren 0 point. Det samme gælder hvis der kastes og bolden ikke først rammer jorden indenfor spillepladsen.



## 08 / Leg med vand i sommervarmen

### Vand i Spand

8-14 deltagere

#### Materialer:

2 spand, en stor balje, 2 stk. tov samt minimum 1 engangsbæger pr. deltager.

#### Beskrivelse:

Deltagerne deles i to hold. Der placeres en stor balje med vand og 25- 30 meter derfra placeres en mindre spand, der ved legens start er tom. Inden for en cirkel der strækker sig fra 5 meter rundt om henholdsvis baljen og spanden (markeres med fx et tov) må det forsvarende hold ikke bevæge sig. Opgaven for det angribende hold er så at fragte så meget vand fra baljen og over i spanden. Til dette formål har de hver et engangsdrikkebæger. Hvis de på deres vej fra baljen mod spanden bliver rørt af en af forsvarerne, skal de tømme bægeret ud på græsset og vende tilbage til baljen for at hente en ny forsyning. Efter fx 5 minutter byttes der roller.

OBS Hav to spande så hold 2 kan bruge en ny spand. Herved kan der sammenlignes når begge hold har forsøgt sig.

### Håndbold vandkamp

10-150 deltagere

#### Materialer:

Vandslanger / brandslanger. Stort badekar af plastik el.lign.

Børnene medbringer selv vandgeværer etc.

#### Beskrivelse:

De fleste arrangører af håndboldskoler for børn har oplevet meget varme dage, hvor aktivitetsniveauet falder hos børnene. En vandkamp har derfor gode vilkår og flere håndboldskole arrangører har med held sat vandkampen lidt i system. Et eksempel herpå er "Håndbold-vandkamp".

Opstilling:

- Der afmærkes en zone omkring plastikbadekarret, hvor der er helle ved påfyldning.
- Børnene har medbragt deres private vandpistol/-gevær eller de benytter deres drikkedunke.
- Alle børn fylder deres våben.
- Der stilles op til en udendørs håndboldkamp på græsbane – trænerne mod nagle af de deltagende børn.

#### Afvikling:

Børnene fordeler sig rundt om håndboldbanen, som de ikke må betræde. Håndboldkampen mellem trænerne og børn fløjtes i gang. Det er nu lovligt for alle dem der er placeret rundt om banen at skyde ind på banen med vand og forsøge at ramme spillerne fra trænerholdet. En udsat post for trænerholdet er fx målvogteren, hvor der typisk vil stå en række børn og more sig med at skyde på målvogteren bagfra målet. Når der er spillet X antal minutter vil vandkampen typisk udarte sig i retning af en "alle mod alle" kamp. Håndboldkampen stoppes og der sprøjtes nu med vand til alle er mere eller mindre gennemblødte.

OBS Husk at have en frizone, hvor børn, der ikke ønsker at deltage, kan overvære kampen fra.

## 09 / "Rodekassen"

### Håndboldgolf

8-12 deltagere (Helst i gymnastiksal)

**Materialer:**

10 kegler, samt 1 håndbold pr. deltager

**Beskrivelse:**

En aktivitet der ikke kræver så stor fysisk anstrengelse. Spillet foregår på et areal på størrelse med en fodboldbane. Der placeres 10 kegler rundt på arealet. Deltagerne konkurrerer parvis. De fordeler sig så hvert par står ved en kegle. Der udpeges en fast rækkefølge for keglene og opgaven for de to konkurrenter er nu hvem af dem, der kan bruge færrest kast på at ramme alle 10 kegler. Der skiftes til at kaste og bolden må ikke tages op før den ligger stille.

- Parret må ikke begynde med et nyt "HUL" før parret der går foran dem er færdige og banen er klar.
- Der spilles ikke på tid men med fokus på præcision.

### Planke hop

Stafet 4 personer.

**Materialer:**

Ingen

**Se øvelsen** – Scan nedenstående QR-kode:

**Beskrivelse:**

En række af fire, hvor hver anden ligger i planke (på underarm og fødder) og hver anden hopper over dem, og ligger sig i planke igen, de to der står i planken, kravler hen over de to andre i armstræk (håndflader og fødder i strakt), og så starter det hele forfra.

**Variation:**

Kan bytte plads / længde.

### Hulahopring på farten

Stafet med minimum 3 personer

**Materialer:**

1 hulahopring

**Se øvelsen** – Scan nedenstående QR-kode:

**Beskrivelse:**

Holdet står på en række og holder hinanden i hånden. Den første i rækken har en hulahopring, som skal hele vejen ned gennem holdet. Uden at de slipper hinandens hænder skal hulahopringen gå fra den første person til den sidste i rækken.

### Flytte fødder

Minimum 6 personer opdelt i to hold (alt efter deltagere flere hold).

**Materialer:**

1 bold

**Se øvelsen** – Scan nedenstående QR-kode:



**Beskrivelse:**

Begge hold sidder i en lige linje, med ca. 1 meters afstand og kigger samme vej. De skal nu have en bold fra punkt A til B. De skal transportere bolden hen over deres hoved (modsat kigge retningen), uden de rører den med hænderne.

Når de har afleveret bolden med fødderne til personen bagved, skal de hver især om bag rækken for at kunne modtage bolden igen.

**Variation:**

Kan evt. spille med alternative genstande (f.eks. en drikkedunk), som man skal flytte med fødderne

## Ballon optur

6-8 personer

**Materialer:**

1 ballon – 1 bold

**Beskrivelse:**

Alle står i en firkant / cirkel og skal holde en ballon i luften, imens man kaster en bold rundt. Man må kun slå til ballonen op i luften, hvis man har bolden i hænderne, dog må man kun slå til ballonen 1 gang, inden der skal være en anden der slår til ballon, som har fået afleveret bolden, af den person, som lige har slået til ballonen.

**Variation:**

Begræns området, hvor man må gå, og man kan også bestemme rækkefølgen på den person, som skal slå til bolden. Jo mere boldsikre deltagerne er, jo færre deltagere ned til minimum 4. Man kan også tilføje flere bolde, eller balloner.

## 3 på stribe

6-12 deltagere

**Materialer:**

16 kegler eller 9 hulahopringe, samt 3 overtrækstrøjer i fx blå og 3 i fx rød.

**Beskrivelse:**

2 hold dystet mod hinanden i "Kryds og Bolle". De 16 kegler sættes op i fire rækker med fire kegler i hver række og danner herved spillepladen. Brikkerne er overtrækstrøjerne, hvor hvert hold har tre i en farve.

Holdene står ca. 15 meter fra keglene og skal skiftes til at sende en fra holdet over for at placere en vest i et felt. Når personen når tilbage til start skiftes, så det er den næste deltager på holdet der løber. Når begge hold har placeret sine tre overtrækstrøjer fortsættes i samme mønster, men i stedet flyttes en af holdes trøjer fra et felt til et andet. Hvem får først tre på stribe?

## 3 på stribe med udfordringerne

6 – 12 deltagere

**Materialer:**

16 kegler eller 9 hulahopringe, samt 3 overtrækstrøjer i fx blå og 3 i fx rød.

**Beskrivelse:**

Regler som ovenfor, nu dog med Variationer/udfordringer.

**Variationer:**

- Tilfør en hulahopring til hvert hold inden de 16 kegler, som man skal igennem både på vej ud og på vej hjem.
- Ingen må hjælpe hinanden, så ingen snak.
- Hvert hold kan tage trøjerne på, og bruge sin egen krop til at være brik. Når de 3 første personer er placeret, skal nummer 1 løbe retur til start inden man kan finde en ny placering med den næste person i rækken.

- Man skifter tøjerne ud med 2 x 3 ens bolde, som man dribler ud med, og lægger på en markering (gerne hulahopringe, så de ikke triller væk). Når de 3 første bolde er lagt for hver gruppe, så skal man dribble bolden tilbage til start, og dribble ud igen til de 9 kegler.
- Sæt tid på hver person, så man f.eks. har 15 sekunder til hvert træk (lyn skak)

Se eksempler på udfordringerne og variationerne – Scan nedenstående QR-koder:



## 4 holds memory

8-16 deltagere

### Materialer:

13 kegler, og 1 spil kort uden jokere

### Beskrivelse:

Der leges i en firkant, der svarer til en halv håndboldbane. De fire hold placerer sig på hver sin sidelinje og får tildelt hver sin kortkategori i form af hjerter, spar, ruder eller klør. De 13 kegler placeres rundt på banen og under hver kegle ligger et kort fra hver kategori, så der altså er placeret fire forskellige kort under hver kegle.

En spiller fra hvert hold løber ind og løfter en kegle. I første omgang leder alle fire hold efter kort nummer 1 i deres kategori (fx spar es). Efter et forsøg vendes tilbage til holdet og næste fra holdet søger nu videre efter kort nr. 1. Når et hold finder sit kort tages det med, og før personen løber tilbage til holdet, løber personen ind og afleverer kortet til træneren, der står midt på banen. Næste i rækken på det pågældende hold søger nu videre efter næste kort i rækkefølgen. Hvem samler først kortene ind i den rigtige rækkefølge, og får dem udleveret til træneren?

## Flyveleder

8-12 deltagere

### Materialer:

10 kegler, og 2 stk. bind for øjnene

### Beskrivelse:

Spillerne deles i to hold. Hvert hold vælger én, der skal have bind for øjnene. Legen foregår på et stort græsareal, hvor træneren har lavet to identiske forhindringsbaner med fx 5 kegler til hvert hold, der skal passeres på vej i mål. En lidt mere avanceret bane kunne fx indeholde en udspændt snor mellem to træer, som "den blinde" skal under for at gennemføre forhindringsbanen. På signal fra træneren må holdet begynde at vejlede "den blinde". Dette må kun ske med

ord og altså ikke ved at tage fat i armen og føre personen af sted.

Hvilket hold får først gennemført forhindringsbanen?

## Levende memory

20-30 deltagere

### Materialer:

Ingen

### Beskrivelse:

En meget afslappende og hyggelig aktivitet, som afveksling fra håndboldtræningen. Aktiviteten kræver minimum 20 deltagere. Der udpeges to deltagere, der trækkes til side, så de ikke kan se de øvrige deltagere. Disse går nu sammen to og to og finder sammen på en kortvarig bevægelse – evt. med lyd. Det kan fx være; et gab, bølgen, et hop, række tunge etc. Denne bevægelse er parrets "billede".

Deltagerne sætter sig nu tilfældigt mellem hinanden på samme måde, som kortene lægges på bordet i almindelig memory. De to spillere kaldes nu frem og må på skift vende to "kort" ved at udpege to personer, der skal rejse sig og vise deres "billede" i form af den bevægelse, der er aftalt med makkeren.

Når en spiller vender to ens "kort", rejser de to sig og går over bag den, der fik dem som stik. Hvem får flest stik?

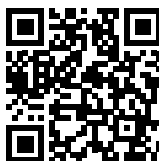
## Håndbold kongespil

2 hold af 2-4 deltagere

### Materialer:

3-6 bolde (bløde) – 10 høje kegler – 1 ekstra høj kegle – Kongespil-regler

**Se øvelsen** – Scan nedenstående QR-kode:



### Beskrivelse:

2 hold dystre mod hinanden i kongespil som vi kender det fra "haven".

hvor man udvælger banens bredde/længde ud fra de muligheder man har. Det glæder om at ramme modsat holds kegler, som står på en linje. Man enten triller eller kaster de 3-6 bolde, hvilket man bestemmer inden spillet starter, da afstanden på banen er afgørende på det. (Kort afstand = trille / lang afstand = kaste).

Når man har ramt alle modpartens kegler, så skal man ramme "Kongen" (den højeste kegle), som står i midten af banen under hele spillet. Hvis man vælter "Kongen" inden man har ramt de andre kegler, så har man tabt.

