

INTRO

ÅRETS TEMA – FYSISK OG MOTORISK TRÆNING Gennem LEG

Her får du en introduktion til øvelseskortene. Øvelseskortene er lavet som inspiration til **Fysisk og motorisk træning gennem leg** og henvender sig til børnetræningen.

På DHF Håndboldskoler sætter vi i år fokus på fysisk træning for børn – det betyder IKKE, at vi lægger bolden på bænken og i stedet tager en masse armstrækninger.

Fysisk og motorisk træning gennem leg har nemlig fokus på, at det skal være sjovt at bevæge sig samt at lære sin krop at kende. Gennem sjove øvelser er tanken, at børnene kan blive stærkere og på den måde også være med til at forebygge skader.

Vi vil på øvelseskortene her præsentere en række øvelser samt lege, hvor børnene både leger sig gennem fysiske øvelser, men hvor der også er plads til smil og grin. I legene kan børnene "glemme tid og sted" og bare være i legen.

En vigtig pointe i forhold til den fysiske træning er, at den nemt kan "sniges" ind og implementeres i flere dele af træningen. På den måde kan vi i fællesskab lave sjov træning, hvor børnene samtidigt udvikler et godt fundament af fysiske øvelser, som de kan tage med sig.

Her er de fire forskellige kategorier, som Fysisk og motorisk træning indeholder:

- Fysisk træning med egen kropsvægt (dyrekort)
- Fælleslege
- Måttet træning
- Skud med indlagt koordinationsopgaver / Multitasking Training (MTT)

På alle øvelseskortene er der en QR-kode, der linker til video af den konkrete øvelse.



INTRO

SPILLEHJULET

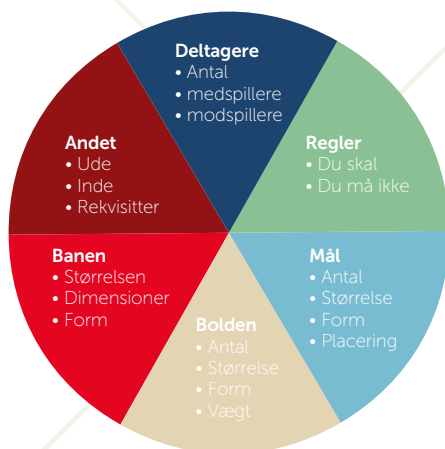
Spilhjulet er et redskab, som er med til at skabe et godt flow samt den rette intensitet, når en leg eller øvelse er i gang. Spilhjulet er især henvendt til instruktører på DHF Håndboldskoler, som ikke nødvendigvis er trænere, men eventuelt klubbens ungdoms- og seniorspillere, der bidrager med stor energi, men måske ikke har den store trænererfaring.

Spilhjulet kan bruges til at justere lege, små-spil og øvelser.

Der er seks vigtige parametre, der indgår i alle øvelser/lege og på forskellige måde påvirker boldspillets karakter:

- Bolden (antal, størrelse, form, vægt)
- Banen (størrelse, dimensioner, form)
- Mål (antal, størrelse, form, placering)
- Deltagere (antal, medspillere, modspillere)
- Andet (ude, inde, rekvisitter)
- Regler (du skal, du må ikke)

1. Sæt øvelsen i gang – giv børnene en kort og præcis intro
2. Analyser øvelsen løbende. Går øvelsen som den skal eller skal der justeres på et af parametrene?
3. Se efter om alle børn er aktive og involverende
4. Se efter om alle virker glade og motiveret
5. Se efter om det er for nemt eller for svært
6. Vurder om det kræver, at øvelsen skal stoppe for at lave justeringen eller om det blot kræver, at der justeres imens øvelsen er i gang (fx ved at flytte keglerne, så bane størrelsen ændres eller forklare øvelsen igen til et barn eller to).



INTRO

FYSISK TRÆNING MED EGEN KROPSVÆGT (DYREKORT)



Dette kort er en intro til forskellige lege og øvelser, som alle er fysiske øvelser med egen kropsvægt. Her kalder vi dem også dyrekort, da hver øvelse er navngivet efter et dyr. Det kan både gøre det nemmere for børnene at huske samt at deltage i øvelsen, når den er navngivet efter et dyr.

Der er:

- 14 x makkerpar-øvelser,
- 4 x gruppeøvelser
- 5 x individuelle øvelser.

Du kan på de enkelte kort se, om det er en øvelse, der skal laves i makkerpar, i grupper eller individuelt.



På alle øvelseskort finder du både et billede, som viser øvelsen samt en QR-kode, der linker til en video af øvelsen. Øvelserne kan både laves i hallen eller udendørs.

INTRO

FYSISK TRÆNING MED EGEN KROPSVÆGT (DYREKORT)



Hensigten med øvelseskortene er, at de både kan bruges i forskellige lege, i en cirkeltræning eller som en del af forhindringsbane/skudbane.

Under kategorien "Fælleslege" kan dyrekortene bruges i fx 'Terning Bingo' og i 'Dyrepasserdysten'.

Øvelserne er hentet fra MosaIQ-spillet. Selve spillet, som indeholder spilleplader, brikker og legebeskrivelser, kan bestilles og købes hos Dansk Håndbold.



TYPE: MAKKERPAR

EDDERKOP



Beskrivelse

Begge børn har hænder og fødder i gulvet. Fødderne er mod hinanden og i en afstand, så børnene kan lave en highfive skiftevis med fødderne.



TYPE: MAKKERPAR

MYGGEN



Beskrivelse

To børn står overfor hinanden lidt nede i knæ og klar til at flytte fødderne. Klask myggen ved at ramme den andens lår og undgå selv at blive ramt.



TYPE: MAKKERPAR

ELEFANT



Beskrivelse

På skift forsøger børnene at løfte hinanden ved at tage fat omkring mave og arme. Begge skal spænde godt op i kroppen.



TYPE: GRUPPER

SOMMERFUGL



Beskrivelse

4-6 børn ligger på maven i en rundkreds med hinanden i hænderne samt med ansigtet mod midten. På samme tid løfter de alle overkrop og arme fra underlaget.



TYPE: MAKKERPAR

FLAGERMUS



Beskrivelse

På skift skal det ene barn forsøge at hænge på sin makker, der står på alle fire, som en flagermus i sin hule.



TYPE: GRUPPER

SLANGEN



Beskrivelse

Én skal fange slangens hale. De andre, som udgør slangen, skal holde godt fast i hinanden og undgå, at halen bliver fanget.



TYPE: MAKKERPAR

FRØ



Beskrivelse

To børn står over for hinanden. Med bøjede ben og med hænderne i gulvet springer frøerne højt op og giver hinanden highfive.



TYPE: GRUPPER

KAMEL



Beskrivelse

4-5 børn går på alle fire helt tæt skulder ved skulder. På skift lægger et af børnene sig hen over de andres rygge og lader sig fragte fra kegle til kegle.

Den, der ligger, skal spænde godt op i kroppen. Der skiftes, så alle prøver at blive fragtet.



TYPE: MAKKERPAR

HVAL



Beskrivelse

På skift ruller børnene hinanden hen til en kegle. Den der "rulles", skal spænde godt op i kroppen.



TYPE: INDIVIDUELT

KATTEGANG



Beskrivelse

Børnene skal lege katte og lave balancgang på en streg. Både hænder og fødder skal være på den samme streg.



TYPE: MAKKERPAR

ISBJØRN



Beskrivelse

Børnene står ryg mod ryg. De skal forsøge at skubbe hinanden tilbage. Bøj let i benene og spænd op i kroppen.



TYPE: INDIVIDUELT

SNEGLEGANG



Beskrivelse

Børnene sidder på numsen og skubber fra med benene, så de bevæger sig fremad med ryggen først. Sværhedsgraden kan øges, hvis øvelsen laves uden at bruge armene.



TYPE: MAKKERPAR

SKILDPADDE



Beskrivelse

Den ene lægger sig på ryggen og holder om makkerens ben. Nu rulles der på "skjoldet" op med benene til makkerens hænder, som skubber benene ned mod jorden igen. Rul op igen, før benene rammer jorden.



TYPE: GRUPPER

GED



Beskrivelse

Børnene skal stå på hænder med benene hvilende på hinandens skuldre.



TYPE: MAKKERPAR

FLUEN



Beskrivelse

To børn er sammen over for hinanden. Begge er på alle fire (undgå at have knæene i gulvet). Det gælder om at klaske modstanderen over hænderne og undgå selv at blive ramt.



TYPE: INDIVIDUELT

PELIKAN



Beskrivelse

Børnene har en hånd og begge fødder på gulvet. Kroppen skal være strakt. Nu gælder det om, med hånden som centrum, at dreje om sig selv 3-5 gange. Skift herefter arm.



TYPE: MAKKERPAR

SØSTJERNE



Beskrivelse

På skift skal børnene forsøge at vende deres makker, som ligger på maven og suger sig til gulvet.



TYPE: INDIVIDUELT

STRUDS "YOGA-STILLING"



Beskrivelse

Fodsålen på højre fod placeres på venstre bens inderlår, mens man står op. Armene ud til siden og hold balancen. Skift ben.



TYPE: MAKKERPAR

ØRN



Beskrivelse

Børnene står med strakte arme ud til hver sin side. På samme tid sætter de begge af, springer og drejer en halv omgang modsat af hinanden, så de rammer hinandens hænder.

Gentag øvelsen, så der gives 25 ørne-highfives til hver hånd.



TYPE: INDIVIDUELT

PINGVIN



Beskrivelse

Børnene har en bold mellem fødderne eller knæene og skal herefter hoppe som en pingvin fra kegle til kegle.



TYPE: MAKKERPAR

SØHEST



Beskrivelse

Børnene står over for hinanden og holder hinandens ben samt krydser hænder. Hold balancen!



TYPE: MAKKERPAR

TIGER



Beskrivelse

Den ene skal være tigreren, der er faldet i søvn oven på den anden. Den der ligger nederst, skal nu forsøge at sno eller løfte sig fri.

Der skiftes, så begge prøver at være tiger.



TYPE: FÆLLESLEG

CYKEL-SANGEN



Beskrivelse

Afspil sangen: 'Jeg er så glad for min cykel' af Povl Kjøller.

Børnene dribler rundt på banen og hver gang, der bliver sunget 'cykel', skal børnene lave en squat og dribble videre.



TYPE: FÆLLESLEG

CYKEL-SANGEN



Fokuspunkter

I denne øvelse oplever børnene, at de leger, mens du som træner ved, at de får trænet styrke og grundmotoriske færdigheder.

Det er vigtigt, at der er flow og god intensitet i legen. En god indikator er, om der er røde kinder og smil på læben hos børnene.

Variation

Udskift squat med andre øvelser evt. øvelser med bold. Det kan fx være englehop, hvor bolden kastes op i luften og gribes.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- Muligheden for at afspille musikken
- Afgrænset område
- Bolde



TYPE: FÆLLESLEG

LOKUMSLEG



Beskrivelse

Børnene dribler rundt på et afgrænset område. To til fire børn er fangere og har en vest i hånden. Fangerne dribler også. Fangerne skal forsøge at fange de øvrige børn og lykkes det, skal dem, der bliver fanget sætte sig og ligne et "toilet" i en squat-position med boldar-

men oppe. De øvrige børn skal befri den fangede ved at sætte sig på skødet og trække ud.

Husk at skifte fanger undervejs.



TYPE: FÆLLESLEG

LOKUMSLEG



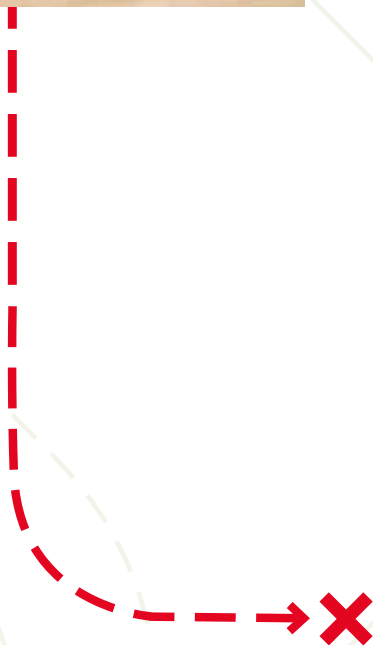
Fokuspunkter

I denne øvelse oplever børnene, at de leger, mens du som træner ved at de får trænet styrke og grundmotoriske færdigheder.

Det er vigtigt, at der er flow og god intensitet i legen. En god indikator er, om der er røde kinder og smil på læben hos børnene.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- Afgrænset område
- Én bold pr. barn



TYPE: FÆLLESLEG

TERNING BINGO



Beskrivelse

I 'Terning-bingo' skal børnene hurtigst muligt gennemføre seks øvelser.

Forbered seks forskellige styrkeøvelser, som er skrevet på hver deres papir samt antallet af gentagelser. Spred papirerne rundt i hallen og læg en kuglepen ved hver øvelse. I midten af alle øvelser lægges en håndfuld terninger.

Alle børn slår med en terning, og antallet af øjne viser, hvilket øvelsesnummer de skal dribble hen til. Børnene dribler hen til øvelsen, læser den, laver antallet af gentagelser, skriver sit navn på papiret og løber derefter over og slår på ny. Det gælder om hurtigst muligt at komme igennem alle seks øvelser. Børnene skal lave den øvelse, øjnene viser – også selvom de har lavet den før.



TYPE: FÆLLESLEG

TERNING BINGO

Eksempler på seks øvelser:

1. 10 x Armstræk
2. 10 x Rygbøjninger
3. 10 x Englehop
4. 10 x Kast på væggen
5. 10 x Spiderman (kravle op ad væggen med benene først)
6. 10 x Råb ud i lokalet: „Håndbold er den bedste sport i verden!”

Fokuspunkter

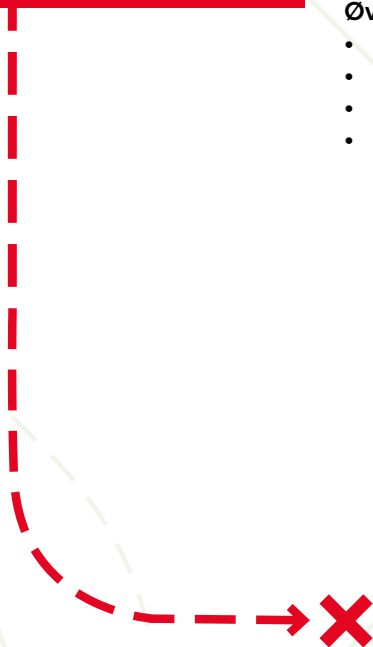
At være motiverende over for børnene. Der er en stor grad af tilfældighed i denne konkurrence - formen er, at der skal være høj intensitet for alle børnene, hvor både stærke og den mindre stærke har mulighed for at "vinde". Det skal være sjovt for børnene, uanset om slaget er heldigt eller uheldigt.

Variation

Legen kan også laves i makkerpar, hvor dyrekortene bruges som de seks stationer.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- Én terning pr. barn
- Én bold pr. barn
- Papirer med øvelsesvalg
- Blyanter (som børnene kan skrive deres navn med)



TYPE: FÆLLESLEG

KAPTAJNEN SIGER



Beskrivelse

Børnene skal udføre de kommandoer, som kaptajnen (træneren) siger. Børnene dribler rundt med hver sin bold med skiftevis højre og venstre hånd. Kaptajnen råber en kommando fx: "stå på et ben på midterlinjen". Børnene løber hen for at udføre kommandoen.

Når alle har udført kommandoen, skal børnene dribble igen og kaptajnen siger en ny kommando.



TYPE: FÆLLESLEG

KAPTAJNEN SIGER

Eksempler på kommandoer:

- Kaptajnen siger: "Styrbord!" (drible mod hallens ene ende)
- Kaptajnen siger: "Bagbord!" (drible mod den anden ende)
- Kaptajnen siger: "Pas på bommen!" (lægge sig på bolden for at undgå at blive ramt)
- Kaptajnen siger: "Hop på ét ben" (hoppe på ét ben og drible samtidig)
- Kaptajnen siger: "Der er hajer!" (skynde sig op af "vandet" i fx ribber)
- "Kaptajnens kone kommer" (stille sig med hånd i siden, mens der vugges med hoften)

Eller andre sjove kommandoer, som passer til stedets faciliteter.

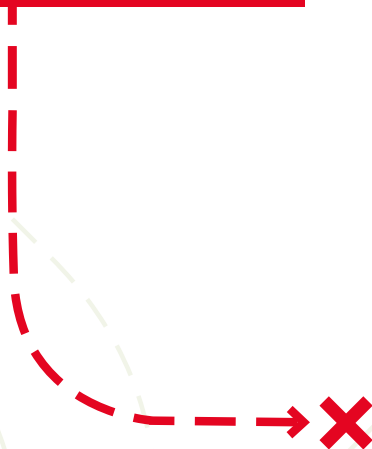
Fokuspunkter

I denne øvelse oplever børnene, at de leger, mens du som træner ved at de får de trænet deres grundmotoriske færdigheder fx at stå på et ben, løbe baglæns, hoppe, rulle osv.

Det er vigtigt, at der er flow og god intensitet i legen. En god indikator er, om der er røde kinder og smil på læben hos børnene.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- Alt efter hvad faciliteterne giver af muligheder til legen.
- Én bold pr. barn



TYPE: FÆLLESLEG

STEN, SAKS, PAPIR



Beskrivelse

Der laves to hold, som skal dyste i 'sten, saks, papir'.

24 brikker/hulahopringe lægges på en "snoet" bane, så børnene kan hoppe med samlet afsæt fra brik til brik. De to hold starter i hver sin ende af banen. Ved start hopper den første fra hvert

hold med samlet afsæt imod hinanden, til de mødes ved en brik. Her skal de kæmper i "sten, saks, papir". Så snart kampen er slut, hopper vinderen videre. Det tabende hold sender en ny afsted for at møde vinderen i en ny kamp. Når et af holdene når frem til modsatte hold, får holdet et point, og to nye hopper afsted mod hinanden.



TYPE: FÆLLESLEG

STEN, SAKS, PAPIR

Fokuspunkter

Det skal være sjovt, børnene får lavet en masse forskellige hink og hop og andre fysiske bevægelser, når de skal tilbage.

Som træner skal du have fokus på at være motiverende over for børnene. Der er en stor grad af tilfældighed i denne konkurrence - formen er, at der skal være høj intensitet for alle børnene, hvor både stærkeste og den mindre stærke har mulighed for at "vinde". Det skal være sjovt for børnene, uanset om slaget er heldigt eller uheldigt.

Det er også vigtigt at have øje for, om antal børn og banen passer sammen, så der er et højt aktivitetsniveau, og

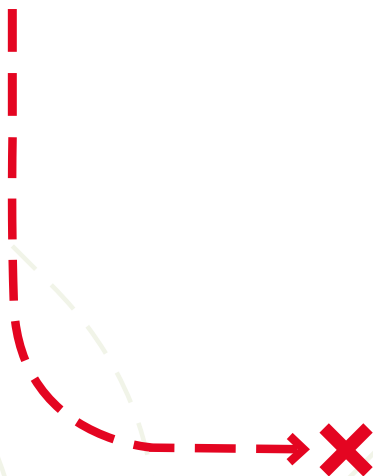
der ikke er for lang kø eller at der slet ikke er nogen klar til banen. I begge tilfælde skal banen eller antal deltagere korrigeres – tænk i brug af "spilhjulet" (som beskrevet i introkortet).

Variation

Banen kan gøres længere eller kortere. Der kan laves regler om, at børnene fx skal lave bestemte hop/hink/ "hinkemønstre" eller en bestemt bevægelse, når de skal retur i rækken (fx løbe baglæns, sidevers, kravle, frøhop).

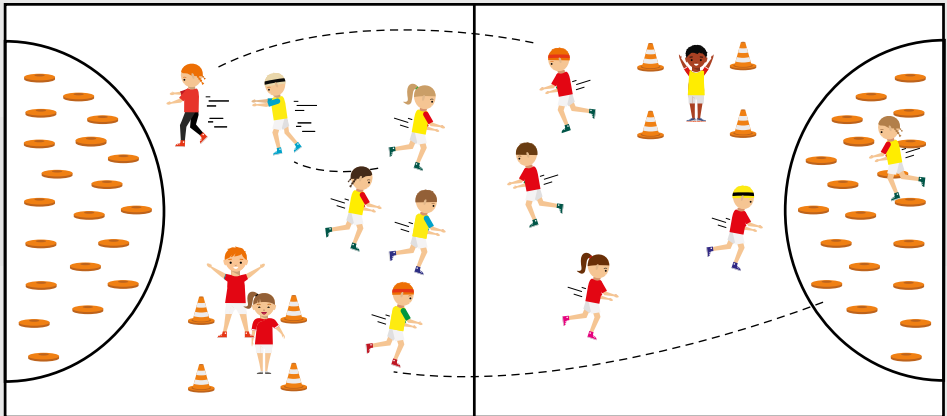
Øvelsesopsætning / rekvisitter

- 24 brikker – flade kegler, hulahopringe eller noget andet, som børnene kan hoppe på/over.



TYPE: FÆLLESLEG

DYREPASSERDYSTEN



Beskrivelse

Der laves to hold med et passende antal børn – alt efter banestørrelsen. Legen kan leges på den store håndboldbane, men kan også leges på minibanerne.

24 brikker (dyr) lægges i hvert målfelt. Hvert hold "ejer" en banehalvdel. Det gælder både om at passe på holdets dyr samt at stjæle dyr fra det andet hold.

Børnene har "helle" på deres egen banehalvdel, men kan blive fanget, når de bevæger sig ind på de andres område

for at stjæle et dyr (en brik) og bringe det tilbage til eget felt. Bliver barnet fanget på de andres banehalvdel, skal det en tur forbi fangerummet.

I fangerummet udføres en udfordring for at blive fri igen. Her kan øvelserne fra "dyrekortene" bruges.

Legen kan leges med og uden bold. En regel kan være, at når børnene er på egen banehalvdel, skal de dribble (når de passer på deres dyr), men når de løber ind i de andres område for at stjæle et dyr, tager de bolden under armen.

TYPE: FÆLLESLEG

DYREPASSERDYSTEN

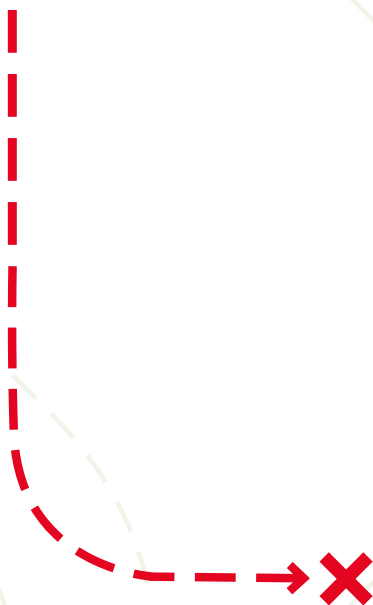
Vigtigt:

- Der er "helle" i feltet hvor brikkerne ligger.
- Der må kun stjæles én brik/dyr ad gangen.
- Når barnet er fanget (og har et dyr), tager barnet dyret med i fangerummet, laver udfordringen og bringer herefter dyret tilbage til eget felt.

Legen leges på tid og det hold, der har flest brikker, når tiden er gået, har vundet.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- Veste til det ene hold
- Flade kegler som brikker /dyrebrikkerne fra MosaIQ
- 8 x kegler til at markere de to 'fangerum'
- Dyrekortene som kan bruges som udfordringer i fangerummet
- Én bold pr. barn



TYPE: MÅTTETRÆNING

KOORDINATIONSTRÆNING PÅ RULLEMÅTTE



Beskrivelse

Der laves forskellige øvelser på rullemåtten, der kan bruges som en "stati-onsøvelse" eller i en opvarmning. Øvelserne behøves ikke at laves i en hal, men hvor der er plads til at rullemåtten kan rulles ud.

Måttetræning giver børnene en masse grundmotoriske færdigheder samt mulighed for at få bedre kontrol over deres krop.



TYPE: MÅTTETRÆNING

KOORDINATIONSTRÆNING PÅ RULLEMÅTTE

Her er en række øvelser – og mange af de øvelser kan også laves "baglæns"

- Hop fremad på måtten i sprællemandsbevægelser.
- Stå som et 'Y' med løftede arme ud til siderne og samlede ben. Hop fremad med sprællemandsben og armsving ned til lårene
- Løb på alle fire
- Krabbeløb
- Hop fremad fra stående på venstre fod og venstre hånd til højre hånd og højre fod
- Hop fremad fra stående på venstre hånd og højre fod til højre hånd og venstre fod
- Slå tre kolbøtter og slut af med at stå på et ben

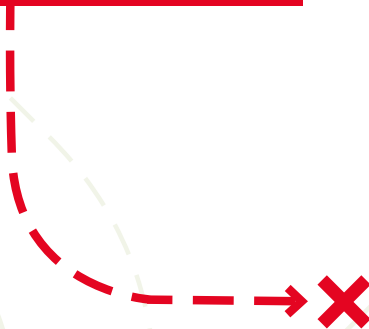
Fokuspunkter

Som træner skal du have fokus på at holde en balance mellem at vise og korrigere øvelsen samt lade børnene få en masse gentagelser, hvor de skal forholde sig til få fokuspunkter.

Lad børnene få mulighed for at øve sig i øvelsen samt gøre sig umage og samtidig løbende give dem motoriske udfordringer, så det ikke bliver kedeligt.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- Rullemåtte



TYPE: MÅTTETRÆNING

KOORDINATIONSTRÆNING PÅ MÅTTE MED BOLD



Beskrivelse

Der laves forskellige øvelser på rulle-måtten, der kan bruges som en "stationsøvelse" eller i en opvarmning. Øvelserne skal ikke nødvendigvis laves i hal, men hvor der er plads til at rulle-måtten kan rulles ud.

Måttetræning er en mulighed for at give børnene en masse grundmotoriske færdigheder samt mulighed for at få bedre kontrol over deres krop. Bolden tages med som en motiverende faktor.



TYPE: MÅTTETRÆNING

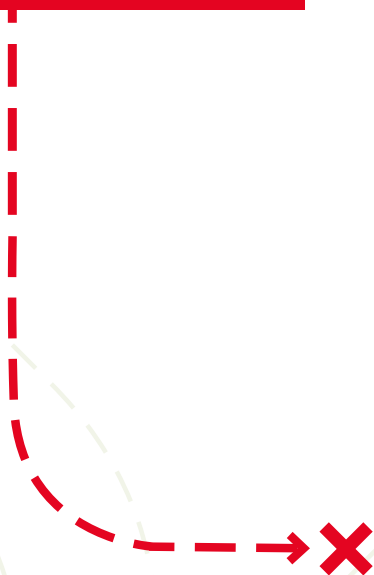
KOORDINATIONSTRÆNING PÅ MÅTTE MED BOLD

Her er en række øvelser – og mange af de øvelser kan også laves "baglæns":

- Tril streetbolden afsted langs måtten, lav tre kolbøtter og fang bolden igen
- Slå en kolbøtte og grib bolden, der er kastet fra en makker, når man er kommet rundt i kolbøtten
- Kast bolden op, grib den, lave to hink og hold balancen

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- Rullemåtte
- En bold pr. barn



TYPE: STAFET

FLYT FØDDERNE – STAFET



Beskrivelse

Del børnene ind på flere hold, der alle starter på række på sidelinjen. Børnene skal igennem "banen" ved på skift at hinke i hulapringene. Det gælder om at komme hurtigt frem til keglen. Herefter kastes bolden tilbage til den

næste i rækken, som så skal igennem banen og sådan fortsætter det.

Den der har kastet, løber tilbage og stiller sig bag i rækken.



TYPE: STAFET

FLYT FØDDERNE – STAFET

Fokuspunkter

Som træner skal du have fokus på at holde en balance mellem at vise og korrigere samt lade børnene få en masse gentagelser, hvor de skal forholde sig til få fokuspunkter.

Når du som træner sætter en stafet-leg op, vil konkurrenceelementet spille ind. Dette kan motivere, men også et parameter som gør, at der bliver fokus på fart, hvilket kan medføre at udførelsen bliver mindre korrekt.

Variation

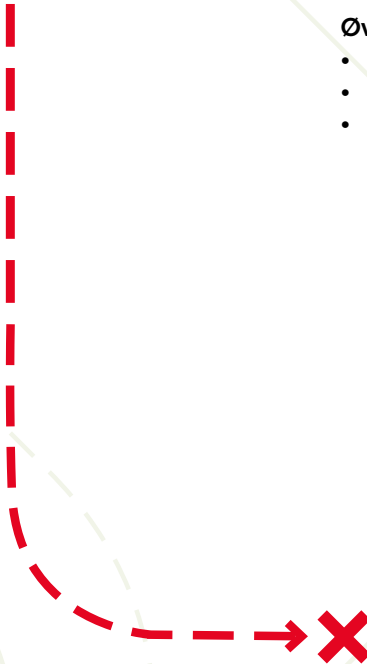
Øvelsen kan varieres:

- Der skal dribles en gang, inden man starter
- Der skal dribles en gang efter hulahopringene
- Der skal laves krabbegang / gadedrengeløb / sidestep på vej tilbage

Øvelsen kan også laves på tid – det tælles, hvor mange gange holdet kommer igennem på tiden. Øvelsen kan så køres igen, hvor holdene prøver at sætte en ny rekord.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- Hulahopringe
- Kegler
- En bold pr. hold



TYPE: MTT

SKUD MED INDLAGTE KOORDINATIONSOPGAVER



Beskrivelse

Børnene står på række foran den første hæk med én bold hver. De hopper med to fødder over hækkene, hinker over stepbænken, sætter af og afslutter med skud på mål.



TYPE: MTT

SKUD MED INDLAGTE KOORDINATIONSOPGAVER



Fokuspunkter

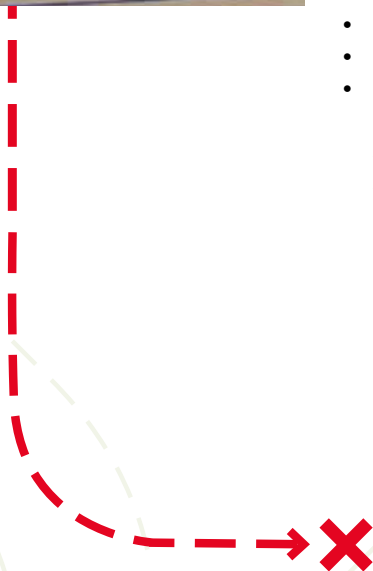
Den her øvelse er et eksempel på, at børnene får "sat ind i bevægelsesbanen" uden at tænke så meget over det. Som træner vil du have fokus på skudafviklingen og/eller indspringet.

Variation

- Skift til et ben over hæk
- Drej 45 grader i luften og så tilbage igen – begge veje.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- Springhække
- Stepbænke
- Markeringsbrikker
- Bolde – evt. den bløde streetbold, så børnene har et godt greb og kan arbejde med en god armføring og afvikling af skuddet.



TYPE: KOORDINATION

2 SAMMEN OM 2 BOLDE



Beskrivelse

Børnene er sammen to og to - begge har en bold. De stiller sig over for hinanden med ca. én meters afstand. Der udføres forskellige afleveringer, hvor splitvision og motorik er i fokus fremfor afleveringsteknik.

Her trænes evnen til at styre flere elementer på én gang.



TYPE: KOORDINATION

2 SAMMEN OM 2 BOLDE

Fokuspunkter

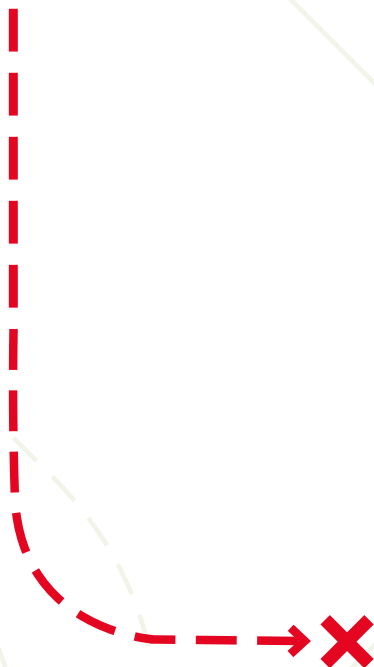
At have begge bolde i synsfeltet samt holde boldene i gang.

Variation

Hvis øvelsen skal udvides yderligere, kan børnene i par løbe frem og tilbage – forlæns og baglæns – hvor afleveringer og spark udføres imens.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- Børnene sammen i parvis
- En bold pr. barn



TYPE: AFLEVERINGER

SIDDENDE KAST



Beskrivelse

Børnene er sammen to og to. De sidder med front mod hinanden og som udgangspunkt med en afstand på tre til fire meter imellem sig. Opgaven er nu at aflevere til hinanden, mens de sidder på bagdelen.

Armen skal være højt løftet i forbindelse med aflevering - afstanden kan øges eller gøres mindre afhængigt af børnenes niveau.



TYPE: AFLEVERINGER

SIDDENDE KAST

Fokuspunkter

Afleveringen må ikke være med for stor bue eller afleveres som et kuglestød. Det skal være en reel aflevering, hvor skulderen er bevægelig og armen fri fra kroppen.

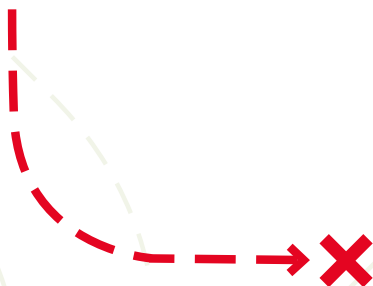
Øvrige fokuspunkter kan være, om håndleddet aktiveres ved afleveringen, og om fingrene bruges tilstrækkeligt til at klemme om bolden.

Variation

Hvis øvelsen skal udvides yderligere, kan børnene dreje sig, så de har udgangspunkt siddende med siden mod hinanden og skudarme over for hinanden. På den måde skal der fra siddende position aktiveres kraft, så en aflevering til siden kan udføres efter de samme principper som nævnt ovenfor.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- To spillere
- En bold



TYPE: MÅLVOGTERØVELSE

BESKYT EN KEGLE



Beskrivelse

Børnene opdeles i grupper af tre, som hver har én bold og én kegle. Keglen står på en linje, og én af de tre børn står foran keglen. De to andre børn har en bold og spiller sammen, men med fast udgangspunkt. De spiller bolden rundt imellem sig og skal forsøge at ramme keglen.

Det barn, der står foran keglen (målvogteren) skal hele tiden arbejde i målvogters udgangsstilling og have front mod bolden. Ved skud mod keglen laves udfald for at blokere.

Alle børn skal igennem øvelsen som målvogter og der skiftes løbende.



TYPE: MÅLVOGTERØVELSE

BESKYT EN KEGLE

Fokuspunkter

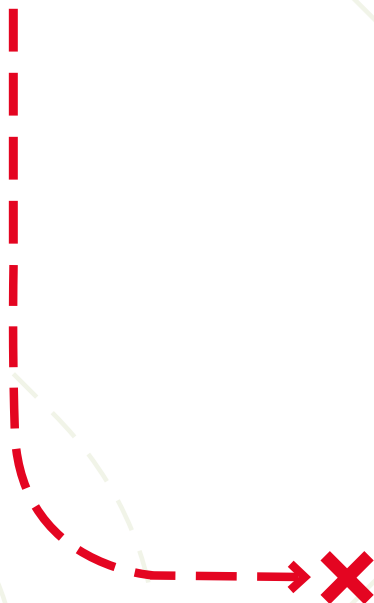
Målvogterne skal reagere med eksplosive bevægelser og parader samt vende tilbage til udgangsstilling mellem skud.

Variation

Målvogteren skal holde en bold mellem knæene. Bolden må først slippes ved udfald.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- Tre spillere
- En kegle
- En bold



TYPE: FORSVAR

AFVISNING AF ANGREB



Beskrivelse

En angriber og en forsvarer. Angriberen har en bold og må bevæge sig frit med bolden. Angriberen skal forsøge at lægge bolden på et område, der er afgrænset af to kegler. Forsvareren skal arbejde på stregen mellem keglene og skal med gode sidebevægelser afvise angriberen.

Udgangspunkt for forsvareren kan justeres ved at begynde en til tre meter foran stregen, så der er plads til at bevæge sig i området dér.



TYPE: FORSVAR

AFVISNING AF ANGREB

Fokuspunkter

At forsvarsspilleren får en fornemmelse af, at benarbejdet er nødvendigt for at lykkes med sine afvisninger.

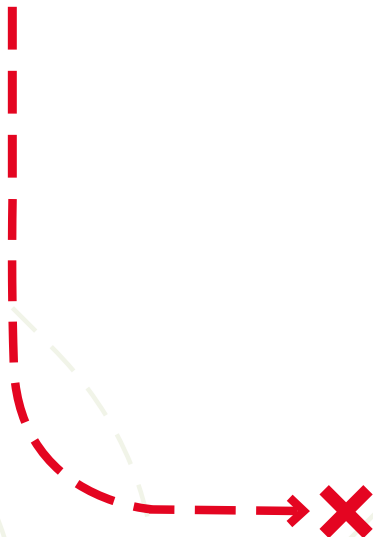
Der skal især lægges vægt på forsvarerens udgangsstilling med vægten på forfoden, let bøjede knæ og fremstrakte arme – også med let bøjede albuer.

Variation

Sværhedsgrad på øvelsen kan ændres ved at justere det område, der skal forsvares.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- 8-10 spillere i par
- 1 bold pr. par
- Kegler



TYPE: FORSVAR

PARVIST SAMARBEJDE



Beskrivelse

I denne øvelse skal der være fire børn pr. hold – to forsvarere og to angribere. Et område på målcirklen afgrænses af to kegler. Der spilles frit angreb mellem keglene, og forsvarernes opgave er at afvise angreb.

Hver forsvarer har sin egen modstander, der skal holdes fra gennembrud i den opsatte zone. I en situation, hvor en forsvarsspiller sættes af, skal makkeren dog træde ind og støtte – dog med naturlig fare for viderespil.



TYPE: FORSVAR

PARVIST SAMARBEJDE

Fokuspunkter

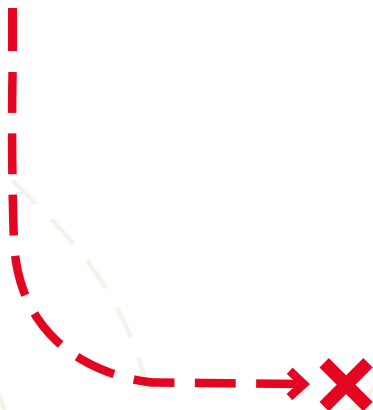
- Primært at fokusere på de individuelle aktioner med korrekt afstand til angriberne samt på ben- og armstilling
- Sekundært skal spillerne forsøge at vurdere, hvornår det er nødvendigt at bakke forsvarsmakkeren op

Variation

Sværhedsgraden kan justeres ved at udvide den zone, der angribes i. Desuden kan øvelsen ændre karakter ved at flytte placering af den zone, der skal angribes i. Midt for mål giver en anden bevægelse, end hvis det er yderst på banen.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- 8-10 børn i par
- 1 bold pr. par
- 1 målvogter
- 2 kegler



TYPE: ANGREB

PRESSPIL FØR SKUD



Beskrivelse

En række med 4-5 børn på venstre back, der hver har én bold samt en række med 4-5 børn placeret på playmakerpositionen. På venstre fløj står én tilspiller og her kan det vurderes, om det bør være træner for med sikker aflevering at sætte venstre back i spil.

Venstre back afleverer til venstre fløj. Begynder sit løb frem mod mål og får en aflevering, hvor der presses mod

mål, og mens dette pres fastholdes med retning og trussel, begynder playmaker sit løb og modtager en aflevering fra venstre back. Der er opsat tre kegler ca. 8 meter fra mål, og det er opgaven for playmaker at løbe ind i afleveringen fra back og hurtigt derefter lave et hopskud med spring over de opsatte kegler.

Efterfølgende bytter de to involverede spillere plads, og næste par i rækkerne kører på.



TYPE: ANGREB

PRESSPIL FØR SKUD

Fokuspunkter

For såvel back som playmaker er det vigtigt at have fokus på timing med hensyn til, hvornår løbet skal begynde.

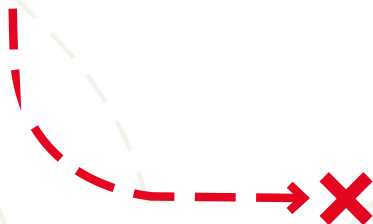
For back er fokus på det aktive pres, der aktiverer forsvaret, mens der for playmaker er fokus på at starte løbet før bolden modtages samt en hurtig afvikling af skud.

Variation

Fokus er på at skabe bevægelse før bolden modtages, så der løbes ind i afleveringer, der kommer fra siden. Det er for højrehåandede nemmest at presse fra venstre mod højre, men hvis der ønskes sværere øvelse, kan der skiftes, så rækkerne flyttes, og pres kommer fra højre mod venstre. Der kan også arbejdes med at skyde omkring en forsvarer.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- Række på venstre back med bold
- Række på playmaker uden bold
- Tilspiller i venstre fløj
- Tre kegler



TYPE: ANGREB

2:1 ANGREB MED VURDERING



Beskrivelse

Et område i målcirklen afgrænses af to kegler. Områdets størrelse afhænger af spillernes niveau. Fra god afstand (7-8 meter) angribes i høj fart. Den spiller, der får bolden lige omkring tremeterlinjen, har nu to muligheder:

- Forsvarer dækker, så der afleveres til angrebsmakkeren
- Forsvareren dækker ikke, og der kan - med tre skridt - søges afslutning

Spillerne må ikke standse op i angrebet.



TYPE: ANGREB

2:1 ANGREB MED VURDERING

Fokuspunkter

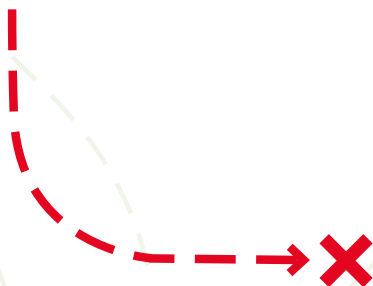
I situationen 2:1 er det vigtigt, at spillerne har fokus på at angribe på kant af forsvarer og ikke med løb lige imod den forsvarende spiller. Hele den opsatte zone skal udnyttes, og det gøres ved, at de to angribere løber på hver sin kant af forsvarer.

Variation

Øvede spillere kan presses ved at opfordre til høj fart. Dette kan fx ske ved at sætte tidsramme på, så træner tæller ned fra 4 sekunder, når spillerne har deres første aflevering fra midten af banen.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- 1 forsvarer
- 8-10 angribere i par
- 1 bold pr. par
- 1 målvogter
- 2 kegler



TYPE: FORSVAR/ANGREB

BEVÆGELSE FORSVAR OG ANGREB



Beskrivelse

Børnene laver over for hinanden parvise tackleøvelser, 2 mod 2, inden de runder keglene og bringer sig i position til en 2 mod 2 duel i midten af buen.

Forsvarsspillerne holder en vest imellem sig for at holde fokus på at flytte fødderne og for at gøre det lidt lettere for angriberne.



TYPE: FORSVAR/ANGREB

BEVÆGELSE FORSVAR OG ANGREB

Fokuspunkter

Der skal fokuseres på den rigtige arm- og ben-stilling i forhold til at tackle i balance. Der skal skråtstilles og lægges vægt fremadrettet på arm og på hofte.

I det vurderingsmæssige angrebsspil skal bolden flyttes med en hastighed, så forsvarsspillerne ikke kan nå at flytte sig i samme grad. Forsvarsspillerne derimod skal arbejde med høj hastighed fra side til side.

Variation

Man kan gøre afstanden mellem keglerne større eller mindre, så det bliver henholdsvis lettere eller sværere for angriberne.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- 2 forsvarer
- 8-10 angribere i par
- 2 bolde pr. par
- 1 målvogter
- 2 kegler
- 1 vest



TYPE: KONTRA

KONTRAAFLEVERINGER UNDER PRES



Beskrivelse

To børn skal fra egen tremeterlinje spille bolden frem til scoring i modsatte mål uden at dribble. En forsvarer starter i målfeltet og jagter de kontraløbende spillere. Forsvarer forsøger at komme imellem og hindre en aflevering, før de to børn når til en afslutning.

Forsvarer skal gå efter at indhente bolden, der afleveres foran, og ikke efter

at indhente og tackle en af de angribende spillere, da dette kan give en farlig situation.

For at kunne lykkes er det vigtigt, at afstanden mellem afleverende spillere ikke er for stor.

TYPE: KONTRA

KONTRAAFLEVERINGER UNDER PRES

Fokuspunkter

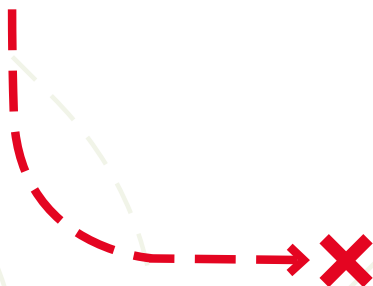
Børn i disse aldersgrupper, der skal aflevere frem af banen, er tilbøjelige til at løbe med "sidestep" i stedet for almindeligt løb.

Variation

Hvis der er stor forskel på spillernes niveau, kan man ændre den faste afstand ved at lade træner holde fast i forsvarer og først slippe, når forsvarer må sætte efter boldholderne. Herved kan udfordringens sværhedsgrad justeres for forskellige boldholderne, der skal aflevere.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- 2 angribere
- 1 bold
- 1 forsvarer
- 2 målvogtere



TYPE: KONTRA

KONTRA MED BANDE



Beskrivelse

I denne øvelse skal der være fire børn pr. hold – to forsvarere og to angribere. De to angribere starter ved den ene målcirkel med bolden, mens de to forsvarere starter tre meter derfra med fødderne på tremeterlinje.

En tilspiller står i banens midtercirkel, og øvelsen sættes i gang ved at angriber kaster bolden til tilspiller. Angri-

berne løber fri og modtager bolden fra tilspiller på midten, mens de to forsvarere laver returløb 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.



TYPE: KONTRA

KONTRA MED BANDE

Fokuspunkter

Et vigtigt element for at kunne løbe sig fri er temposkift og forståelse for at gøre sig spilbar.

Variation

Afhængigt af spillernes niveau kan øvelsen gøres nemmere ved at indlede den tættere på mål, eller ved at mindske afstanden mellem spillerne.

Øvelsen kan også sættes op på en bane hvor der spilles én mod én, og hvor tilspiller står på tremeterlinjen foran det mål, der skal scores på.

Øvelsesopsætning / rekvisitter

- 1 hold á 4 spillere
- 1 bold pr. hold
- 1 målvogter
- 1 tilspiller

