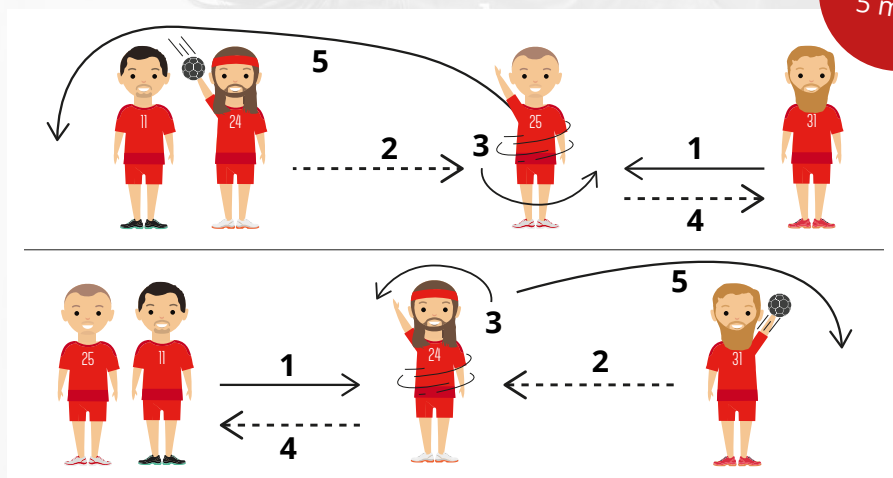


SPIN OMKRING OG AFLEVER

Hvad og hvorfor?

Morten Olsen er glimrende til at fordele bolden – og han praktiserer også nogle flotte 'spin moves' på banen. Det skal I da prøve!

Varighed:
5 min.



Beskrivelse

Spillerne er sammen i grupper á fire personer med én bold.

Mikkel Hansen og Rasmus Lauge stiller sig i en kø på venstre back, mens Morten Olsen og Nikolaj Øris står i kø på højre back.

Mikkel Hansen starter med bolden. Morten Olsen løber nu hen mod Mikkel Hansen og modtager bolden. Når Morten Olsen er omkring midten, laver han en halv piruette og afleverer tilbage til Nikolaj Øris på højre back. Herefter løber Morten Olsen bag i køen på venstre back, mens Mikkel Hansen nu begynder øvelsen forfra fra venstre side med aflevering fra Nikolaj Øris. Sådan fortsætter øvelsen.



Formål

Spillerne får arbejdet med afleveringer på en anden måde, end de er vant til. De udfordres på afleveringsrytme og bevægelse både med og uden bold.

Tilpas øvelsen

Man kan gøre øvelsen sværere for spillerne på følgende måder:

- Sæt hop på, så der laves halv piruette i luften fremfor stående på gulvet.
- Rotér 'den dumme vej', det vil sige højre om sig selv for en højre-håndet.
- Sæt hop på og rotér 'den dumme vej'.

Rekvisitter

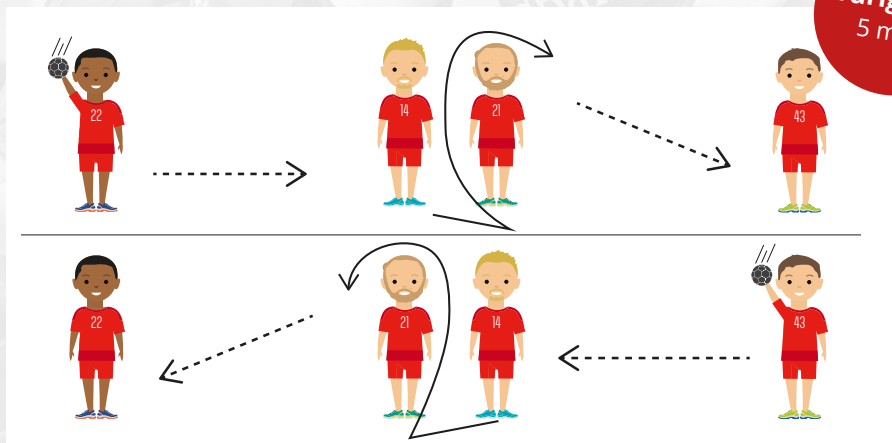
- En bold pr. fire spillere

GRIB, VEND OG SPIL

Hvad og hvorfor?

Det er godt at kunne gribe og vende med en forsvarsspiller bag sig.
Det er Anders Zachariassen i særklasse god til. Kan du også blive det?

Varighed:
5 min.



Beskrivelse

Spillerne er sammen i grupper á fire personer med én bold.

Mads Mensah og Lasse Møller står med 10 meters mellemrum. Den ene har bolden. Midt i mellem dem står Anders Zachariassen og Henrik Møllgaard med ansigtet rettet mod Mads Mensah.

Zachariassen er angrebsspiller og står tættest på boldholderen - altså Mads Mensah. Bag Zachariassen står Møllgaard som forsvarsspiller. Zachariassen modtager nu bolden og vender rundt på Møllgaard, så han får front i modsatte retning. Bolden afleveres til nu til Lasse Møller, som starter øvelsen forfra fra den anden side. Sådan fortsætter øvelsen i ca. 30 sekunder, hvorefter der byttes roller.



Formål

Denne afleveringsøvelse er god for håndboldspillere i det hele taget og især for stregspillere. Spillerne trænes i at gribe bolden i en presset situation med en forsvarsspiller bag sig. Derudover trænes rotationen omkring forsvarsspilleren, som bruges i kamp, for at kunne komme til afslutning.

Et andet formål med øvelsen er at arbejde med stregspilleren - altså hvor der fintes til den ene side og rykkes eksplosivt til den anden side herefter. Derudover er der fokus på indspil til stregspiller.

Tilpas øvelsen

Man kan gøre øvelsen lettere for angrebsspilleren på følgende måder:

- Forsvarsspilleren får en bold i hånden, som skal holdes med begge hænder (og alle fingre), mens der dækkes op.
- Forsvarsspilleren må kun dække op med hænderne på ryggen.

Man kan gøre øvelsen sværere for angrebsspilleren på følgende måder:

- Bolden skal studs til angrebsspilleren, og den skal så vidt muligt gribes med én hånd.
- Forsvarsspilleren må dække fuldt op både inden og efter modtagelse af bold, så der kommer ekstra fysisk kontakt ind i øvelsen.

Rekvisitter

- En bold pr. fire spillere



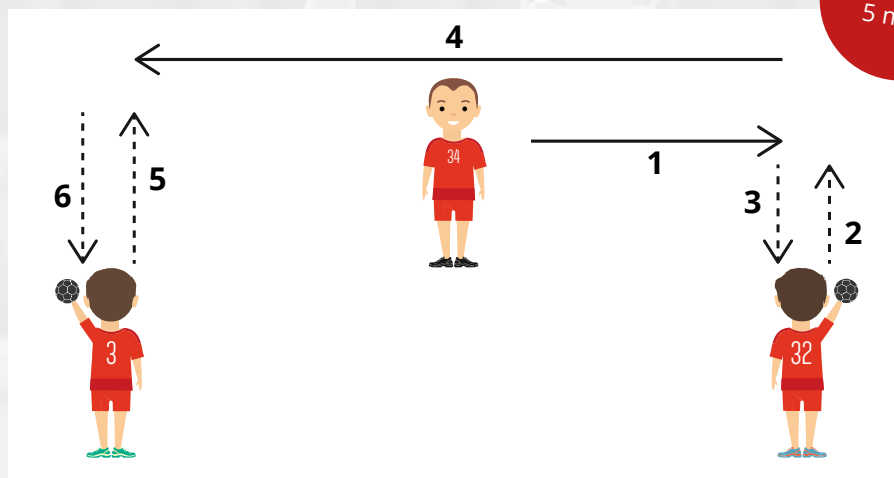
AT GRIBE MED ÉN HÅND

Hvad og hvorfor?

Som stregspiller skal du kunne gribe med én hånd.

Det er Simon Hald exceptionel til. Det kan du også blive!

Varighed:
5 min.



Beskrivelse

Spillerne er sammen i grupper á tre personer med to bolde.

Niclas Kirkeløkke og Jacob Holm står ved siden af hinanden med fem meters mellemrum med en bold hver. Simon Hald står overfor Jacob Holm.

Simon Hald får en blød aflevering af Jacob Holm, som han giber med én hånd og spiller tilbage. Herefter 'løber' Simon Hald sidelæns over foran Niclas Kirkeløkke. Her modtager Simon Hald igen en aflevering, som han griber med den anden hånd og spiller tilbage. Sådan fortsætter øvelsen i 30 sekunder, hvorefter der byttes roller.



Formål

Det primære formål er at træne evnen til at kaste og gribe med én hånd. Der trænes dog også andre elementer:

- Sidebevægelser, som er et bevægelsesmønster, der er centralt i håndboldspillet
- Grib og kast med den modsatte arm af den foretrukne
- Præcision i afleveringer for både tilspillere, og den der arbejder.

Tilpas øvelsen

Denne øvelse kan tilpasses på flere måder.

- Gør den lettere ved at lade spilleren gribe bolden med begge hænder.
- Gør den sværere ved at studse afleveringen til stregen, så stregspilleren skal arbejde lidt ned i benene og gribe bolden.
- Byg på øvelsen ved at lade stregspilleren vise tilspillerne, hvilket lege afleveringen skal være i. Markerer stregspilleren med høj arm, skal bolden spilles i luften, mens en lav markering med armen betyder, at bolden skal stedses.
- Øg afstanden mellem spillerne, hvis der skal være mere fokus på hurtige sidebevægelser, eller gør afstanden mindre, hvis fokus skal være på at gribe og kaste.

Rekvisitter

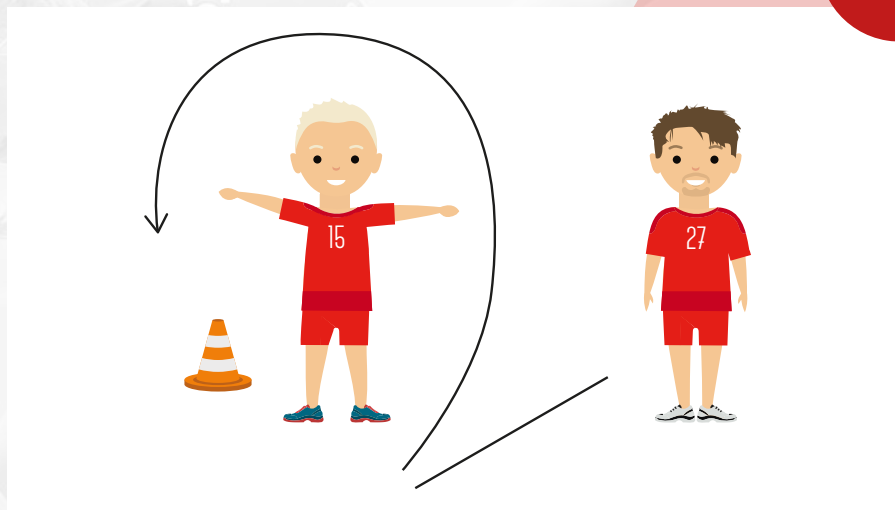
- To bolde pr. tre spillere

"DET ER MIN KEGLE!"

Hvad og hvorfor?

Magnus Saugstrup er fremragende til at holde angrebsspillere på afstand. Det skal I gøre her – og holde dem væk fra keglen for enhver pris.

Varighed:
5 min.



Beskrivelse

Spillerne er sammen to og to. Hvert par har en kegle.

Magnus Saugstrup er forsvarsspiller, og Michael Damgaard er angrebsspiller.

Saugstrup skal forsvare keglen, mens Damgaard skal forsøge at komme hen og røre ved keglen. Hvis det lykkes for Damgaard at komme ind og røre ved keglen, udføres øvelsen forfra. Sådan fortsættes der i et minut, hvorefter der byttes roller.



Formål

Øvelsens formål er at få spillerne til at arbejde med forsvarsbevægelser og finter på en sjov og anderledes måde. Spillerne vil helt automatisk komme til at lave nogle bevægelser, som er meget håndboldrelevante for både den, der dækker op, og for den der angriber.

Et andet formål er arbejde koncentreret med forsvarsspillerens placering og skråstilling i forhold til angriberen. Forsvarsspilleren kan fx placere sig lidt til den ene side for på den måde at lokke angriberen til at gå modsat, hvilket forsvarsspilleren naturligvis er klar til at lukke ned.

Tilpas øvelsen

Man kan gøre øvelsen sværere på følgende måder:

- Forsvarsspilleren får en bold i hånden, som skal holdes med begge hænder og alle fingre.
- Angrebsspilleren får en bold, der skal dribles med under forsøget på at komme ind til keglen. Udover at gøre øvelsen sværere, ændrer det samtidig det tekniske fokus til at handle om driblefærdigheder mere end fintespil og fysisk styrke. Forsvarsspilleren får desuden mulighed for at træne afdrifling af bolden fra en angrebsspiller.

Rekvisitter

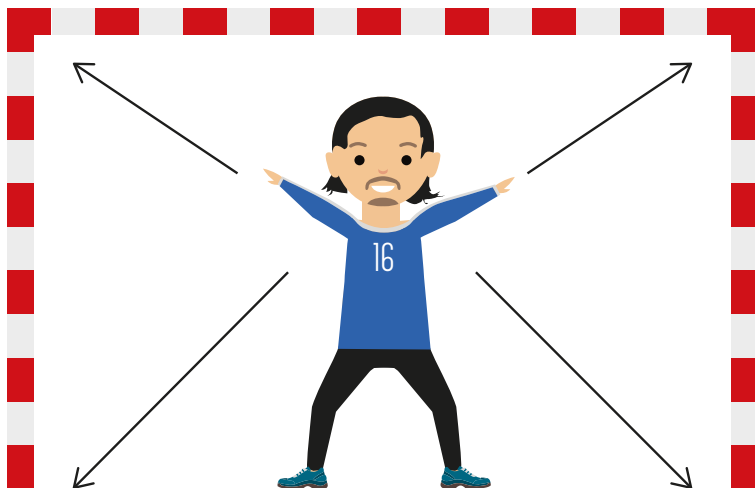
- En bold pr. par
- En kegle pr. par

HURTIGERE END DIN EGEN SKYGGE ?

Hvad og hvorfor?

Som målvogter skal du være lynhurtig og eksplosiv som Jannick Green – og det kan du sagtens øve uden skud.

Varighed:
5-10 min.



Beskrivelse

Jannick Green arbejder benhårdt med udfald oppe og nede i 30 sekunder, hvorefter Niklas Landin kører på, mens Green holder pause.

En træner eller medspiller kan stå og pege, hvor i målet udfaldene skal laves, eller målvogteren kan styre det selv.



Formål

Ideen med denne øvelse er at inspirere målvogterne til træne deres udfald – også når bolden ikke er i nærheden. Det kan fx være, når mark-spillerne træner løbebaner. Øvelsen kan også bruges i en spilsituation, når bolden er i den modsatte ende. Her kan målvogteren øve udfaldet på det skud, der senest blev modtaget. Hvad var godt ved udfaldet, eller hvordan skulle udfaldet have været, hvis bolden skulle være reddet i stedet for at gå i mål?

Tilpas øvelsen

Man kan justere på øvelsen på følgende måder:

- Der udføres et bestemt antal gentagelser med høj kvalitet hver gang. Det kunne være fem udfald til hvert hjørne (20 i alt), og der tages tid på det. På den måde kan man konkurrere både med hinanden og sig selv fra gang til gang.
- En træner eller medspiller markerer eller skyder langsomt i det hjørne, hvor målvogteren skal lave sit udfald. Hvis der skydes langsomt, skal målvogteren kontrollere bolden og kaste den tilbage til træneren eller spilleren.
- Stil to spillere med en bold hver - en ud for hver stolpe. Spilleren må skyde, når målvogteren er på vej hen til spillerens egen side. Der kan arbejdes med skud nede, oppe eller frit skud.

Rekvisitter

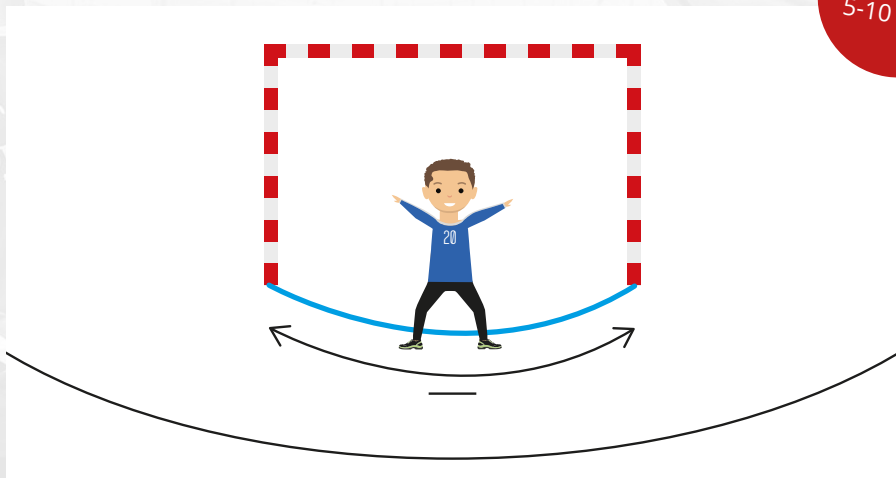
- Et håndboldmål (alternativt to kegler med tre meters mellemrum).

PAS PÅ SNOREN!

Hvad og hvorfor?

Som målvogter må du være god til at placere dig korrekt i målet. Det er en disciplin, 'Der Kevin' er en mester til.

Varighed:
5-10 min.



Beskrivelse

Denne øvelse er som udgangspunkt uden skud, da det i første omgang er et spørgsmål om at gøre målvogteren bevidst om placeringen i målet.

Læg en snor i en lille bue fra målstolpe til målstolpe. Kevin Møller skal nu bevæge sig rundt på buen i forhold til de forskellige positioner - men uden at røre snoren. Sådan opnår han en bedre eller mere korrekt placering i målet i de forskellige vinkler.

Så snart det grundlæggende er på plads, kan snoren blive liggende i forskellige øvelser, så den kan bruges som retningsgiver for, om placeringen er korrekt.



Formål

Øvelsen skal gøre målvogteren mere bevidst om sin placering i målet i forhold til de forskellige positioner. Den rette placering kan resultere i mange redninger enten ved at blive ramt eller ved at røre sig ganske lidt. Denne grundlæggende viden om placering i målet kan være en kæmpe stor hjælp - især for de yngre årgange, hvor der måske ikke er en fast målvogter endnu.

Tilpas øvelsen

Den første og mest oplagte ændring er at tilføje skud til øvelsen. Lad snoren ligge, og begynd med faste skudmønstre fra skytterne, så målvogteren oplever succes fra starten. Herefter kan øvelsen gøres sværere med mere frie skud.

En videreførelse af denne øvelse kan udføres ved hjælp af en snor på ca. 20 meter. Bind enderne af snoren fast til hver sin stolpe. Midten af snoren føres ud til de forskellige positioner - fx venstre back. Der dannes nu en 'kegle', som markerer den vinkel, skuddet fra positionen kan falde i. Målvogteren skal så vidt muligt altid være placeret i midten af denne 'kegle', så der er ligeså stor chance for at redde skuddet, uanset om det falder i den ene eller anden side af målet.

Rekvisitter

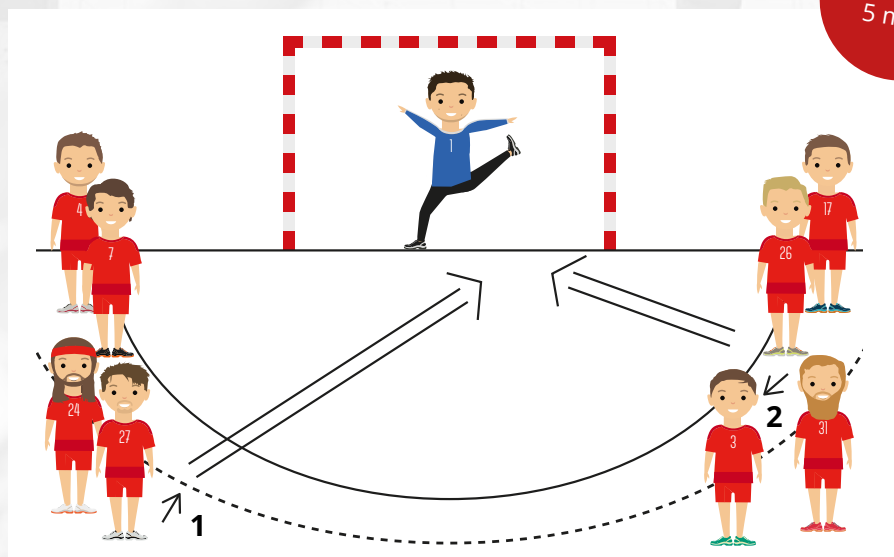
- En snor på 4-5 meter – fx sammensat af to sjippetove

"RETUR, RETUR - MÅLVOGTEREN ER EN MUR!"

Hvad og hvorfor?

Skudmønstre, pareringer og returbolde er vigtige for målvogtere at kende til. En disciplin Niklas Landin mestrer. Du kan også lære det!

Varighed:
5 min.



Beskrivelse

Placer markspillerne, så der står lige mange på venstre fløj, venstre back, højre back og højre fløj. Alle har en bold hver.

Der skal falde to skud kort efter hinanden, og det første skud kommer fra Mikkel Hansen på venstre back, som skyder frit til langt hjørne. Kort efter kommer der et skud fra Johan Hansen på højre fløj, som skyder frit. Herefter følger der to skud kort efter hinanden efter samme model men i modsatte sider; altså først højre back, derefter venstre fløj. Sådan fortættes øvelsen igen og igen.



Formål

Øvelsen arbejder med oplagte skudmønstre og returbolde. Den er bygget op omkring skud til langt hjørne, som er det, mange børne- og ungdomsspillere praktiserer mest. Det vil ofte resultere i en returbold til modsatte fløj, hvorfor målvogteren i denne øvelse trænes i at skifte position hurtigt og være klar til returbolden. Har målvogteren styr på de lige skud, og kan han eller hun hurtigt finde positionen til et skud på en returbold, så er vi rigtig godt stillet som hold.

Tilpas øvelsen

Ikke alle skud ender i det lange hjørne, så det er oplagt at ændre øvelsen, så bagspillerne i stedet skyder frit i det korte hjørne. Kort efter kommer der et skud fra fløjen i samme side, da det nu er det mest oplagte sted for en returbold at komme.

Du kan udvide øvelsen yderligere ved at placere to kegler med to meters afstand på tremeterlinjen ud for hver backposition. Hvis skytten går forbi keglen udad i banen, skal skuddet falde til kort hjørne med skud fra fløjen i samme side. Går skytten forbi keglen indad i banen, skydes der frit til langt hjørne, hvorefter der kommer skud fra modsatte fløj. Denne øvelse sætter større krav til spillernes opmærksomhed, da fløjene til begge sider skal være klar, og målvogteren skal bringe sig i position til den rigtige side efter det første skud.

Rekvisitter

- En bold pr. spiller

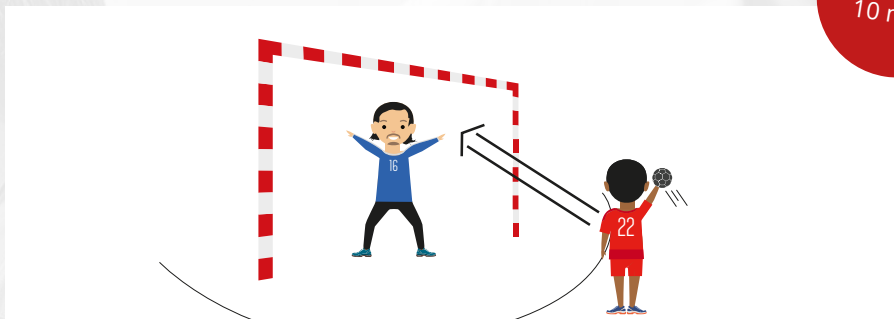


ET STÅENDE HUG

Hvad og hvorfor?

Mads Mensah skyder et stående skud, så det synger!
Kan du få nær den samme kraft trykket afsted?

Varighed:
10 min.



Beskrivelse

Øvelsen går i sin enkelthed ud på at træne et stående skud. Mads Mensah og alle de andre spillere har en bold hver.

Vigtige punkter:

- Modsatte ben forrest
- Trykke på bolden og arbejde fra hofte til skulder til albue og sidst til håndled.

Når grundstillingen er på plads, må spilleren tage tre skridt, hvorefter bolden kastes så hårdt som muligt ind i bagnet. Ved at kaste i bagnet kan fokus være mere på teknik og proces, fremfor om bolden går i mål.

Når teknikken er på plads, kan spilleren begynde at skyde på mål - evt. med tilspil først.



Formål

Øvelsens førsteprioritet er at træne spillernes tekniske udførelse, og dernæst hvor hårdt spillerne formår at sende bolden afsted. Det er vigtigt, at alle grundelementer fra et optimalt håndboldkast tænkes ind i øvelsen. Altså:

- Modsatte ben af kastearmen forrest
- Høj arm med albuen i skulderhøjde og 90 graders vinkel mellem underarm og overarm
- Arbejd fra de store led og muskler til de mindre; hofte, bryst, skulder, albue og håndled.

Husk også at fokusere på processen omkring det tekniske fremfor resultatet - altså om bolden går i mål. Begynd derfor med at skyde ind i bagnettet fremfor på mål.

Tilpas øvelsen

Øvelsen kan tilpasses på forskellige måder afhængigt af fokus. Fx:

- Præcision i skuddet kan trænes ved at skyde til måls efter forskellige ting. Det kan være en skuddug, kegler på jorden eller ting der er hængt op i målet fx trøjer, snor eller hulahopringe.
- Kastets længde kan trænes ved at kaste langt! Spillerne skal kaste så langt, de kan og evt også mod et bestemt punkt. Så begynder det samtidig at være relevant for kontraspillet.
- Skuddet kan øves med en mindre bold - det kan være en tennisbold. Kastet udføres med tennisbolden, der holdes med fingrene (og ikke i håndfladen).

Rekvisitter

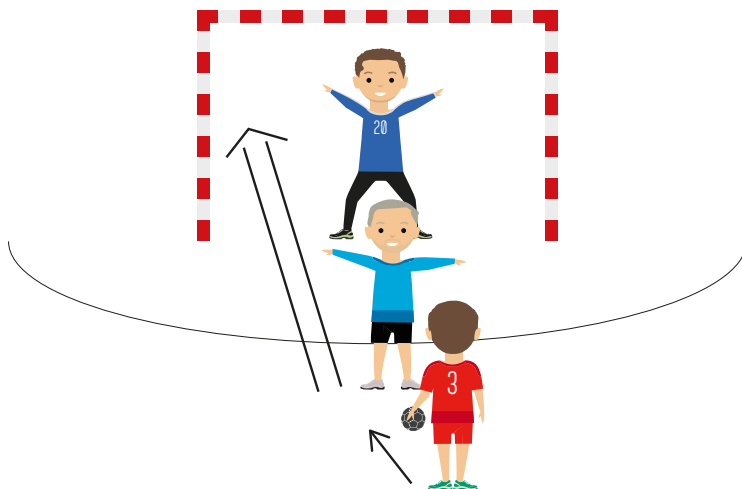
- En bold pr. spiller

EN DRØNENDE UNDERHÅND

Hvad og hvorfor?

Niclas Kirkeløkkes håndled kan trykke bolden rundt i hele målet – også fra en underhånd. Prøv selv!

Varighed:
10 min.



Beskrivelse

Denne øvelse går ud på at træne underhåndsskud. Niclas Kirkeløkke tager tre skridt ind mod træneren, der står på tremeterlinjen med armene ud til siden. Skuddet føres afsted under armen på træneren.

Vigtige punkter:

- Man skal kunne klemme om bolden. Tag gerne en mindre bold eller streethåndbold, hvis spilleren ikke kan klemme om bolden.
- Modsatte ben skal være forrest.
- Det sidste skridt skal være langt, så bolden kan påvirkes over lang tid, så der kan komme mere fart på skuddet.



Formål

Øvelsen arbejder med det tekniske omkring et underhåndsskud.

Ved at skuddet udføres under armen på træneren, kan træneren regulere højden og være tæt på spilleren under skudafviklingen. Det kan gøre det nemmere for træneren løbende at give en kort feedback til den enkelte spiller.

Tilpas øvelsen

Ligesom med øvelsen med stående skud kan det give mening at begynde øvelsen med kast ind i bagnetten til at starte med. Det øger fokus på det tekniske, fremfor om bolden går i mål.

Der kan desuden foretages følgende ændringer:

- Bolden spilles til træneren, som spiller den igen, inden der skydes under armen på træneren.
- Bolden spilles til en tilspiller, inden der skydes under armen på træneren.
- Skuddet udføres under en springhæk, så træneren får mulighed for at se spillerens tekniske udførelse fra andre vinkler.
- Der placeres en flad kegle ved siden af træneren, som spilleren skal træde på, når skuddet udføres. På den måde kan der arbejdes med placering af kroppen i forhold til forsvarsspilleren.
- Spillerne kan filmes under den tekniske udførelse, så de kan se sig selv efterfølgende. Dette kan især være gavnligt for spillere der har en grundlæggende teknisk kunnen i forvejen, samt spillere der er lidt ældre og nemmere kan håndtere det at se sig selv på video.

Rekvisitter

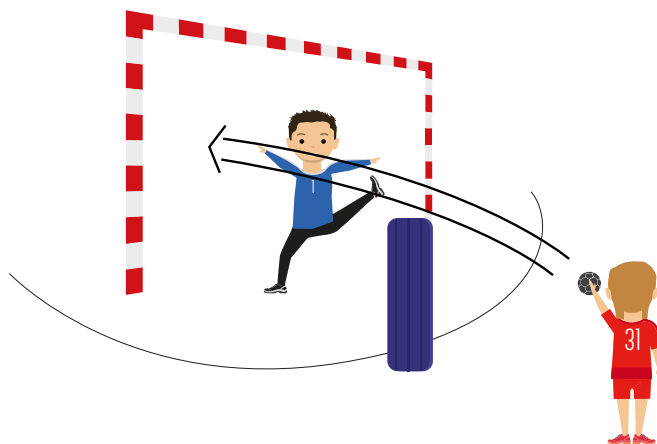
- En bold pr. spiller
- Evt. flad kegle og springhæk.

LØB DEN AFSTED OG IND I MÅL

Hvad og hvorfor?

Nikolaj Øris er altid fremragende til at fange forsvaret med et snedigt løbeskud. Træn det – så kan du også!

Varighed:
10 min.



Beskrivelse

Denne øvelse går ud på at træne løbeskud. Nikolaj Øris løber frem mod en sammenrullet løbemåtte, der står placeret et sted mellem målfeltet og tremeterlinjen. Han sender et skud af sted hen over måtten og mod målet.

Vigtige punkter:

- Skuddet skal afvikles med høj arm.
- Skuddet skal afvikles med højre ben fremme for højrehåndede - altså samme ben som kastearm.



Formål

Øvelsen arbejder med teknik til løbeskud med høj armføring. Ved at have den sammenrullede rullemåtte stående på højkant, skal spillerne strække armen godt igennem for at lykkes med at skyde henover madrassen.

Løbeskuddet er et godt skud at mestre, da det har en overraskende effekt for mange forsvarsspillere. Det kan være svært som forsvarsspiller at nå at tackle eller lægge en parade, da der som oftest er en noget hurtigere skudafvikling i et løbeskud end eksempelvis stående skud og underhåndsskud.

Tilpas øvelsen

Øvelsen kan justeres på følgende måder:

- Fjern den opstillede måtte, så den udføres uden at skulle skyde henover noget. Det kan fjerne fokus fra, at man skal henover for at lykkes, da det let kan blive frustrerende ikke at kunne skyde ordentligt, uden at det bliver en meget blød afslutning.
- Sæt en tilspiller på. Det gør situationen mere kamprelevant for spilleren.
- Fjern målvogteren. Så kan spilleren nemmere fokusere på det tekniske (processen), fremfor om bolden går i mål (resultatet).
- Der skydes henover en nedspringsmåtte eller en høj springhæk.

Rekvisitter

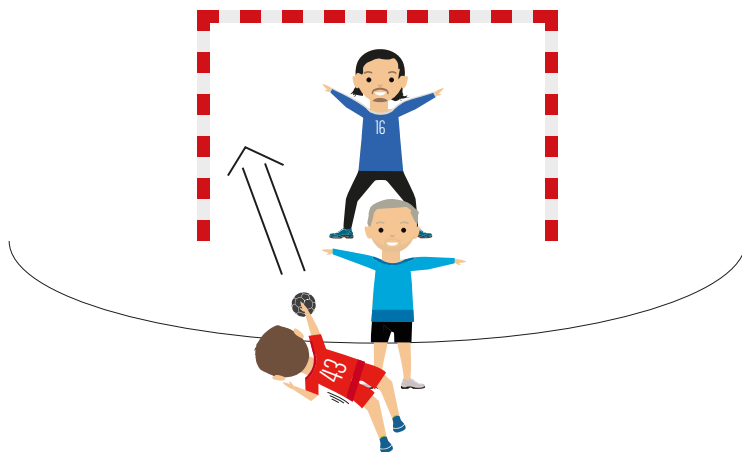
- En bold pr. spiller
- En rullemadrass

SNO DEN KROP SOM EN KRINGLE

Hvad og hvorfor??

Lasse Møller tryllebinder Håndbold danmark med sine finurlige kringleskud. Kan du sno kroppen som Lasse?

Varighed:
10 min.



Beskrivelse

I denne øvelse træner Lasse Møller sit kringleskud rundt om sin træner. Lasse Møller tager tre skridt hen foran træneren og 'knækker' så kroppen ud til modsatte side af kastearmen. Når kroppen er i denne position, afslutter han mod mål.

Vigtige punkter:

- Skuddet udføres med modsatte ben af kastearmen forrest.
- Kroppen skal 'kringles' ved at læne kroppen langt hen til den modsatte side af kastearmen.
- Spilleren skal læne sig let bagover, så der opnås forspænding, der skal bruges til at få fart i skudafviklingen.



Formål

Formålet med denne øvelse er at stifte bekendtskab med en skudform, som for mange måske er ukendt, og for endnu flere kan være svær at udføre.

Skuddet udfordrer spillerne både boldteknisk og kropsligt, da det er en lidt særlig position at have kroppen i og 'knække' på den måde, som man skal.

Det kan være en god idé at lave en eller flere deløvelser. Det kunne eksempelvis være ved at lave kaste-/gribeøvelser, hvor man kaster med to hænder over hovedet med et bøj til siden.

Tilpas øvelsen

Øvelsen kan justeres på følgende måder:

- Skuddet laves rundt om en sammenrullet rullemadras, der er stillet på højkant. Det kan give træneren mulighed for at se nogle andre detaljer i udførelsen af skuddet.
- Der lægges en lille madras på hver side af træneren, så spillerne kan læne sig endnu længere ud til siden, inden de skyder. Så har de mulighed for at lande på madrassen, hvis de læner sig så langt ud til siden, at de mister balancen.
- Skuddet kan trænes fra baglinjen med ansigtet ind mod målet. For højrehåndede skal det være i højre side. Man skal nu læne sig ind på banen og se, om man kan skyde og score i det tomme mål. Det kræver nemlig, at man læner sig lidt ekstra for, at det kan lade sig gøre.

Rekvisitter

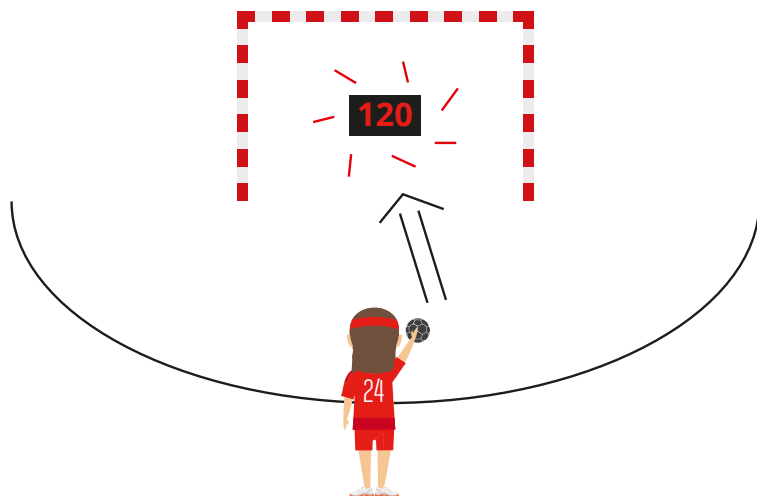
- En bold pr. spiller

SÅ HÅRDT SOM HANSEN!

Hvad og hvorfor?

Mikkel Hansen er Danmarks skudkonge, og han skyder, som en hest den sparker. Kan du skyde lige så hårdt?

Varighed:
20 min.



Beskrivelse

I denne øvelse er der helt og aldeles valgfrihed på skudformen. Denne øvelse går ud på at skyde så hårdt som overhovedet muligt. Måske så hårdt som Mikkel Hansen, der ofte skyder 110 km/t eller hårdere endnu.

OBS: Det er vigtigt, at man ikke udfører denne øvelse i for lang tid eller med for mange gentagelser, da det kan være hårdt for skulder og albue at skyde på maksimal hastighed. Skyd med den alderssvarende bold, da det særligt kan medføre skader at skyde med en bold, der er for let i forhold til det, man er vant til.



Formål

Hovedformålet med denne øvelse er udelukkende, at spillerne skal have det sjovt med at se, hvor højt op de kan få tallet på fartmåleren.

Et delmål bør være, at spillerne skal konkurrere mere med sig selv end med hinanden. Det kan være centralt for manges motivation, hvis de holdes op mod deres egne tidligere præstationer, fremfor den spiller der måske er to år ældre, 15 kilo tungere eller 20 cm højere.

Tilpas øvelsen

I stedet for blot at stå på række og måle det hårdeste skud, kan øvelsen justeres på følgende måder:

- Spillerne er delt op i hold. Holdene konkurrerer om at være det hold, der samlet set opnår det højeste tal ved at sammenregne det hårdeste skud i tre forsøg fra samtlige af gruppens medlemmer. Det kan også være et gennemsnit.
- Der konkurreres på 'hårdhedspræcision'. Spillerne skal fx ramme tallet 45. Når en spiller har ramt det givne tal, får spillerne et nyt tal, de skal ramme. Dette kan også laves som en konkurrence holdvis. Holdenes samlede point udregnes ud fra, hvor mange km/t de var fra at ramme eksempelvis 45. Skyder man 32, opnår man scoren 13. Skud efter 'hårdhedspræcision' kræver mere koncentration og refleksion fra spillerne end 'bare' at skyde hårdt.

Rekvisitter

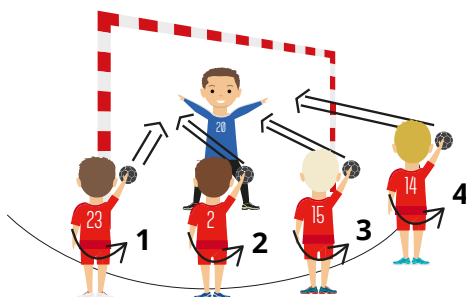
- En bold pr. spiller
- En fartmåler

OPAD OG IND I MÅL

Hvad og hvorfor?

Som stregspiller skal du kunne sætte af på to fødder og komme højt op i luften. Henrik Toft Hansen er i særklasse god til dette, og med træning kan du også blive skarp.

Varighed:
10 min.



Beskrivelse

I denne øvelse trænes samlet afsæt til skud fra stregen.

Henrik Toft og de andre spillere fordeler sig rundt omkring målfeltet med en halv meter ind til stregen med ryggen ind mod målet. Den yderste spiller starter. Spilleren vender rundt 180 grader, så han får front mod mål, og springer med samlet afsæt op i luften og skyder på mål. Herefter gør den næste spiller det samme - og sådan gentages øvelsen, indtil alle har været igennem.

Vigtige punkter:

- Spilleren vender kort omkring sig selv.
- Når spilleren er vendt rundt, skal fødderne være parallelle - cirka i skulderbredde - med tåspidserne pegende ind mod mål.
- Der skydes på mål efter samlet afsæt.
- Spillerne skal hoppe så højt, som de kan.



Formål

Det overordnede formål er at lære en af de mest almindelige måder at afslutte på, når man befinder sig på stregen. Der arbejdes med rotation omkring sig selv, som når man har en forsvarsspiller i ryggen, og med samlet afsæt, som er vigtigt at kunne som stregspiller.

For nogle kan øvelsen være deres første møde med det samlede afsæt. Det kan åbne for nye udfordringer men også nye muligheder. Spillere, der mestrer et samlet afsæt lige op i luften, kan være svære at dæmme op for i forsvaret.

Tilpas øvelsen

Der kan laves følgende variationer:

- Sæt et opspil på, så spilleren inden afslutning får en tilspilning af en træner. Sådan bliver det endnu mere spilrelevant, og så har træneren også mulighed for at styre mellemrummet mellem skuddene af hensyn til målvogtere
- Lav regler for, hvor spillerne må skyde. Det kan give mere fokus på målvogteren. Fx kan de skyde i den side af målet, som de vender rundt til eller afslutte opad i målet, hvis de vender til højre for sig selv og nedad, hvis de vender venstre omkring sig selv.
- Spillerne er sammen to og to, hvor de skiftes til at være forsvars- og angrebsspiller. Den ene står som forsvar i ryggen på den anden, der vender rundt og afslutter.

Rekvisitter

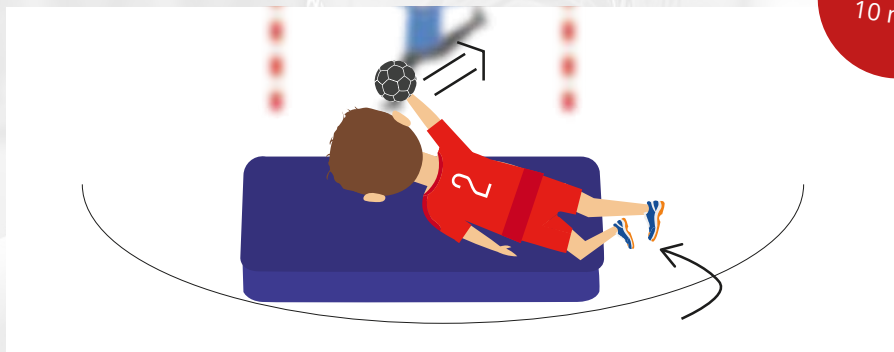
- En bold pr. spiller

KAST DIG OM SÅ DET GÆLDER

Hvad og hvorfor?

Stregspilleren Alexander Lynggaard er en kriger, og han kaster sig for hvad som helst. Er du ligeså modig?

Varighed:
10 min.



Beskrivelse

Alexander Lynggaard står med en bold på buen til målfeltet med front mod mål. Han hopper op i luften og kaster sig med siden ned mod madrassen på gulvet og skyder, inden han rammer madrassen. Nu er det den næste stregkrigers tur til at gøre Alexander Lynggaard kunsten efter.

Vigtige punkter:

- Spillerne skal springe højt opad, så det bliver et spring, fremfor at man bare 'vælter'.
- Armen føres godt bagover, så spilleren opnår forspænding, så spilleren kan sende bolden afsted med lidt fart.
- Spillerne skal have mod til at kaste sig ud i det. Så kommer der meget mere ud af det.



Formål

Det er meningen med denne øvelse, at spillerne skal arbejde med en sjov og anderledes skudform, hvor de samtidig får trænet deres faldeteknik og mod på en måde, der er sjov og ikke gør ondt.

Hav derfor hellere en lidt tykkere madras, som måske er mere besværlig at flytte rundt på end en madras, der er så tynd, at den ikke tager ordentligt fra.

Spillerne finder typisk øvelsen udfordrende, fordi man skal turde, og underholdende fordi det er sjovt for de fleste at 'kaste sig ud i det'.

Tilpas øvelsen

Øvelsen kan varieres på følgende måder:

- Skud fra fløjen, hvor man lander på madrassen for at øve det lange indspring.
- Skud, hvor man kaster sig ligefrem på madrassen med hovedet fremad.
- Afslutning efter 'fysisk duel' med en spiller, der holder en omkring hoften, hvorefter man springer frem og afslutter med hovedet fremad.
- Skud, hvor man kaster sig bagud og ned på ryggen, som hvis man holdes fast af en forsvarsspiller bagfra, eller man vil overraske målvogteren med en pludselig afslutning.

Rekvisitter

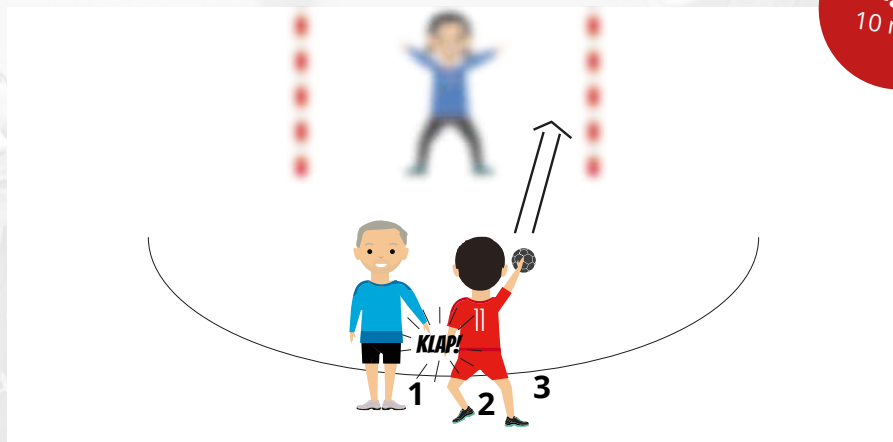
- En bold pr. spiller
- En stor madras

1, 2, 3 - FARVEL!

Hvad og hvorfor?

Få i verden sætter en trefodsfinte som Rasmus Lauge.
Er du også rap på fødderne?

Varighed:
10 min.



Beskrivelse

I denne øvelse skal spilleren træne en trefodsfinte med en 'low five' til træneren på første skridt inden retnings- og temposkiftet til andet og tredje skridt.

Træneren stiller sig op lidt indenfor tremeterlinjen cirka midt for mål. Rasmus Lauge står kort derfra, så han på sit første skridt kan nå hen til træneren og give en 'low five' med modsatte hånd af skudarmen. Når han har givet 'low five', ændrer han retning og tempo til andet og tredje skridt.

Det kan være en god idé at få spillerne til at overdrive retnings- og temposkiftet, så de giver sig god tid til at lave deres 'low five', inden de fortsætter. Det giver dem en øget bevidsthed om det retnings- og temposkifte, der skal være i finten.



Formål

Formålet med denne øvelse er at arbejde med trefodsfinten. Ved at indsætte en handling - i dette tilfælde en 'low five' - på første skridt, tvinger man spilleren til at komme helt ud til den ene side, inden der ændres retning og tempo til den anden side. Det kan gøre spillerne mere klar over rytmen og bevægelsen i finten, så de kan lave den med større kvalitet.

Tilpas øvelsen

På følgende måder kan øvelsen varieres:

- Sæt en høj kegle, som spilleren skal ud og røre i stedet for en 'low five' til en træner. Det frigør træneren, som i stedet kan koncentrere sig om at fejlrette og instruere.
- Læg flade markeringer ud på gulvet, der afmærker, hvor de forskellige skridt i finten skal tages.
- Udfør øvelsen med tilspiller og tilløb, så det bliver mere spilrelevant. Det kan give nogle andre udfordringer at øge tempoet, men det giver spillerne en bedre forståelse af, hvordan det skal udføres i selve spillet.

Rekvisitter

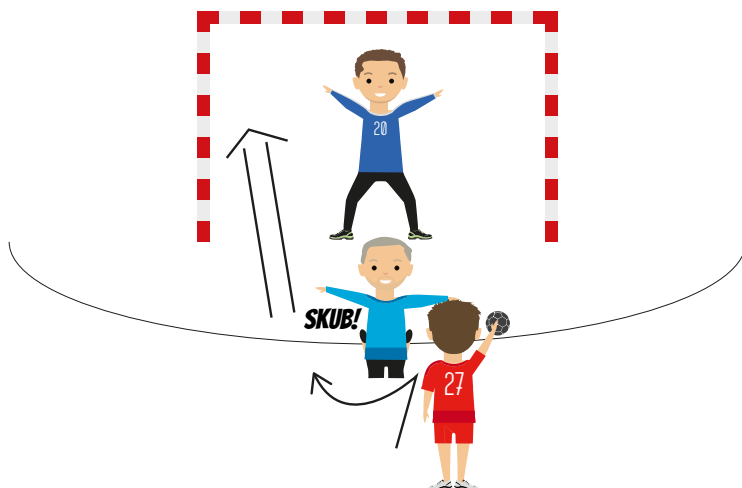
- En bold pr. spiller

VÆLT DEN TRÆNER!

Hvad og hvorfor?

Michael Damgaard vifter forsvarsspillerne væk som fluer på en varm sommerdag. Kan du vifte din træner væk?

Varighed:
10 min.



Beskrivelse

I denne øvelse træner Michael Damgaard den berømte Radjenovich-finte. Træneren står på knæ (i børnehøjde), og Michael Damgaard skal en mod en forsøge at vælte træneren med den frie arm for at få fornemmelsen af at lave et rum til at gå igennem på.

Vigtige punkter:

- Kastearmen holdes højt oppe under hele finten, så den er sværere for forsvaret at få fat i.



Formål

Det centrale i denne øvelse er, at spillerne får en fornemmelse af, at den frie arm kan bruges til at skabe plads til sig selv i fintespillet, samtidig med at den kan gøre det sværere for forsvarsspilleren at dække op.

Der er en stor fordel i, at det er træneren, der skal skubbes til. På den måde kan træneren lade sig falde, når spilleren arbejder godt nok med den frie arm. Hvis der mærkes et tydeligt 'skub', så lad dig falde som træner, mens du bliver stående, hvis det kun er et lille puf, eller der slet ikke er nogen berøring.

Tilpas øvelsen

- Hvis du som træner ønsker at frigøre dig fra pladsen som forsvar, kan du i stedet stille en sammenrullet rulle madrass, en høj springhæk eller en træningsdukke. Det giver dig mulighed for at se spillerens arbejde.
- Du kan også indsætte en forsvarsspiller, som ikke dækker fuldt op. Forsvarsspilleren fører armene frem til at tackle, og angrebsspilleren skal nu arbejde med at få viftet forsvarsspilleren arme væk, så der ikke kan tackles. Modstanden fra forsvarsspilleren kan øges gradvist.

Rekvisitter

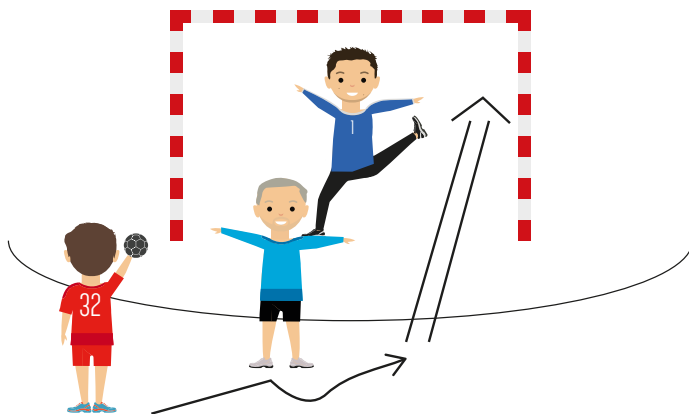
- En bold pr. spiller

HAN SKYDER - NEJ, HAN VENTER!

Hvad og hvorfor?

Jakob Holm er snu som få og snører gerne forsvarsspillerne med et fintet hopskud. Er du ligeså snu og overbevisende?

Varighed:
10 min.



Beskrivelse

Jakob Holm står på midten foran en træner i forsvaret. Han modtager bolden fra en medspiller, hopper op foran træneren og lægger an til et skud. I stedet for at skyde, sender han nu bolden i jorden til en dribling og går igennem ind over stregen. Og vupti - så har Jakob Holm snydt forsvaret med en hopskudsfinde.

Vigtige punkter:

- Spilleren skal hoppe op i et hopskud som om, at bolden skal sendes afsted mod mål direkte. Det er afgørende, at man er overbevisende i sin skudtrussel for at få succes med finten.



Formål

Hvor fantastisk ser det lige ud, når vi ser nogle af de professionelle spillere snøre forsvarsspillerne med denne finte? Det er formål i sig selv. Men det er også en finte mere i spillernes repertoire – og det kan åbne for nye muligheder i deres håndboldspil.

Finten kan være ekstremt effektiv, hvis man mestrer den, og da de fleste spillere tidligt lærer at lave hopskud, er der god basis for at bygge videre på eksisterende færdigheder.

Tilpas øvelsen

Der kan laves følgende ændringer:

- Frigør træneren ved at stille en sammenrullet måtte på højkant, og lad spilleren udføre øvelsen omkring denne. Det giver træneren mulighed for at se fintens udførelse fra en anden vinkel.
- Udfør finten med en skudtrussel i stående skud fremfor hopskud. Dette er teknisk nemmere at udføre og derfor en god deløvelse.
- Gør finten sværere ved at lægge an til hopskud med kroppen, men i stedet for at hoppe ændres bevægelsen til at gå nedad i det, fødder ellers skulle have sluppet gulvet. Det snyder forsvarerne til at hoppe op og lægge parader, mens spilleren i stedet dribler forbi og hopper ind og streger. Det er en teknisk sværere øvelse, men lykkes den, er den mindst lige så effektiv - hvis ikke mere.

Rekvisitter

- En bold pr. spiller

FLYT JER SOM EN ENHED

Hvad og hvorfor?

Henrik Møllgaard er benhård og arbejder for vildt med sine ben i forsvaret. Han får det hele til at hænge sammen. Kan I hænge sammen?

Varighed:
15-20 min.



Beskrivelse

Henrik Møllgaard, Magnus Saugstrup og Henrik Toft Hansen står sammen i centerforsvaret, for nu skal der øves sidebevægelser og samarbejde! De er forbundet ved at holde i to overtrækstrøjer i mellem sig som vist på billedet. De skal nu rykke sidelæns overfor tre angrebsspillere (playmaker og to backs), der kun må score på ydersiden af dem på et afgrænset område.

Vigtige punkter:

- Det er det hårde benarbejde, der er i fokus.
- Start med et lille område, så forsvarsspillerne opnår succes. Øg så langsomt områdets størrelse.
- Angrebsspillerne må ikke lave afleveringer fra back til back eller vendebolde tilbage til back fra playmaker.



Formål

Formålet med denne øvelse er, at spillerne får en tydelig fornemmelse af, at forsvarsarbejdet kræver samarbejde og ekstremt hårdt arbejde. Det er ikke løst med rendyrket råstyrke og teknik i tackle-situationer – det er mest af alt hårdt arbejde og konstant bevægelse.

Tilpas øvelsen

Det første man bør ændre på er områdets størrelse. Regulér det som det første, så det har en passende sværhedsgrad for både forsvar og angreb.

Der kan desuden laves følgende ændringer:

- Gør det sværere for forsvaret ved at tillade afleveringer fra back til back eller returafleveringer fra playmaker til back.
- Udskift overtrækstrøjerne med træningselastikker. Det gør det mere fleksibelt for forsvarsspillerne og giver dem mere bevægefrihed. Hvis det er muligt, kan elastikkerne bindes omkring livet på spillerne, så de kan få frigjort deres arme til tacklinger.
- Fjern rekvisitten imellem forsvarsspillerne, så det nu handler om at komme frem og forsøge at få fysisk kontakt med angrebsspilleren hele tiden. De to andre forsvarsspillere bakker den tacklende spiller op ved at dække af i bagrummet.

Rekvisitter

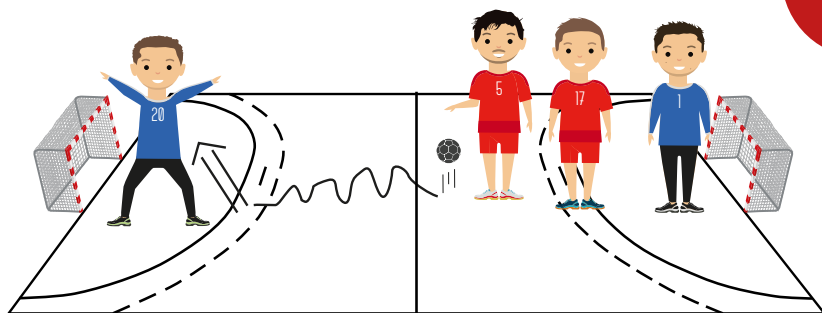
- En bold pr. angrebsgruppe
- To overtrækstrøjer
- To kegler/markeringstoppe til afmærkning af område.

DRIBLE DERUDAF

Hvad og hvorfor?

Magnus Bramming er en kontrakonge, der dribler derudad. Kan du holde farten oppe, når du dribler?

Varighed:
5 min.



Beskrivelse

I denne øvelse skal Magnus Bramming forsøge at dribble fra en forsvarsspiller, der er lige i hælene. Bramming starter på tremeteren, mens Lasse Svan starter ved målfeltet.

Øvelsen starter, når Bramming begynder at dribble. Svan jagter og skal forsøge at få bolden, inden Bramming når ned i den modsatte ende og scorer.

Bramming skal undervejs skære ind i banen, så det bliver sværere for Svan at tackle eller stjæle bolden i en dribling.

Vigtige punkter:

- Det er vigtigt, at øvelsen foregår i et højt tempo. Det stiller større krav til teknikken, men det er vigtigt for kontraspillet.



Formål

En af de centrale elementer i denne øvelse er, at spillerne får trænet deres driblefærdigheder. Ofte tillades det ikke at dribble i forskellige øvelser til håndboldtræningen, så hvis spillerne skal kunne dribble i kamp, er det vigtigt at huske at øve det.

Tilpas øvelsen

- Gør det sværere for forsvarsspilleren at indhente angrebsspilleren ved at øge afstanden mellem dem fra start.
- Gør det lettere for forsvarsspilleren at indhente angrebsspilleren ved at mindske afstanden mellem dem fra start.
- Tilføj en til spiller, så øvelsen starter med, at angrebsspilleren spiller til en tilspiller, som afleverer tilbage omkring midten af banen. Sådan bliver øvelsen en kombination af kast, grib og dribling i høj fart og giver desuden forsvarsspilleren mulighed for at arbejde med at bryde afleveringen.

Rekvisitter

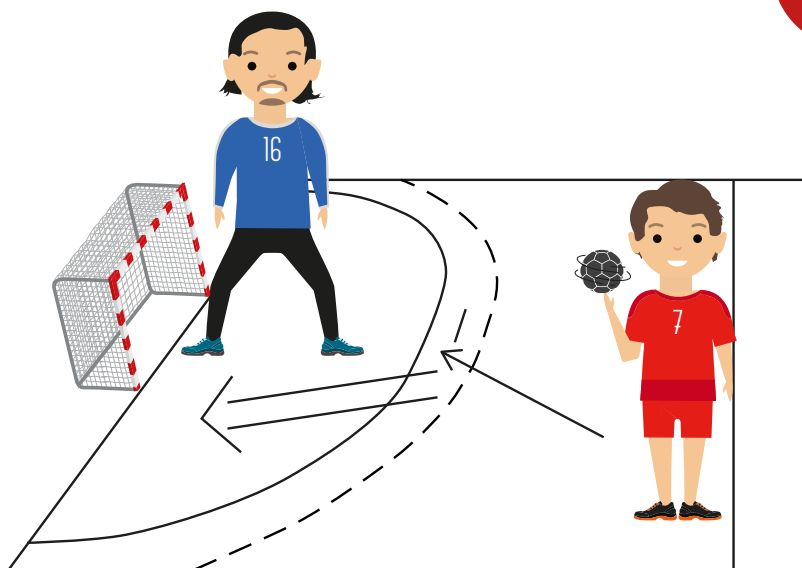
- En bold pr. par

LEG BOLDEN IND

Hvad og hvorfor?

Emil Jakobsen er finurlig og skruer, lobber og 'isser' efter behag. Kan du også lege bolden i mål?

Varighed:
5 min.



Beskrivelse

I denne øvelse skal Emil Jakobsen bruge sin kreativitet. Han står i en af siderne på midterlinjen og dribler i fart mod midten af målmålfeltet. Når han når straffepletten skal han skyde på mål - men på en finurlig måde! Fx bag om ryggen, skruebold, lob, den modsatte arm eller noget helt femte. Han skal bare give den fuld gas med alt det, han normalt 'ikke må'.



Formål

Meningen med denne øvelse er at lade spillerne lege med alle de afslutninger, der ofte er lidt 'forbudte', når vi træner håndbold. Det er vigtigt at give spillerne plads og lyst til at eksperimentere, så de også får lyst til at gøre det før og efter træning og i de små små pauser undervejs. Det kan hjælpe spillerne til at mestre flere teknikker og blive mere fortrolige med bolden.

Tilpas øvelsen

- Gør øvelsen lettere ved ændre den legende afslutning til en blød afslutning. Det gør skuddet mere almindeligt og stiller i stedet krav til, at spilleren orienterer sig om målvogteren og er præcis i sin afslutning.
- Gør øvelsen sværere ved at tilføje en skudtrussel på andet skridt i tilløbet til skuddet. Det vil få målvogteren til at lave en udfald, så der er bedre plads den til legende eller bløde afslutning.

Rekvisitter

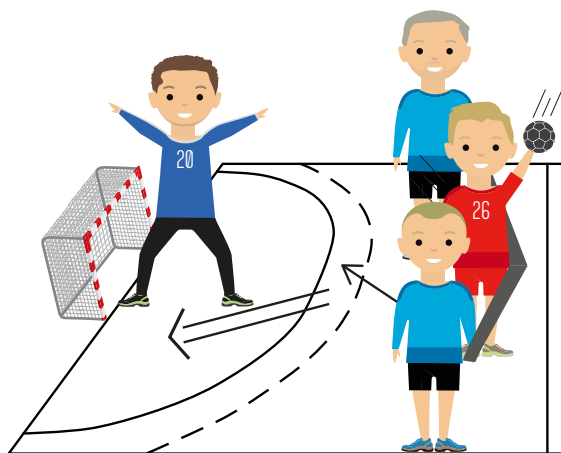
- En bold pr. spiller

AFSTED I RAKETFART!

Hvad og hvorfor?

Johan Hansen er så hurtigt, at man skulle tro, at han blev sendt afsted med en elastik. Kan du håndtere den ekstra fart, når du sendes afsted med elastik?

Varighed:
10 min.



Beskrivelse

To trænere holder en træningselastik i mellem sig ved midterlinjen. Johan Hansen har en bold og stiller sig i midten med elastikken hvilende i lænden. Trænerne løber nu lidt fremad, så der opstår spænding på elastikken. Når Johan Hansen mærker elastikken trække, løber han afsted og får den ekstra fart, elastikken giver. Og så er det ellers afsted og ned og lave mål!

OBS: Fysisk små spillere eller spillere med udfordringer omkring kropskontrol bør få en mere skånsom introduktion til denne øvelse, da den kan være voldsom, hvis kroppen ikke kan følge med.



Formål

Det altoverskyggende formål med denne øvelse er, at spillerne skal have en sjov oplevelse ud af denne lidt alternative øvelse. Mange vil opleve øvelsen som sjov og 'lidt vild', hvilket kan være sjovt for mange. Så længe man som træner er opmærksom på, at det kan være voldsomt for andre, så vil det være en øvelse, spillerne snakker om og en øvelse, man med fordel kan tage frem engang imellem for at bryde med den normale træningstrummerum.

Ved at skrue op for farten i en kontraøvelse, give spillerne en stepbænk at sætte af fra, når de springer ind fra fløjen, op fra stregen eller bagfra i hopskuddet, kan man vise spillerne, hvor vigtigt det er med ekstra fart eller ekstra tid i luften. Det kan være med til at øge deres motivation for eksempelvis at træne hurtighed eller springstyrke.

Tilpas øvelsen

- I stedet for at trænerne løber fremad med elastikken, løber spilleren baglæns, indtil det ikke længere er muligt grundet modstanden fra elastikken.
- Øvelsen kan køres med skud fra fløjen, så det bliver ekstra fart til indspring fra fløjen i stedet for ekstra fart i en kontra.

Rekvisitter

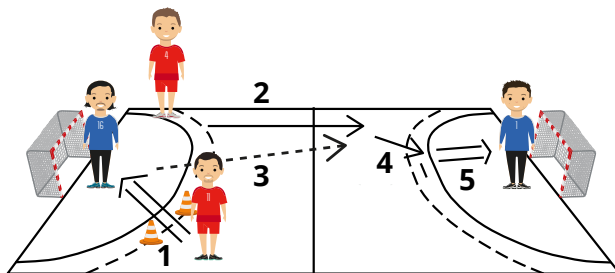
- En træningselastik på ca. 2 meter (OBS: Elastikken skal have en vis hårdhed)
- En bold pr. spiller.

SKUD - OG SÅ AFSTED

Hvad og hvorfor?

Magnus Landin er skarp til at stikke afsted i kontra på det helt rigtige tidspunkt. Har du den rette timing?

Varighed:
5 min.



Beskrivelse

I denne øvelse handler det om at være snu og stikke afsted i en fart! Magnus Landin er i forsvar på venstre fløj, mens Rasmus Lauge angriber fra venstre back, hvorfra han skyder på mål. Når Lauge har afsluttet, og bolden er nået ind til Jannick Green på målet, stikker Magnus Landin afsted i en kontra. Jannick Green fanger bolden og smider bolden op til Magnus Landin, som afslutter på Niklas Landin i det modsatte mål.

Vigtige punkter:

- Placer to markeringer med en meter i mellem omkring tremeterlinjen på backpositionen. Går backerne udad i banen, skyder de kort. Går de indad i banen, skyder de langt.
- Fløjen løber, når bolden er nået ind til målvogteren, så det passer med en normal skudafvikling og igangsætning. Fløjen skal holde sig ved sidelinjen.
- Målvogteren skal forsøge at holde bolden tæt på kroppen i redningen, så den kan kastes hurtigt afsted til fløjen op ad banen.



Formål

Øvelsen skal give spillerne en fornemmelse af, hvilken timing der skal være i ens kontraløb i forhold til et skud fra modsatte side.

Øvelsen er samtidig en situation, som vi ofte ser i håndboldspillet, hvor et skud fra den ene side af banen giver mulighed for, at fløjen i modsatte side kan stikke afsted. Samtidig får målvogteren arbejdet med redning af skud og igangsætning.

Tilpas øvelsen

Gør øvelsen lettere ved at lade fløjen have en bold i forvejen, så fløjen selv kan sætte kontraen i gang ved at dribble bolden hele vejen til modsatte ende og afslutte.

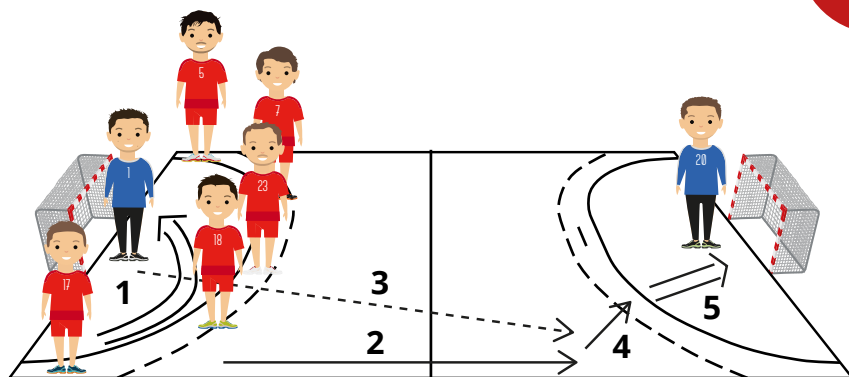
- Gør øvelsen lettere ved at stille en spilstation ved midterlinjen ca. to meter fra sidelinjen, som målvogteren kan aflevere til, og som kaster bolden videre til fløjen. Det afkorter udkastet, og det er nemmere at ramme en spiller, der står stille end en i løb.
- Gør øvelsen sværere ved at lade fløjen stikke afsted i samme sekund, som afslutningen sendes afsted på back. Det sætter højere krav til målvogteren, der hurtigere skal fange bolden.

Rekvisitter

- En bold pr. spiller

Hvad og hvorfor?

Varighed:
5 min.



Niklas Landin står ude midt i målfeltet. Spillerne er fordelt rundt på målfeltets linje. Lasse Svan lobber bolden over Niklas Landin i forsøg på at score. Lasse Svan løber nu afsted i kontra til modsatte ende, mens Niklas Landin fanger bolden og smider den afsted til Svan.

Vigtige punkter:

- Spilleren skal søge ud mod en af sidelinjerne, når han løber i kontra. På den måde kan målvogteren få vinkel på sin aflevering og dermed større chance for succes.



Formål

Dette er en øvelse der både tilgodeser målmanden og markspillerne. Målvogteren får arbejdet intenst med omstilling fra skudforsøg til igangsætning, og angrebsspillerne får arbejdet med acceleration og bevægelsesmønstre i kontrapillet.

Man skal være opmærksom på, om øvelsen er for hård for målvogteren. Vær gerne klar til at skifte målmand undervejs i øvelsen, så der oprettholdes høj kvalitet i øvelsen. Træthed går ud over succesraten og sænker både markspillere og målvogteres motivation for at fortsætte med øvelsen.

Tilpas øvelsen

Der kan varieres på følgende måder:

- Varier målvogterens startposition. Stil målvogteren tættere på mållinjen for at gøre det nemmere for målvogteren eller længere væk fra mållinjen for at gøre det sværere.
- Der kan tillades flere forskellige afslutningsformer. Tillad fx, at man også må lave skruebolde eller andre bløde afslutningsformer. Alternativt kan man åbne for et mere reelt skud på mål, hvis målvogteren trænger til ekstra udfordring.

Rekvisitter

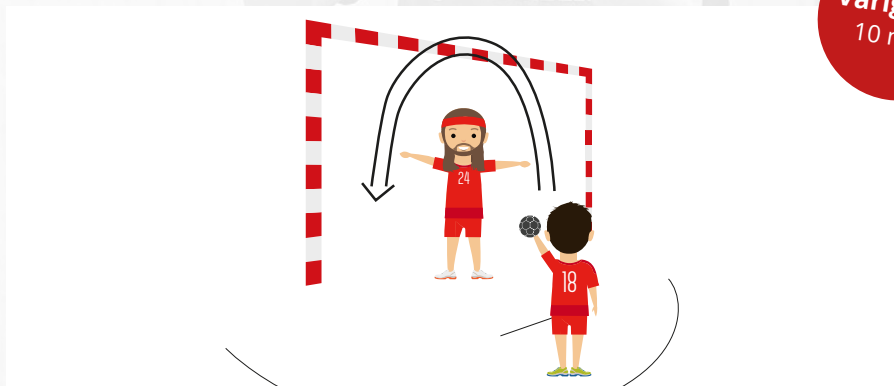
- En bold pr. spiller.

SNØR DIN KAMMERAT

Hvad og hvorfor?

Hans Lindberg er en straffekastmester – og han har utallige måder at udføre det på.

Varighed:
10 min.



Beskrivelse

I denne klassiske mini-straffeleg skyder Hans Lindberg på mål fra den markering, hvor målvogteren normalt må gå ud til på straffekast. Hans Lindberg må kun skyde bløde skud, men han må til gengæld lave så mange skudfinter, som han vil.

Vigtige punkter:

- Leg gerne med som træner, og vis vejen ved at være ekstra skør eller risikér at udstille dig selv ved at prøve noget meget svært. Det inviterer spillerne til at gøre det samme.
- Hold spillerne oppe på, at der skydes blødt, da det ellers kan være grænseoverskridende at stå på mål.

OBS: Lav gerne en regel om, at man max kan skal stå på mål fem skud i træk, så en spiller ikke fanges på målet i en lang periode i træk.



Formål

Det vigtigste er, at spillerne eksperimenterer mest muligt med at lave finter, skyde på forskellige måder og kaste sig ud i at stå på mål. Hvis man som træner formår at skabe et trygt rum omkring legen med bolden, kan man udvikle spillere, der tør en hel masse, og som får et endnu mere eksperimenterende forhold til bolden.

Tilpas øvelsen

- Vælg eller marker en linje, hvor målvogteren skal stille sig foran. Hvis målvogteren går bag ved denne linje, må man skyde hårdt. Ellers skal man skyde blødt. Ved at målvogteren kommer længere frem, åbnes der eksempelvis mere for, at man kan lobbe bolden.
- Bed spillerne om at skyde med den modsatte hånd end deres foretrukne. Til gengæld må der skydes normalt, så der ikke skal laves trickskud. Det kan udfordre spillernes motoriske færdigheder, og de må tænke mere over, hvordan de finter målvogteren med kroppen fremfor 'bare' armen.

Rekvisitter

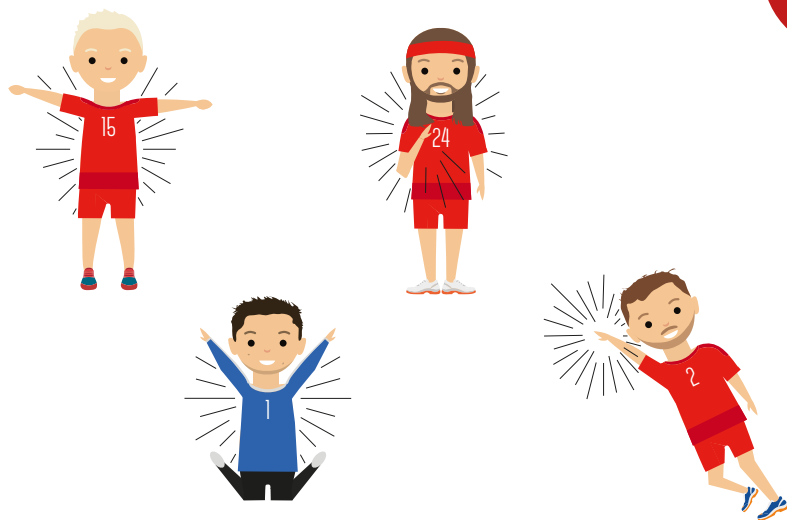
- En bold pr. spiller.

JUBELSCENEN

Hvad og hvorfor?

Det er altid en fornøjelse, når følelserne løber afsted med spillerne, og de jubler løs. Hvad er din bedste jubelscene?

Varighed:
10 min.



Beskrivelse

I denne alternative øvelse skal man øve sin bedste jubelscene. Begejstringen over at lykkes skal dyrkes. Det må man godt!

Øvelsen kan udføres isoleret, hvor spillerne som gruppe eller enkeltvis skal vise deres bedste jubelscene. Den kan også udføres i sammenhæng med en skudøvelse eller andet, hvor der er fokus på, at spillerne jubler, hvis de scorer. Det kan gøre det mindre grænseoverskridende for nogle.



Formål

Det er centralt, at spillerne får en fornemmelse af, at det er vigtigt at fejre, når man lykkes. Både i det store i det små. Det kan hjælpes på vej ved engang i mellem at overdrive ens fokus på at juble. Det vil være unaturligt og grænseoverskridende for mange, men det vil øge deres fokus på, at det er i orden at glæde sig. Om så det er fordi, man har planlagt en jubelscene med holdkammeraterne, at man laver 'flyvemaskinen' på vej retur, når man har scoret eller noget helt tredje.

Tilpas øvelsen

Øvelsen kan laves på følgende måder:

- Enkelvis, hvor man arbejder med og fremviser sin individuelle favorit, når det kommer til jubelscener.
- Gruppevis, hvor man får fem minutter til at planlægge den perfekte jubelscene, som skal fremvises for de andre grupper efterfølgende.
- Forlænget, hvor det handler om at lave sit kampråb i en gruppe. Det kan være et kampråb, som skal bruges inden kamp til den afsluttende turnering på håndboldskolen eller sejrssang, som synges, når man har vundet. Dette kræver mere tid. En halv time vil ikke være for meget, da grupperne lige skal tale sig ind på, hvad de skal sige, om de skal have et særligt holdnavn, og om de skal lave nogle bevægelser i mens.

Rekvisitter

- Denne øvelse kræver ingen rekvisitter.