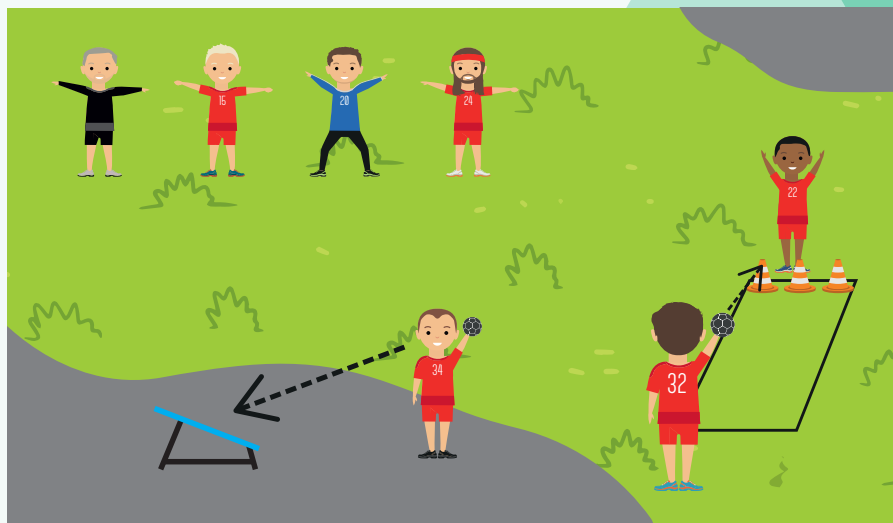


TIL OL MED HÅNDBOLDHERRERNE

Hvad og hvorfor?

Håndboldherrerne skal til Tokyo og forsvare deres OL-guld til sommer, når det udskudte OL fra 2020 afvikles. Vi skal med dem til OL, men vi skal ikke bare spille håndbold. Vi skal gennem en række mere eller mindre kendte OL-discipliner – selvfølgelig med et håndboldtwist.



Beskrivelse

De fem træningskort med OL-tema er særligt velegnede til udendørs brug. Efter en lang periode med coronavirus og nedlukkede haller, er håndbolden i gang igen. Udehåndbolden og udeaktiviteterne er mere aktuelle nu, end de har været tidligere, og denne pakke træningskort skal være med til at inspirere til nogle øvelser og aktiviteter, der oplagt kan gennemføres udendørs.

Find den olympiske ild frem, puds dine håndboldskills af og tag kampen op med de fem OL-discipliner med et håndboldtwist!



Formål

Først og fremmest er formålet med OL-træningskortene at give inspiration til nogle sjove og anderledes aktiviteter, hvor fællesskab, samarbejde og holdfølelse er i fokus. Målet er, at aktiviteterne giver spillerne en følelse af at være en del af et hold, samtidig med at de kan arbejde med at forbedre deres egne færdigheder.

Et andet formål er at give spillerne en fornemmelse af, hvor mange steder det er muligt at tænke håndbold ind. Håndbold er udover beach-, street-, total-, kortbane- og 40 x 20-håndbold også en hel masse andre ting. Det er muligt at træne håndboldfærdigheder på rigtig mange forskellige og anderledes måder. Det skal OL-træningskortene også rigtig gerne hjælpe til at få spillerne til at forstå, ved at de prøver det på egen krop.

Organisering

Der er mange måder, OL-træningskortene kan bruges på. I kan sprede de forskellige discipliner ud over hele jeres håndboldskole, så de kommer fordelt over flere dage. I kan også vælge, at én af jeres dage er officiel OL-dag på håndboldskolen, og her laver I så alle disciplinerne.

I kan gøre lidt ekstra ud af det ved at inddele spillerne i hold og give dem tid til at forberede sig til selve olympiaden. Hvert hold får tildelt et land, de stiller op for, og de skal lave et kampråb, flag, pandebånd, armbind eller andre rekvisitter, der kan få holdet tydeligt frem som det land, de skal præsentere. Olympiaden kan starte med en indmarch, hvor de forskellige lande præsenterer deres flag og kampråb for de andre nationer.

Mange af disciplinerne er særligt velegnede til at afvikle udendørs, men de fleste kan også afvikles indendørs.

SKISKYDNING

Hvad og hvorfor?

Inspireret af skiskydning, hvor man både skal være skarp på præcision og kunne løbe stærkt, har vi udskiftet ski og rifler med håndboldsko og bold.



Beskrivelse

Spillerne er sammen i par. Hvert par står ved en bane med en startlinje og tre kegler at skyde efter. Keglerne er placeret seks meter fra startlinjen.

Spiller A starter ved startlinjen og spiller B bag keglerne. Spiller A har tre skud til at ramme de tre kegler. Spiller B står klar til at kaste bolden tilbage til A efter hvert af de tre skud.

Hvis alle kegler rammes, løber spillerne ud på løjpen sammen. Undervejs afleverer de til hinanden. Når de er tilbage ved skydebanen, bytter de roller.

Hvis en eller flere kegler misses, skal der løbes strafrunde. Der skal løbes til første kegle, hvis en kegle er misset, anden kegle hvis to kegler er misset og til tredje kegle, hvis alle kegler er misset. Strafrunden løbes af begge i parret, hurtigst muligt og uden afleveringer.

Den kan leges i et tidsinterval, et bestemt antal runder eller der kan sættes et tal på, hvor mange kegler der skal rammes, før man er færdig.



Formål

Denne leg indeholder mange afleveringer, skud, høj aktivitet og samarbejde i makkerparrene.

Spillerne arbejder i denne disciplin med evnen til at være præcis, mens de har en høj puls. En evne der er meget god at have i håndbold.

Tilpas øvelsen

Der kan reguleres på afstanden til keglene, så det enten bliver sværere eller nemmere at ramme keglene.

Der kan sættes krav om en bestemt skudform, når keglene skal rammes. Det kan være stående skud, skud fra siddende position eller lignende.

Løjpen kan gøres større eller mindre. Der kan også laves forhindringer på løjpen, såsom springrække, hulahopringe man skal hoppe igennem eller noget helt tredje.

En staftrunde kan være at sprinte ud til en kegle, men det kan også være ti englehop, sprællemænd, hink, høje knæløftninger eller andet. Som træner kan du stå ved 'skydebanen' og hjælpe spillerne til at kaste med høj arm, modsatte ben forrest, med tilløb eller med tilløb og hop.

Rekvisitter

Denne øvelse er velegnet til udendørs brug, hvor man har god plads, fx en græsbane eller skolegården.

- Der spilles med en bold pr. par.
- Kegler til at skyde til måls efter. Tre pr. par.
- Eventuelt springhække eller andre materialer til forhindringer på løjpen.

BOB-SKYDNING

Hvad og hvorfor?

Når du kombinerer farten fra et bobsælde løb med lerdueskydningens 'coolness' og præcision, opstår disciplinen bobskydning. Her skal du glide afsted i fuld fart, men du skal samtidig være præcis med dit skud, når du skal skyde dig og dit hold til flest mulige point.



Varighed:
15 min.

Beskrivelse

Bobskydning foregår på og omkring en glidebane på 6 x 10 meter. Glidebanen er lavet af presenning med brun sæbe og vand fra en haveslange.

Disciplinen går ud på, at spillerne skal løbe afsted hen til glidebanen og kure afsted, mens de skal forsøge at skyde med deres bold efter de omkringstående kegler.

Halvanden meter fra enden af presenningen i hver ende placeres en flad markeringstop på begge sider af presenningen. Disse toppe markerer 'glidezonen'. Spillerne skal glide hele vejen gennem denne zone.

Spillerne er inddelt i to hold. Holdet, der vælter flest kegler, har vundet. Hver halvleg varer fire minutter. Begge hold står i samme ende af presenningen og glider på hver deres side af banen. Når der har været pause, bytter holdene side.

Inden første halvleg og i pausen sprøjtes der vand på glidebanen. Det bør ikke være nødvendigt at gøre det, mens halvlegene er i gang.



Formål

Dette er for mange spillere en sjov og tiltrængt pause fra de mere strenge håndbold-aktiviteter i løbet af håndboldskolen. Det er sjovt at kure afsted, og konkurrenceelementet gør, at spillerne må holde fokus og være præcise, samtidig med at der skal god fart på tilløbet, for at man når hele vejen gennem 'glidezonen'.

Disciplinen kan let kombineres med en efterfølgende vandkamp. Så får man også vasket den brune sæbe af på en sjov og legende måde.

Tilpas øvelsen

Ved at ændre på afstanden til keglerne, kan du nemt regulere sværhedsgraden. Du kan også prøve at rykke keglerne, så de står et stykke væk fra enden af glidebanen, så der ikke skal skydes til siden men fremad i glideretningen.

I stedet for både at lave glidebane og skyde til måls samtidig, kan I dyrke glideelementet i højere grad ved at fjerne bolde og kegler, der skal skydes efter. Her kan I lave konkurrence i at være det hold, der får flest personer igennem på tid. Der kan også gives ekstra point for særligt stilfulde glid gennem banen eller lignende.

Du kan bruge en team- eller airtrack i stedet for en presenning. Vær opmærksom på i jeres planlægning tidsmæssigt, at afvaskning og tørring kan tage noget ekstra tid.

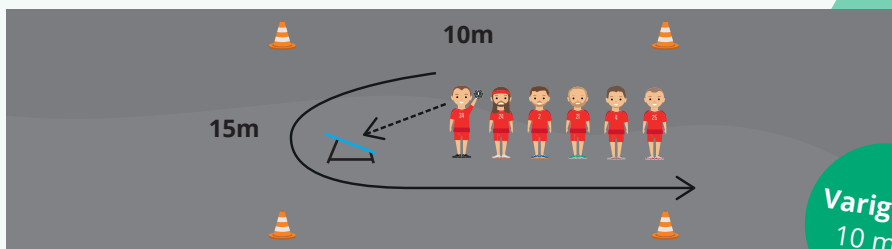
Rekvisitter

- En presenning på 6 x 10 meter og 10 meter til alle sider omkring (i alt 26 x 30 m)
- Eventuelt en ekstra presenning til at udskifte eller til at lægge to lag
- Haveslange tilsluttet vand
- Brun sæbe eller andet middel til at gøre presenningen glat
- En bold pr. deltager
- Fire flade markeringstoppe
- Otte kegler
- 8-10 pløkker til fastgørelse af presenning

RUNDT OM BOUNCEREN

Hvad og hvorfor?

I 'rundt om bounceren' dyrker vi konkurrencen og intensiteten fra en god gang 'rundt om bordet', som vi kender fra bordtennis. Der er fart, intensitet og plads til leg i dette spil.



Varighed:
10 min.

Beskrivelse

Spillerne står i en række bagved hinanden. Den forreste står ved en flad markering eller en linje, som er fem meter fra en bouncer – en slags skråtstillet trampolin, som spiller bolden retur, når man kaster bolden ind på den.

Den forreste i rækken kaster bolden ind på bounceren. Den næste i rækken skal så gribe bolden, inden den rammer jorden. Inden man må løbe om bag rækken igen, skal der løbes rundt om bounceren. Hvilken vej, der løbes rundt, er ligegyldigt.

Ryger bolden uden for banen, er den, der kastede, ude. Rammer bolden gulvet, inden den gribes, er den, der skulle gribe den, ude. Rammes bounceren ikke, er den, der kastede, ude. Lad gerne spillerne øve rytmen i spillet, inden der spilles med, at man ryger ud.

Når der kun er to spillere tilbage, skal de ikke længere nå at løbe rundt om bounceren. Her spilles der bare skiftevis ind på bounceren, indtil en fejler eller 'skydes ud'.



Formål

I 'rundt om bounceren' arbejdes der med spilforståelse, forudseenhed og taktisk snilde.

- Hvornår skal der spilles en kort, en lang eller en bold ind lidt fra siden?
- Hvor ryger bolden hen, når spilleren foran skyder den derfra?

Det er spørgsmål, man vil tage stilling til i 'rundt om bounceren'. Og der er ikke lang tid til at tage beslutningerne. Det går nemlig stærkt, så snart rytmen er fundet. På denne måde er spillet meget overførbart til håndbold, hvor det også ofte går stærkt.

Tilpas øvelsen

Hvis man ikke har bouncere til rådighed, kan man bruge en væg, der er 10 meter i bredden, og hvor spillerne kan bevæge sig frit 10 meter ud fra væggen. Området markeres med fire kegler eller toppe. Der spilles her som en slags 'mur', hvor bolden kastes op på væggen, og den næste skal så gribe bolden, inden den rammer jorden anden gang. Dette vil kræve en bold, der kan hoppe. Hver gang en spiller har kastet, skal spilleren røre væggen, inden han eller hun kan løbe om bag køen igen. Der kan med fordel laves en streg eller markering på væggen 1,5 meter over jorden, som man skal skyde over, sådan at der som udgangspunkt ikke spilles for lave bolde.

I stedet for at spille med, at man kan ryge ud, kan der spilles med, at man ryger over på en anden gruppes bane. Det vil øge den samlede gruppes aktivitetsniveau væsentligt, og man vil undgå, at visse spillere 'udstilles' som dem, der ryger først ud.

Lav øvelsen til en samarbejdsøvelse, hvor det gælder om at være det hold, der kan holde deres bold i gang i længst tid, uden bolden rammer jorden.

Rekvisitter

- Fire kegler eller toppe til at markere spilleområdet på 15 x 10 meter. Eventuelt en flad markering til at markere startpunktet.
- En bouncer pr. gruppe.
- En bold pr. gruppe.

HÅNDBOLDATLETIK

Hvad og hvorfor?

'Citius, altius, fortius' – hurtigere, højere, stærkere. Den klassiske syvkamp i atletik består af en række løbe-, kaste- og springdiscipliner, og tilføjer man en bold, bliver det jo ekstra sjovt som håndboldspiller.



Varighed:
70 min.

Beskrivelse

Aktiviteten bygges op med de syv stationer, der rokeres mellem ligesom en slags cirkeltræning.

1. 50 meter hækkeløb, hvor der er en hæk for hver ottende meter. Spilleren har en bold i hånden. Bolden skal spilles til en makker og retur mellem hver hæk.
2. Tre-længdekast. Der kastes et kast med højre hånd, venstre hånd og med begge hænder. Den samlede distance af kastenes længde lægges sammen.
3. 60 meter sprint med driblinger.
4. 300 meter forhindrings-/agilityløb med spring over hække, krybe under hække, zigzag-løb, træde gennem hulahopringe eller dæk, sidelæns løb, baglæns løb osv.
5. Præcisionskast, fx skud i spand med sand, vælte kegler eller skud gennem hulahopring opsat i mål.
6. Længdespring inden afslutning mod mål, fx i sand eller springgrav.
7. Højdespring inden afslutning mod mål, fx med skud over madras eller spring over hæk inden skudafvikling.



Formål

Et af målene med 'håndboldatletik' er at give spillerne en fornemmelse af, at håndbold kan øves og dyrkes på en lang række forskellige måder. De skal have fornemmelsen af, at håndbold sagtens kan øves på græs, i sand og alle mulige andre steder. Og at det er muligt at konkurrere og måle sig selv på andet og mere end evnen til at skyde hårdt, lave finter eller score mål.

Desuden arbejder spillerne med mange basisfærdigheder, såsom spring, kast og løb, når de laver 'håndboldatletik'. Når de prøver øvelserne flere gange, inden der skiftes, vil de fleste forhåbentlig opleve, at de forbedrer sig, og det kan give en god oplevelse af fremgang hos spillerne.

Tilpas øvelsen

Inddel spillerne i mindre grupper á 5-6 spillere pr. gruppe, og giv ti minutter til hver disciplin, så man kan nå flere gentagelser. Læg gerne en pause ind efter fire discipliner.

Der er mange måder at gribe de forskellige underdiscipliner i 'håndboldatletik' an på. Beskrivelsen af underdisciplinerne er forslag til, hvordan det kan gribes an, men tag rigtig gerne udgangspunkt i, hvad der kan lade sig gøre netop med de rekvisitter og faciliteter, I har til rådighed.

Rekvisitter

Nedenstående er forslag til rekvisitter ud fra den foreslåede organisering.

- Hækkeløb: 5-6 springhække
- Trekast: En bold pr. spiller og et målebånd
- 60 m sprint: En bold pr. spiller, to kegler og et stopur
- Forhindringsløb: 4 lave hække, 4 høje hække, 10 kegler, 8 hulahopringe og yderligere kegler/toppe til markering af området
- Præcisionskast: En bold pr. spiller, 3 spande med sand, 6 kegler, 4 hulahopringe og et håndboldmål
- Længdespring: En bold pr. spiller, målebånd og et håndboldmål
- Højdespring: En bold pr. spiller, en madras og en 4 springhække i forskellige højder

SYNKRONHÅNDBOLD

Hvad og hvorfor?

Synkronsvømning er en vandsport, der kombinerer ynde, styrke, kontrol, smidighed og kondition. Det er en slags dans i vandet, hvor der også er en del gymnastiske elementer. 'Synkronhåndbold' er en leg uden vand, men den kræver ynde, rytme, koordination, bold og samarbejde!



Varighed:
15 min.

Beskrivelse

Synkronhåndbold kan laves i makkerpar, små grupper eller hele holdet.

Parret eller gruppen skal formå at lave præcis de samme bevægelser. Det kan være, at de bevæger sig i takt, imens de går/lunter/løber, udfører den samme fintebevægelse, hvor de i samme rytme bevæger sig til siden, bagud, fremad eller med opbremsninger og spring.

Øvelserne kan være med eller uden bold.

Gruppen kan også stå i en cirkel og drible i samme rytme. På et signal fra en træner skal alle gå et skridt til højre og overtage naboens bold – forsat i samme rytme.

Kun fantasien – og tiden til at øve sig – sætter grænser for, hvor yndefuldt, ensartet og imponerende synkronhåndbolden kan blive.



Formål

Denne disciplin kræver et unikt samarbejde og en lydhørhed og forståelse over for hinandens måder at bevæge sig på. Hvis spillerne skal lykkes med at være så synkroner som muligt, skal de have respekt for og forståelse af hinandens bevægelser, og de skal tilpasse sig hinanden. En kommunikationsøvelse, der kan give en god forståelse for de forskelligheder, vi hver især besidder

Tilpas øvelsen

Det kan være en god idé at have en række trænere klar til at hjælpe spillerne med forslag til bevægelser, hvis de har svært ved det.

Der kan være stor forskel på udførelsen af øvelsen, afhængigt af om den udføres i par, mindre grupper eller større grupper. Et forslag kan være først at lave øvelsen i par. Herefter går to par sammen, så de bliver fire. Derefter går to grupper á fire sammen, så de bliver otte. Det kan være interessant at se, hvordan bevægelserne ændrer sig, fra de var sammen parvis, og til de kommer i en større gruppe.

Med eller uden bold er et oplagt parameter at ændre på. Der er nogle øvelser, der er nemmere at lave uden bold. Samtidig er der nogle øvelser, der vil motiveres yderligere af, at øvelsen udføres med bold.

I kan prøve at sætte musik på og bede spillerne forsøge at lave synkroner bevægelser, der passer til musikken. Prøv med klassisk musik, hiphop og rockmusik og se, hvordan bevægelserne ændrer sig, når musikken ændres.

Øvelsen kan laves, så det skal ende ud i en 'forestilling', hvor spillerne par- eller gruppevis skal fremføre deres synkronhåndbold for de andre, når en given tid er gået.

Rekvisitter

Øvelsen kræver som udgangspunkt ingen rekvisitter, men kan varieres med bolde og musikanlæg.