



ALLE MAND PÅ MÅL - INTROKORT

Dette kort er en intro til de øvelseskort, der er lavet som inspiration til målvogtertræning for U9-U13. I Dansk Håndbold ønsker vi ikke en tidlig specialisering, ej heller på målvogterpladsen. Vi lægger op til, at mange børn får lov at afprøve og dygtiggøre sig - også på denne position.

Anbefalinger til øvelser, organisering og retningslinjer for børn, der prøver at være målvogter i træning og i kamp.

Øvelserne:

Alle øvelserne findes i øvelseskortene. Øvelserne kan stå alene eller sættes ind i en organisering, hvor der er et øget fokus på rotation mellem flere målvogterne og skytter. Her vil de få forskellige udfordringer, og spillerne vil skulle forholde sig til flere ting.

Organiseringen:

Vi anbefaler, at du bevæger dig væk fra én målvogter, et mål tankegangen. Ved at tænke anderledes her, vil børnene naturligt blive udfordret og få afprøvet målvogterdelen i træningen. Når du planlægger din træning, så tænk øvelserne ind i et set-up, hvor der er flere aktiviteter på en gang, og du udnytter antallet af spillere og faciliteter bedre. Når du tænker organisering, så tænk i antallet af målområder, der kan skydes mod, eller stationer. Imellem afslutningsområder kan der laves udfordringsområder. I udfordringsområderne kan børnene udfordres på små bevægelser, motoriske udfordringer eller tekniske basisfærdigheder som finter, driblinger og skud, eller basisfærdigheder for målvogteren som tilvæning til bolden, balance, udfald/åbne i hoften, hurtige fødder eller reaktioner.

Tid:

Det er også vigtigt at tænke på målvogterne i øvelserne. Fx hvor mange skud skal de modtage, før der skiftes ud? Hvornår og hvordan skifter vi? Fx de sidste, der afslutter i en gruppe, skal gå på mål. Der må skiftes igen, når gruppen er tilbage på stationen. Når du arbejder med de mindste, skal du gribe deres motivation for at stå på mål og gøre det naturligt, at flest muligt når ind og får en antal skud. Jo ældre børnene bliver, jo mere kan du indskrænke antallet af spillere, der skal stå på mål. Hermed øger du også tiden og gentagelserne for den enkelte på målet, jo ældre de bliver, og jo mere vi bevæger os over i afprøvningsfasen.



Eksempler på organisering:

Se bilag "Organisering.

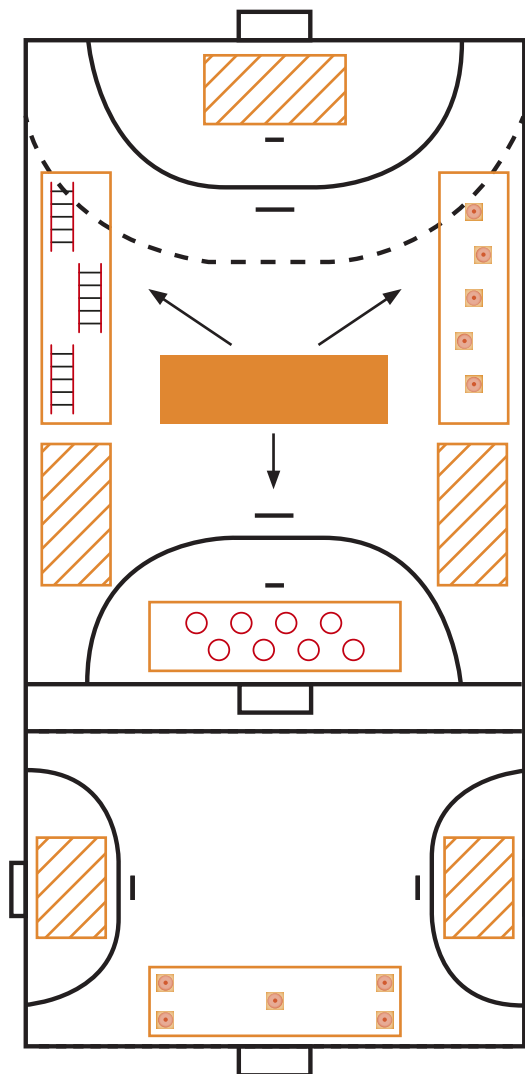
Det er vigtigt, at du som træner og hjælper placerer dig strategisk. Overvej hvor på banen du/I skal stå, så I kan se og guide børnene og hvilke dele af øvelsen/banen børnene godt kan arbejde med selv.

Når du laver en træning med fokus på målvogterdelen, så husk vores gode råd til målvogtertræningen.

7 gode råd til målvogtertræning:

1. Øvelsen bør tilrettelægges så målvogteren kan redde mindst syv af ti skud.
2. Ved indlæring af bevægelser er kvalitet meget vigtigere end kvantitet.
3. Ved indlæring af bevægelser skal målvogteren begynde i sin grundstilling
4. Ved træning af reaktion arbejdes med korte, men hurtige serier.
5. Hvis skytterne ikke rammer hvor de får besked på, må de tættere på mål.
6. Øvelser bør ligne kampsituationer.
7. Målvogtertræning kræver ikke nødvendigvis et håndboldmål.

ORGANISERING



Udskiftningsområde

Disse områder kan varieres og udskiftes, så spillerne får nye motoriske udfordringer

Motorikøvelser

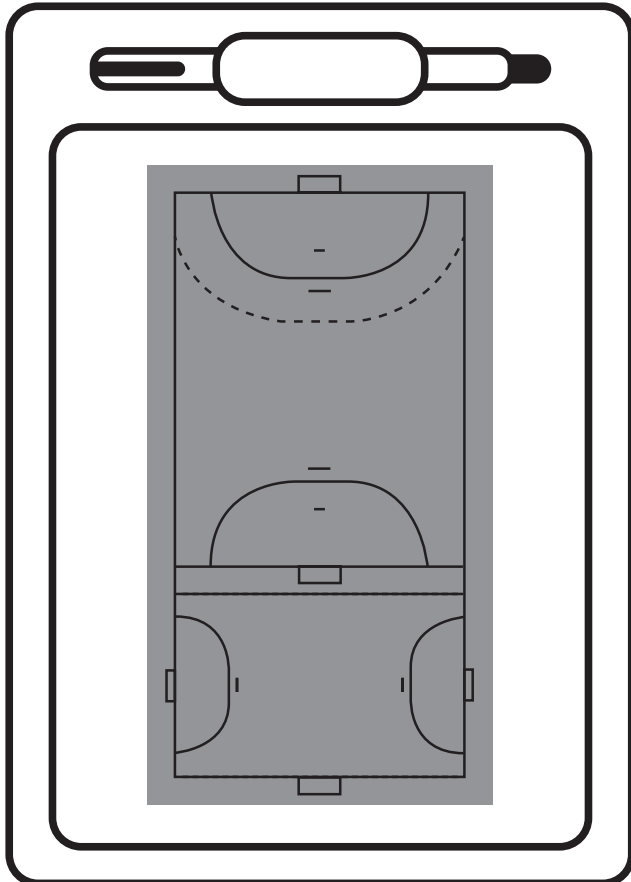
Målvogter- og skudøvelse

Brug minibanen hvis du ønsker flere skud- og motorikstationer og skal aktivere mange spillere.

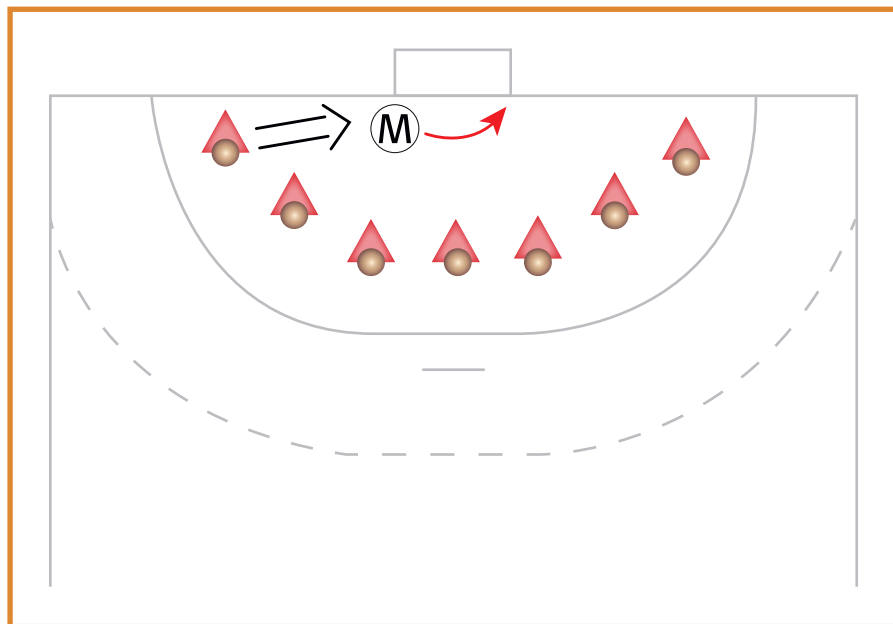


SYMBOLFORKLARING TIL ØVELSER

- | | | | |
|----------|------------|---------------------------|---------------|
| Målmand | Tilspiller | Aflevering (boldens bane) | Skud |
| Angriber | Kegle | Dribling | Finte et skud |
| Forsvar | Bold | Spillerens bevægelse | Motorikstige |



MASSESKUD



Beskrivelse

Målvogter skal holde sig foran snoren ved målet.

Skytterne står i en bue med front mod mål og med hver sin bold.

Skuddene skal falde i en rytme og der skydes fra venstre mod højre. Målvogteren skal stå med front mod skytten og arbejde sidelæns.



Fokuspunkter

- Rytme i skud
- Hold stillingen(målvogteren)med front mod bold
- Målvogteren står let foroverbøjet

Differentiering for målvogter

- Skyd bestemte steder i målet
- Varier skudrækkefølgen
- Skud efter signal

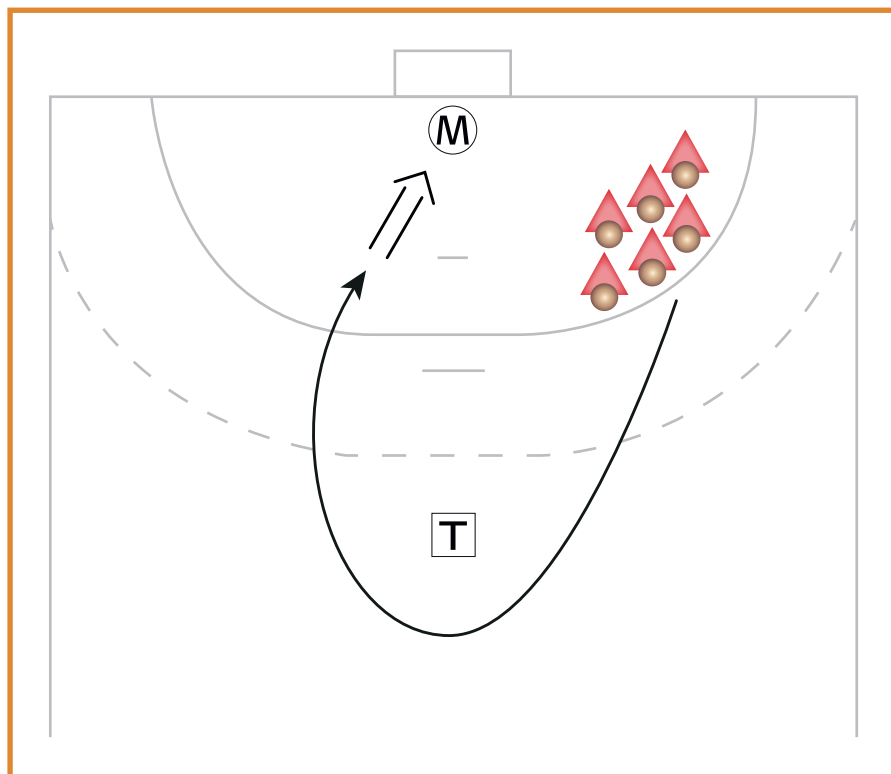
Differentiering for skytten

- Løb om kegle placeret 1 - 3 meter bag skytten
- Prik sidemanden på skulderen med bolden inden afslutning
- Øvelser på motorikstige efter afslutning

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- Der laves en halvbue mellem stolperne med tape eller sjippetov. Fra midten af målet bør afstanden til tovet være ca. 30 - 60 cm.
- En bold pr. spiller

FJERN FLUERNE



Beskrivelse

Målvogter sidder på gulvet med strakte ben.

Spillerne står i en klynge med hver deres bold. Spillerne løber en ad gangen rundt om træneren og ned til målvogteren. Når de træder på markeringen stødes bolden omkring kropstammen på målvogteren

Spiller 2 starter når spiller 1 runder træneren.



Fokuspunkter

- Holde ryggen ret
- Arbejde hurtigt med armene fra en let bøjet udgangsstilling
- Holde øjnene åbne
- Angrib boldene

Differentiering for målvogter

- Kan laves stående med skud omkring fødderne
- Afstanden mellem spillerne kan øges eller minimeres
- Ændre boldtypen (tryghed for målvogteren)
- Afstanden mellem markering og målvogter kan øges eller minimeres

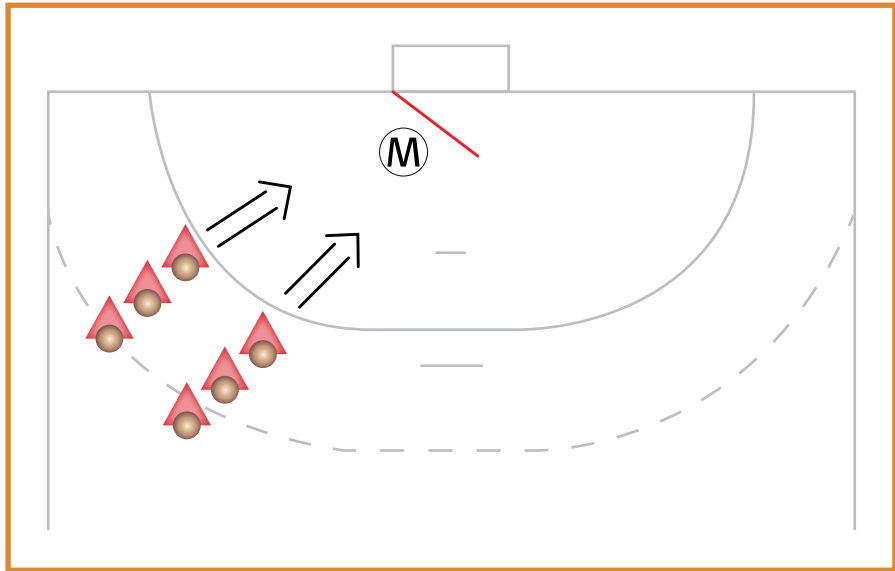
Differentiering for spillerne

- Motorisk udfordring, når træneren rundes
- Fintekegler ved siden af træneren

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- En bold pr. spiller – en markeringskegle – evt. en kegle som spillerne skal runde

HOLD LINJEN



Beskrivelse

Lav en linje bag målvogteren. Målvogteren skal holde sig foran linjen.

Skytterne skyder skiftevis i højre/venstre side af målet.

Efter afslutning skiftes til modsatte side af banen.



Fokuspunkter

- Målvogteren skal holde skuldrene parallelt mod skytterne
- Målvogteren skal vende/dreje fødderne ved udfald (åbne hoften)
- Målvogterne skal have kroppen hurtigt tilbage til udgangspunkt efter hvert skud
- Der skal arbejdes med små skridt

Differentiering for målvogter

- Lås skuddene oppe, nede eller diagonalt
- Ændre vinklen og linjen bag målvogteren. Flyt rækkerne af skytter.
- Øg eller sænk hastigheden

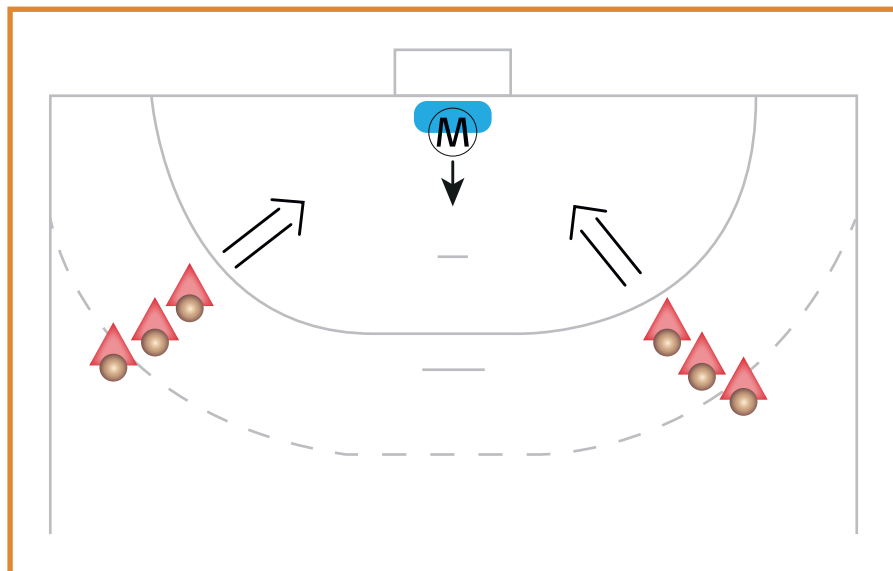
Differentiering for spillerne

- Løb efter hvert skud
- Varier skudformen
- Øg eller formindsk afstanden
- Gør målet større eller mindre

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- En snor eller elastik til at binde på stolpen. Markeringer til skytterne.
En bold pr. spiller.

FRA BALANCE TIL REDNING



Beskrivelse

Målvogteren står bag eller på en forhindring. På signal hopper målvogteren over og lander i udgangsstilling. På signal fra træneren kommer der skud fra skytten i række 1 eller 2.



Fokuspunkter

- Land i udgangsstilling
- Reager på signal
- Holde balance i udfald
- Dreje fod i udfaldsretning

Differentiering for målvogter

- Lås skud i bestemt område
- Skyd frit i kort side
- Ændre tidspunktet på signal
- Lav reaktionen med et skud fra hver række med afstand imellem. Skud skal afvikles i serier, så skud 1 kommer fra den ene række. Når det skud er reddet, så må den forreste i række 2 afslutte.

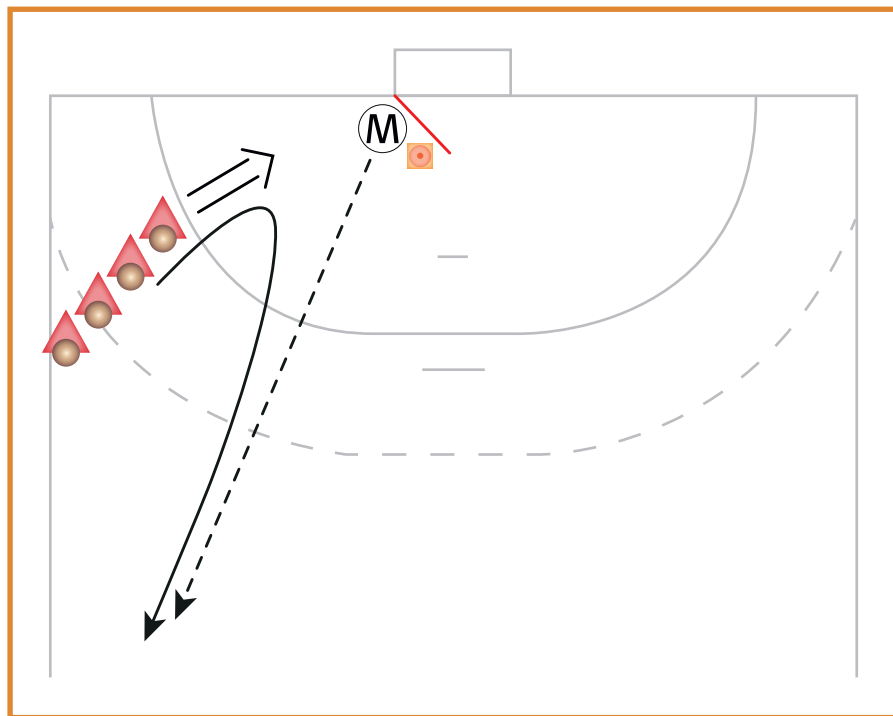
Differentiering for spillerne

- Skudform
- Afstand mellem rækkerne
- Finte inden skud
- Motorikøvelse efter skud

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- Tynd måtte eller stepbænk til nedspring. En bold pr. spiller.

IGANGSÆTNING



Beskrivelse

Målvogter holder midten af målet ved en markering. Når skytter springer ind, flytter målvogteren sig mod stolpen.

Efter afslutning skal spiller 2 kaste sin bold ind i feltet. Bolden skal samles hurtigt op af målvogteren og spilles hurtigt ud til spiller 1, som hurtigst muligt finder en position på egen banehalvdel.

Spiller 2 gør klar til nyt skud og spiller 1 stiller sig bagerst i rækken.



Fokuspunkter

- Åbne øjne
- Mod til at flytte sig
- Beskyt hovedet med arme og pande
- Omstilling til igangsætning - finde kaste-position.

Differentiering for målvogter

- Flyt fra stolpe til punkt og retur
- Vending til forflytning

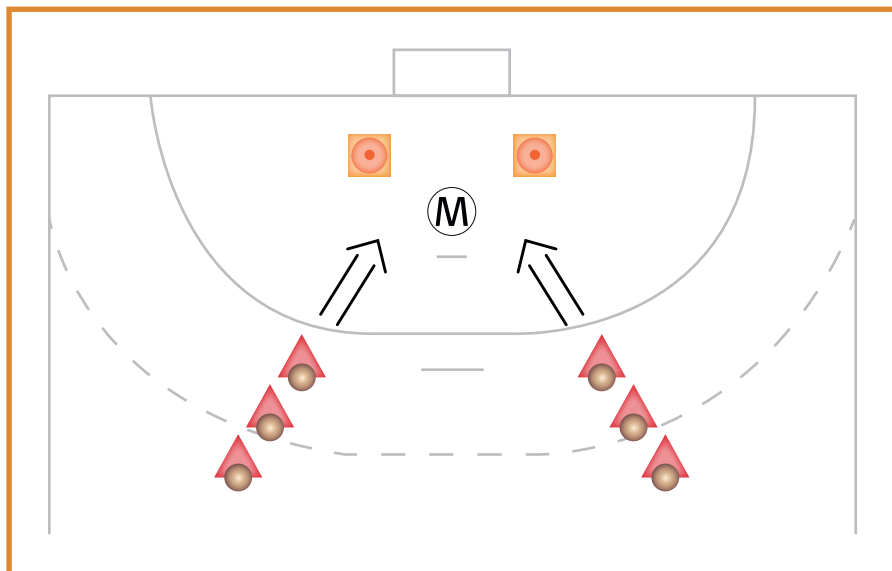
Differentiering for spillerne

- Efter afslutning skal et bestemt punkt berøres
- Finte før afslutning
- Kan køres på back med en bevægelse ud i banen

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- En bold pr. spiller. Snor eller elastik til at binde på stolpen.

BESKYT KEGLEN



Beskrivelse

Sæt 2 kegler på hver sin side af målvogteren.

Skytterne skyder skiftevis og skal sigte efter keglen og forsøge at vælte den. Målvogteren skal dække keglen med fødderne og nå ind i udgangsposition inden næste skud må falde.



Fokuspunkter

- Drej foden på stående udfald
- Skulder og fod skal frem foran kropsstammen

Differentiering for målvogter

- Varier hvilken kegle skytterne skal sigte efter
- En bold skal holdes foran brystet og holdes i den hånd, som ikke går ned til knæet.

Differentiering for spillerne

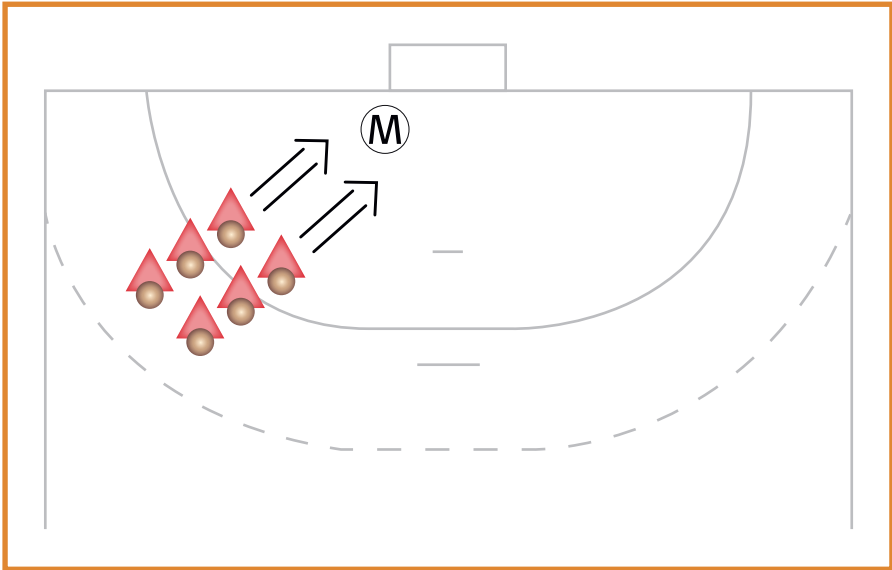
- Løb i forskellige zoner ved afslutning
- Finter inden afslutning
- Motorisk udfordring inden skud

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- 2 eller 4 kegler som skal stilles skråt bag målvogteren. En bold pr. spiller.



BRUG LÅRET



Beskrivelse

Spillerne står i 2 rækker med hver deres bold. Målvogterne står mellem rækkerne.

Spillerne skyder skiftevis og målvogterne skal forsøge at stoppe bolden med lår/knæ.



Fokuspunkter

- Holde vægten på forfod
- Holde overkroppen så højt som muligt
- God balance før hvert skud - små skridt

Differentiering for målvogter

- Have armene bag på ryggen
- Holde en bold over hovedet
- Holde en tennisbold i hver hånd
- Ændre på skytternes udgangspunkt

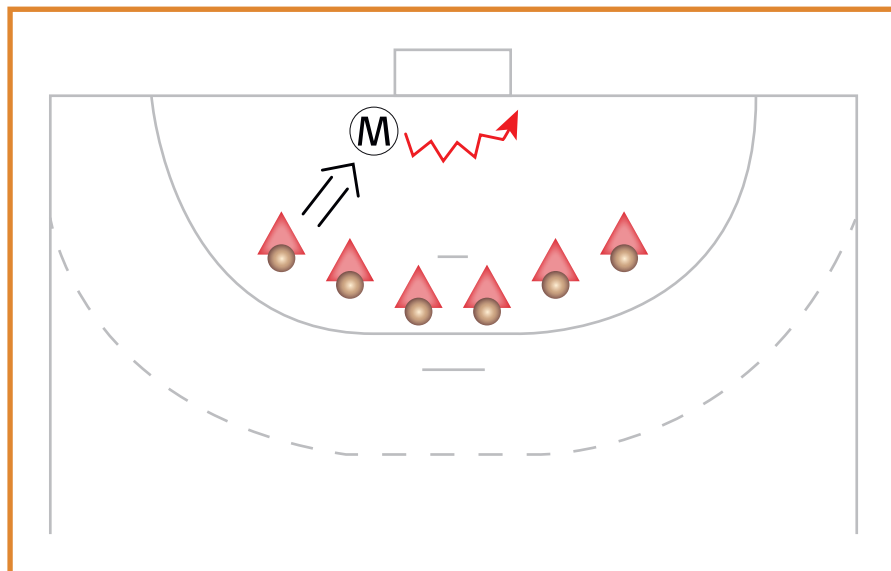
Differentiering for spillerne

- Ændre på afstanden
- Løb på kryds til afslutning

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- En bold pr. spiller. Evt. en flad kegle som målvogteren skal arbejde tilbage på.

HVEM SNYDER HVEM?



Beskrivelse

Spillerne står på en halvbue. Målvogterne står med front mod spillerne med kort afstand. Målvogteren skal tilbage til et punkt, derefter søger de frem og prikker spilleren i maven og spilleren må forsøge at snyde målvogteren med trickskud. Her accepteres ingen høje bolde eller hårde skud.



Fokuspunkter

- Holde vægt på forfod
- Holde armene højt
- Giv tid mellem hvert skud

Differentiering for målvogter

- Armene bag på ryggen og stå i vejen med kroppen
- Brug bløde bolde

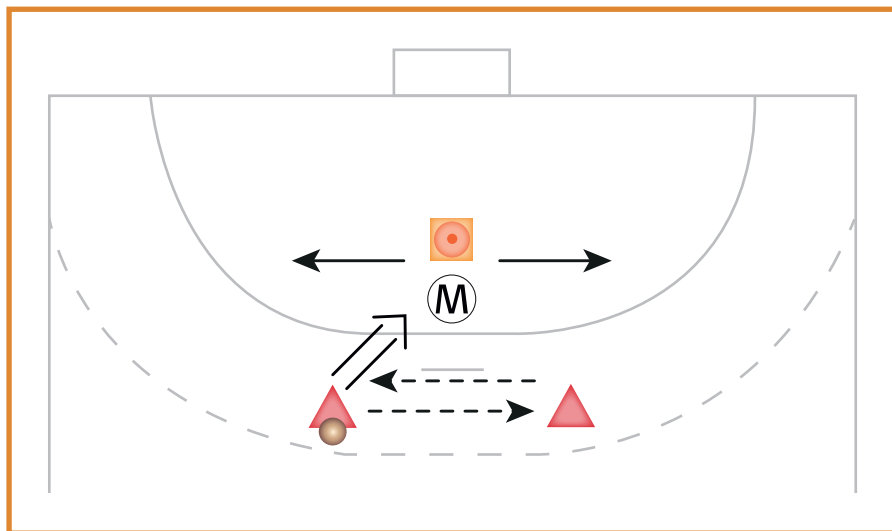
Differentiering for spillerne

- Drej rundt om dig selv inden skud
- Drible efter prik og inden skud

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- En bold pr. spiller.
- Evt. snor eller elastik til at placere i en halvbue bag målvogteren

BESKYT BOLDEN



Beskrivelse

3 mand og 1 bold og 1 kegle.

Keglen står på en linje og en spiller står foran.

De to andre spillere har en bold og spiller sammen - men med fast udgangspunkt.

Spillerne spiller bolden rundt imellem sig og skal forsøge at ramme keglen.

Spiller 1(målvogteren) skal hele tiden arbejde i målvogters udgangsstilling og have front mod bolden.

Ved skud mod keglen laves udfald for at blokere.



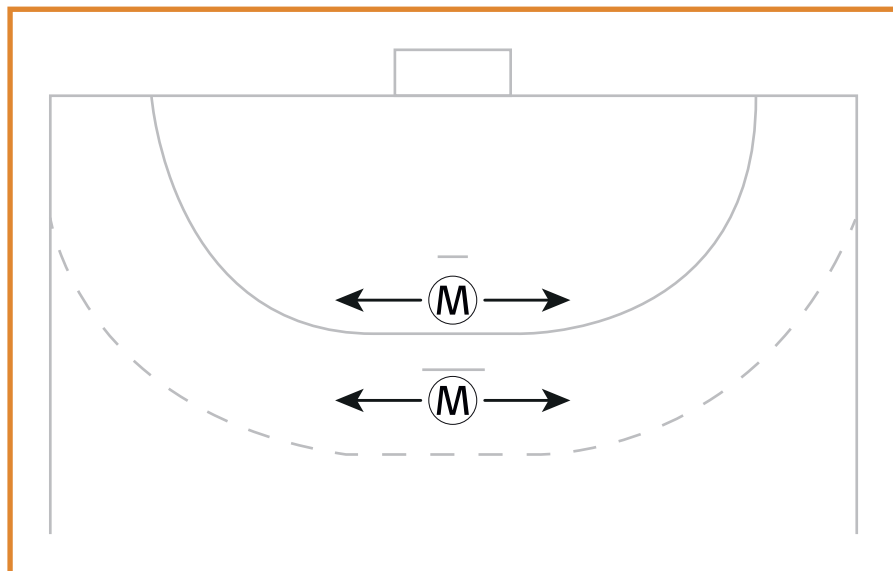
Differentiering

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

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- En bold og en kegle. Keglen paceres bag målvogteren.

SPEJLET



Beskrivelse

- Alle arbejder sammen 2 og 2.
- Spiller 1 skal lave spejl af spiller 2.
- Der arbejdes med basisbevægelserne.



Fokuspunkter

- Dreje fødderne på alle udfald
- Få armene og kroppen tilbage i udgangsstilling
- Arbejde hurtigt ud og retur til udgangsstilling

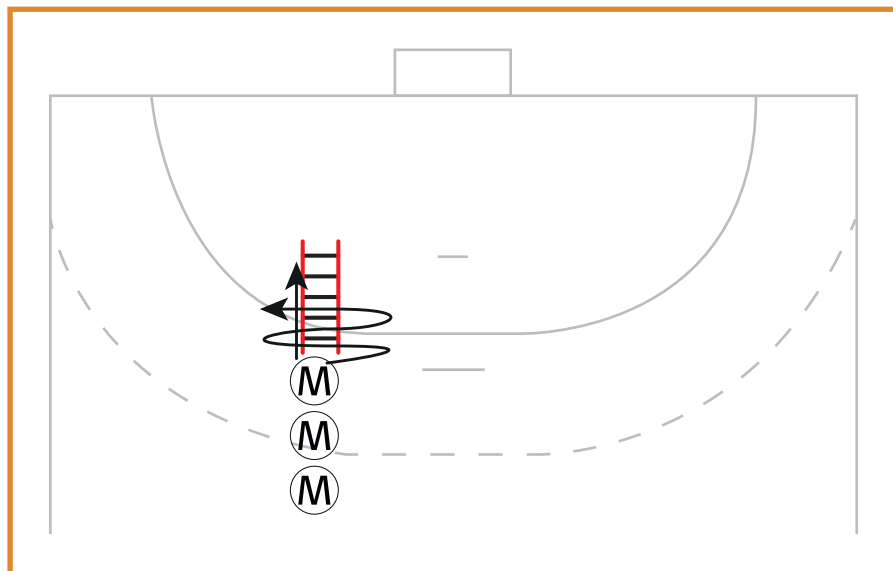
Differentiering

- En bold skal arbejde mellem de 2 spillere
- Lav 10 hurtige udfald på tid

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- Ingen
- Evt. en bold ved differentiering

STIGEN



Beskrivelse

Alle spillere arbejder på en vandret liggende stige.

Det kan være som transportøvelse eller venteøvelse.

Der arbejdes med motoriske udfordringer på stigen. Der er vigtigt at spillerne laver øvelserne korrekt og derefter går op i tempo.



Øvelser

- 2 step i hvert rum
- Sprællemænd i hvert felt
- Sidestep til udfald udvendigt på stigen - nede og oppe
- Et step frem og knætræk til siden
- Sidestep med bold på maven

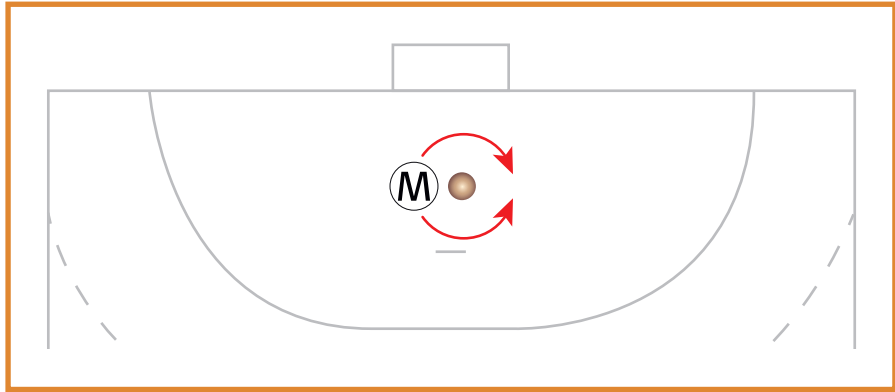
Variationer

- Drej foden i udfaldsretning
- Tag bolden med i hånden og brug den til udfald
- Fokusér på balancen i kroppen
- Fokusér på temposkift efterfulgt af pause

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- En motorikstige eller 10 – 15 stykker tape af 30 cm.

ARBEJD OMKRING BOLDEN



Beskrivelse

En spiller med en bold

Bolden placeres på gulvet og spilleren skal arbejde i området omkring bolden.

Hav fokus på kort afstand mellem fødderne, armene i udgangsstilling og der skal hele tiden arbejdes med små skridt.

Arbejd i en halvbue foran bolden

Arbejd ud fra bolden og retur - hele tiden i en ny retning

Løb frem og marker bolden med foden og fald tilbage til udgangspunkt - skiftevis højre og venstre fod

Løft bolden med fødderne, så den kan gribes med hænderne

Stå i håndliggende over bolden og lad bolden trille mellem hænder og fødder



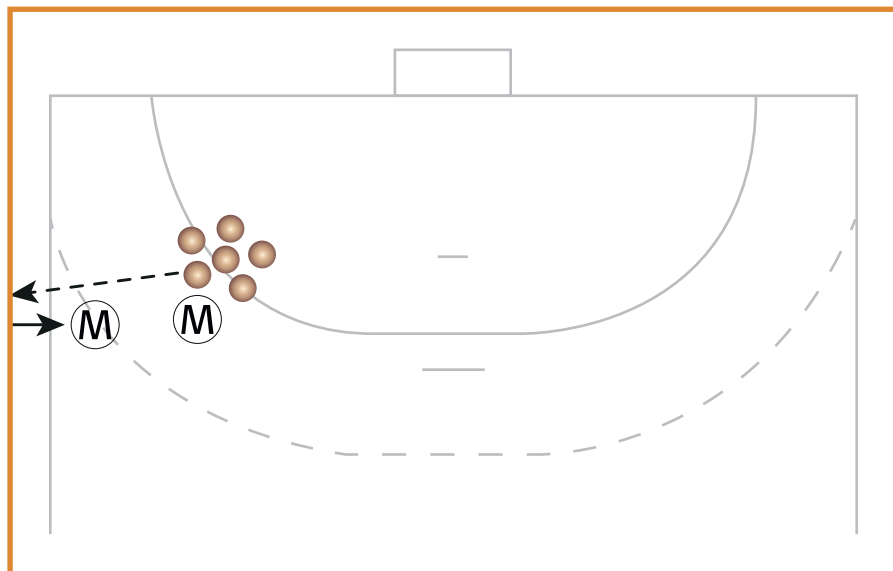
Varianter

- Antal af gentagelser
- Øg tempoet
- Helst få men gode gentagelser i starten

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- En bold pr. spiller

VÆGGEN



Beskrivelse

2 mand og x antal bolde

Spillerne står foran hinanden med front mod væggen.

Den bagerste spiller har boldene og kaster en bold mod væggen. Den forreste spiller skal standse bolden med kroppen eller gribe bolden.



Fokuspunkter

- Stå i udgangsstilling
- Forreste spiller skal lave udfald til siderne
- Hold god afstand til væggen

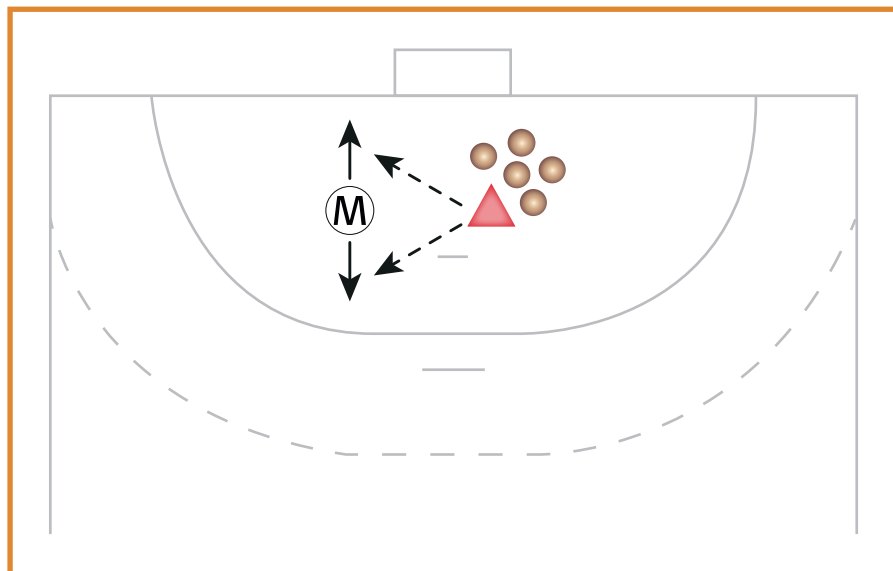
Varianter

- Forskyd spillerne ift. hinanden
- Ændre boldtypen
- Lav markeringer på væggen, som bolden skal ramme
- Ændring af afstanden til væggen

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- 6 – 8 bolde

STOP BOLDEN



Beskrivelse

2 og 2 sammen - front mod front.

Den ene triller bolden mod den anden. Bolden skal stoppes med foden og foden skal drejes, så bolden stoppes med indersiden.



Fokuspunkter

- Udfald til siden
- God balance i kroppen
- Tag armen med ned mod foden

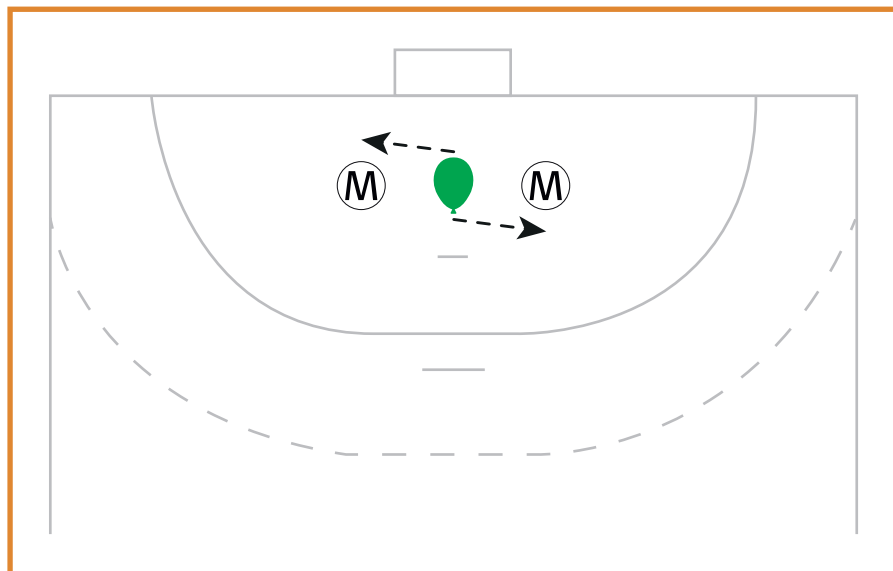
Variationer

- Skyd flere bolde efter hinanden
- Der trilles skiftevis til siderne
- Boldtypen kan ændres

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- 4 - 6 bolde

BALLONERNE



Beskrivelse

2 spillere med en ballon

Ballonen skal holdes i luften på kort afstand. Den skal hurtigst muligt sendes tilbage til den anden.



Fokuspunkter

- Vægt på forfod
- Flyttes fødderne skal de drejes til udfaldstilling
- Hold armene i udgangsstilling

Variationer

- Ændre på afstanden
- Brug 2 balloner

Øvelsesopsætning/rekvisitter

- 2 oppustede balloner