



Håndbold- karavanen

Kære Håndboldkaravanefører 2024-25

I Årets inspirationsmateriale til håndboldkaravanen, har vi valgt at vedlægge en række Stjernetricks, hvor børnene får mulighed for at prøve sig selv af ift. individuelle øvelser samt i parøvelser, hvor de kan lære af Danmarks landsholdstjerner.

Øvelserne passer til børn i indskolingen, der gerne vil prøve kræfter med håndbolden. Det er tekniske øvelser, hvor børnene skal prøve sig selv af. Nogle børn vil have lettere ved øvelserne end andre, men det vigtigste er, at give børnene nogle sjove øvelser, der skaber motivation og udvikling.

Øvelserne kan bruges på 5 stationer – med eller uden voksen.

De 5 kort lægges ud rundt i hallen – der er individuelle øvelser på den ene side og parøvelser på den anden side. Der kan afsættes en tidsramme, hvor børnene kan bevæge sig rundt til de forskellige poster, der enten kan være bemandede eller ubemandede.

Hvis det er ubemandet, vil det fungere mest som et "teknik-værksted", hvor der er tid og plads til at dygtiggøre sig på egen hånd (eller med makker).

Hvis det er bemandede, kan man evt. give barnet et kryds på hånden / strek på armen, når en udfordring er gennemført.

Der er en QR-kode på hvert kort, som leder ind til en lille video og et speak om, hvordan tricket skal laves.

Rigtig god fornøjelse



STJERNETRICKS

TYPE: BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 1

Drible bold rundt om dig selv



Individuel

Level 1

Drible bold rundt om dig selv

Beskrivelse

Du skal bruge en bold, som du kan drible med. Du skal nu prøve at drible bolden rundt om dig selv. Det er smart at skifte fra den ene hånd til den anden, når du dribler bolden bag om dig selv. Prøv at drible begge veje rundt.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 1

Skorsten



Beskrivelse

I skal gå sammen to og to og have en bold, som I skal skiftes til at kaste ned i jorden. Den ene af jer laver en "skorsten" ved at samle hænderne og skal så få bolden ned i skorstenen en enkelt gang. Så skifter I, og den anden skal nu prøve at få bolden ned i skorstenen.

I skal efterfølgende prøve at få bolden gennem skorstenen så mange gange som muligt. I skal kaste bolden hårdt ned i gulvet, derved kan bolden hoppe højt, og skorstenen kan laves flere gange.



STJERNETRICKS

TYPE: BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 1

Kast bolden op i luften og...



Individuel

Level 1

Kast bolden op i luften og...

Beskrivelse

Du skal bruge en bold, der passer godt til din hånd. Du skal nu prøve godt til din hånd. Du skal nu prøve at kaste bolden op i luften, og imens bolden er oppe i luften, skal du ned og røre gulvet med hånden, og nå at gribe bolden, efter den har rørt jorden 1 gang.

Når du har styr på det, kan du prøve at udfordre dig selv ved at kaste bolden op i luften, og imens bolden er oppe i luften, skal du røre gulvet

med begge hænder og nå at gribe bolden, efter den har ramt gulvet 1 gang.

Går det også godt, kan du gøre det lidt sværere. Nu kan du prøve at kaste bolden op i luften, og imens bolden er oppe i luften, skal du nå at røre gulvet med begge hænder og herefter gribe bolden, uden den har ramt gulvet.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 1

Rul mens du griber



Parøvelse

Level 2

Rul mens du griber

Beskrivelse

Du skal bruge en bold, der passer godt til din hånd, altså hvor du kan klemme godt fast i bolden. Du skal nu lægge dig på ryggen, på gulvet. Du skal bruge en hjælper, som skal stå ved dit hoved. Nu skal du prøve at kaste bolden lige op i luften, herefter skal du rulle en omgang til siden og retur og gribe bolden igen. Din makker griber bolden.



STJERNETRICKS

TYPE: BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 1

Kast bolden og ad væggen..



Individuel

Level 1

Kast bolden op ad væggen og...

Beskrivelse

Du skal bruge en bold, der passer godt til din hånd, altså hvor du kan klemme godt fast om bolden. Du står med front til en væg, og har begge ben på jorden, med lidt afstand imellem benene og lidt nede i knæ. Nu skal du prøve at kaste bolden imellem benene og op på

væggen og prøve at gribe bolden med en hånd. Hvis det er for svært, så start med at gribe bolden med begge hænder.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 1

En bold og en ballon



Beskrivelse

I skal gå sammen to og to og have fat i en bold og en ballon.

I skal hele tiden holde ballonen i live ved at slå til den, og den må ikke røre gulvet. Samtidig skal I kaste med bolden til hinanden. Hvor hurtigt kan I kaste bolden mellem jer? Og hvor lang tid kan I blive ved?



STJERNETRICKS

TYPE: BOLDTRICK - INDIVIDUEL, LEVEL 1

Dribling mellem ben



Individuel

Level 1

Dribling mellem ben

Beskrivelse

Du skal bruge en bold, der kan dribble og som passer godt til din hånd. Du skal nu prøve at lave en enkelt dribling mellem dine ben, altså dribble bolden ned i jorden (og du skal ikke løfte benene) og gribe bolden med modsatte hånd. Prøv begge veje.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 1

Boldkast i planke



Parøvelse

Level 1

Boldkast i planke

Beskrivelse

I skal gå sammen to og to og have fat i en bold. Den ene af jer stiller sig i en høj planke på alle fire og har bolden i sin kaste-arm. Den anden af jer står på den side, hvor kaste-armen er.

Bolden kastes under maven og over ryggen hen til makkeren. Husk at du skal rotere godt i ryggen for at kunne ramme din makker.



STJERNETRICKS

TYPE: BOLDTRICK – INDIVIDUEL, LEVEL 1

Kast bolden bag om ryggen



Individuel

Level 1

Kast bolden bag om ryggen

Beskrivelse

Du skal bruge en bold, som passer godt til din hånd, altså hvor du kan klemme godt fast om bolden. Du kan sagtens bruge en blød streetbold til det her trick. Du skal nu prøve at kaste bolden bagom din ryg og gribe bolden foran dig med begge hænder.

Når du har styr på det, kan du prøve at udfordre dig selv ved at kaste bolden bagom din ryg og gribe den foran dig med én hånd.



STJERNETRICKS

BOLDTRICK – PARØVELSE, LEVEL 1

Kast bag om ryggen



Parøvelse

Level 1

Kast bag om ryggen

Beskrivelse

I skal gå sammen to og to og have fat i en bold. I skal nu kaste bolden bagom ryggen til hinanden. Husk at få drejet kroppen, så I rammer præcist.

I kan udfordre jer selv ved at sætte hastigheden op, prøve at studse bolden til hinanden eller prøve med den anden arm i stedet for jeres normale kastearm.

