



DANSK HÅNDBOLD FORBUNDS BØRNETRÆNER- UDDANNELSE

13 BUDSKABER OM BØRNEHÅNDBOLD

Træning, kampe og andre børnehåndboldaktiviteter bør organiseres og afvikles i overensstemmelse med disse budskaber:

1.

Børns motoriske og fysiske udvikling skal stimuleres på mange måder. Det må ikke kun handle om håndbold. Giv plads til alsidig træning og leg.

3.

Børn skal opleve, at håndbold er rart og sjovt. Lær dem om menneskelige værdier som fairplay, respekt og holdånd.

2.

Børn skal føle sig trygge og værdsatte, når de kommer til håndbold. Sørg for, at alle uanset niveau får din opmærksomhed.

4.

Udnyt børnenes motoriske guldalder fra ca. 8-12 år til teknisk, motorisk og koordinativ træning. Her har de særligt gode forudsætninger for at lære nye bevægelser.

5.

Det er sjovt at lege med en bold. Tilrettelæg træningen, så børnene bruger bolden mest muligt i træning og leg.

6.

Mange skal prøve at stå på mål. Men de, der står mål, skal også prøve andet. Det styrker både holdet og spilleren på sigt.

7.

Børn skal udvikle deres spilforståelse og ikke spille ud fra dine færdige løsninger. Systemtræning er uforståeligt for børn under 12-13 år.

10.

Din træning skal tage udgangspunkt i børnenes individuelle niveau og udvikling. Ingen skal kede sig eller føle, at de ikke slår til.

9.

Børnene og deres forældre oplever klubben og håndboldsporten gennem dig. Du er hovedansvarlig for, at de får en positiv oplevelse af håndbold.

11.

Børn har en naturlig trang til at bevæge sig. Giv dem intensitet, fart og sved på panden i din træning. De går ikke til håndbold for at vente og stå i kø.

8.

Alle børn skal på banen i en kamp. Ingen spiller håndbold for at sidde på bænk, og ingen bliver bedre til håndbold af at sidde uden for.

12.

Det skal være rart for børnene at komme i hallen. Du og andre voksne i klubben skal skabe rammen for en god stemning og gode oplevelser.

13.

Forældrenes indstilling er vigtig for både børnene, dig og klubben. Involver forældrene og skab dialog, så de forstår deres rolle som støttepersoner.

DANSK HÅNDBOLD FORBUNDS BØRNETRÆNER- UDDANNELSE



Udgiver

Dansk Håndbold Forbund

Redaktion

Henrik Elkjær
Katrine Munch Bechgaard
Katrine Thoe Nielsen
Lars Møller
Morten Juul
Nadia Ankerfelt Rasmussen
Peder Rasmussen
Sonni Larsen

Foto

Allan Jensen
Jan Christensen

Oplag

2. udgave, august 2019
1. oplag

Layout

Formegon Aps

Produktion

Formegon Aps

ISBN

978-87-85031-38-9



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	7	Den gode træning	41
Opbygning af uddannelsen	8	Fem gode råd til planlægning af din træning	41
Signaturforklaring til øvelser	9	En plan for træningen	42
		De fire kvarterer	42
		Metoder og værktøjer til træningsplanlægning	44
		Gruppen og antal trænere	47
DEL 1		DEL 2	
Børnehåndbold	11	Indledning	51
At lære børn at spille håndbold	11		
At lege og lære at træne	12	Teknisk træning	52
Relativ alderseffekt (RAE)	13	Den motoriske guldalder	52
Vækstspurt	13	Teknik og teknisk træning	53
		Tekniske færdigheder	53
Børn er børn	14	Tilegnelse af tekniske færdigheder	53
Børn og unges livsfaser	15	Nøglepunkter	53
Børns udvikling	16	Feedback	54
Identitet	20	Hvis træneren ikke er 'mester'	54
Motiver	20	Læring gennem aktiviteter	54
Konkurrence	21		
Konkurrencens bagsider	21	Afleveringer, kaste- og skudteknik	56
		Kaste og gribe	57
Spilformer for børn	22	Kastetræning med progression	58
Baner	22	Hopskud	60
U5, U6, U7 og U8	23	Skudtræning	61
U9	24	Fremtving detaljen med rekvisitter	63
U11	25		
U13 og U15	27	Finter, duel- og småspil	67
		Finter	68
Håndboldtræneren	28	Forøvelser til finter	69
Børnetrænerens kasketter	28	Småspil	70
Forældresamarbejde	30		
Børnehåndbold – foreningsliv	34		
Forening	35		
Formidling og metoder der virker på halgulvet	37		
Fem undervisningsråd	37		
Instruktionsmetoden	37		
Formel og funktionel træning	38		
Opgaveløsning	38		

Forsvarsbevægelser og samarbejde	77
Forsvar i børnehøjde	77
Den gode forsvarstræning	78
Udviklingen mod en god forsvarsspiller	80
Forsvar i teenagealderen	81
Tacklinger	83
Tacklingens basisteknik	85
Afdribling	89
Erobring af bolden	91
Parader	93
Samarbejde i forsvaret	94
Træn samarbejdet	96
Målvogter	101
Udviklingsfaser	101
Alle er målvogtere i U8 og U9	102
Målvogtere i U11 og U13	104
Træning af U11-målvogtere	105
Træning af U13-målvogtere	109
Målvogterens placeringsevne	110
Målvogterrollen kræver mod	112
Målvogterens paradeteknik	113
Målvogterens reaktionsevne	116
Målvogteren som angrebsstarter	119
Kontraspil	123
Kontra med succes	123
Kontratræning i U9	124
Kontratræning i U11	125
Kontratræning i U13	128

Fysisk træning for børn:	
Motorik, koordination og styrketræning	131
Begynd tidligt	131
Få styr på fundamentet og byg på	134
Ny læring kræver mange gentagelser	134
Koordinationstræning i børnehåndbold	136
Styrketræning for børn	141
Sjov håndbold for de mindste (U6-U8)	147
Hovedpointer om børns motoriske udvikling	147
Hovedpointer om børns psykosociale udvikling	147
Boldtype for de 5-8-årige	148
Udgangspunkt for træningen af U6 og U7	148
Udgangspunkt for træningen af U7 og U8	149
Træningslektionen for U6, U7 og U8	149
Planlægning af U6-, U7- og U8-håndboldtilbuddet i en forening	155
Afrunding	157



INDLEDNING

Velkommen til Dansk Håndbolds børnetræneruddannelse. Vi er rigtig glade for, at du vil bruge tiden på at blive en endnu bedre børnetræner.

Der findes næsten 12.000 håndboldtrænere i Danmark, og mange af dem træner børn. Det er ikke så let en opgave, hvis man gerne vil gøre det godt - og det tror vi, at alle trænere ønsker.

Udfordringen ligger i, at håndbold for børn er noget helt andet end håndbold for unge og voksne. Som børnetræner skal du vide noget om børn, om deres udvikling, om træning og læring, om hvordan du får forældrene som medspillere og meget andet. Det er derfor en stor og kompleks opgave. Grundelementerne i spillet er naturligvis de samme, uanset om man er 7 eller 35 år, men der er stor forskel på, hvordan en 7-årig og en 35-årig forstår og spiller spillet. Du kan altså ikke bare kopiere øvelser fra træningen af unge og voksne og bruge dem på børnene. Samtidig er det hensigtsmæssigt at træne bestemte elementer på forskellige tidspunkter i børnenes udvikling, og den indsigt skal du have som børnetræner.

Børnehåndbold er med andre ord sit helt eget univers. Derfor er der brug for at samle al relevant viden på området. Det har vi forsøgt med denne bog, som bør være et helt uundværligt værktøj for alle danske børnehåndboldtrænere.

Børnetræneruddannelsen

Dansk Håndbolds børnetræneruddannelse giver dig et godt fundament for at lave kompetent børnetræning og skabe gode oplevelser for børnene. Her får du kendskab til den viden og de værdier og principper, som dansk børnehåndbold er bygget op om. Uddannelsen er bygget op af et grundmodul og en række overbygningsmoduler. Grundbogen, som du sidder med i hånden, består af to dele: Den første del tager udgangspunkt i grundmodulet, mens den anden del tager afsæt i overbygningsmodulerne. Du kan læse bogen i forbindelse med din uddannelse, eller du kan bruge den som opslagsværk og hente inspiration til træning og øvelser, når du har brug for det.

Grundmodulet henvender sig til alle børnetrænere og indeholder en e-læringsdel og en praktisk del, der kræver, at du møder op. På grundmodulet får du skabt et godt fundament for at være børnetræner. Du kommer omkring trænerrollen, aldersrelateret træning og træningsplanlægning, og du bliver præsenteret for relevant viden og en række anbefalinger, du kan bruge i din trænergerning.

Undervejs i uddannelsen støder du på nogle praktiske moduler, hvor du og dine medkursister bliver involveret, så kurset bliver så relevant for jer som muligt.

De praktiske moduler sikrer, at du som kursist kan få foldet emnerne ud på halgulvet sammen med andre medkursister og kompetente instruktører. Det giver mulighed for god dialog og for at få arbejdet praktisk med emnerne i en god læringsramme.

Overbygningen består af seks forskellige moduler. Det er valgfrit, i hvilken rækkefølge du tager modulerne. Modulerne er praktiske moduler med forskellige temaer fra håndboldspillet, blandt andet afleveringer, skud, finter, dueller og forsvarsbevægelser. Modulet 'Sjov håndbold for de mindste' henvender sig primært til dig der træner 6-8-årige, hvor de fem andre moduler henvender sig til dig, som træner 9-13-årige.

For at nå ud til så stor en gruppe af børnetrænerne som muliger en del af uddannelsen til børnetræner udformet som e-læring. E-læringsdelen gør det mere fleksibelt for flere trænere at tilegne sig viden, da det kan ske hjemmefra og på det tidspunkt, som passer den enkelte.

Tilbage er der kun at sige: Rigtig god fornøjelse med din uddannelse. Vi håber, det bliver både sjovt og lærerigt for dig, og at du får god gavn af din viden på halgulvet.

Tak for din tid og dit engagement.

God fornøjelse.

OPBYGNING AF UDDANNELSEN

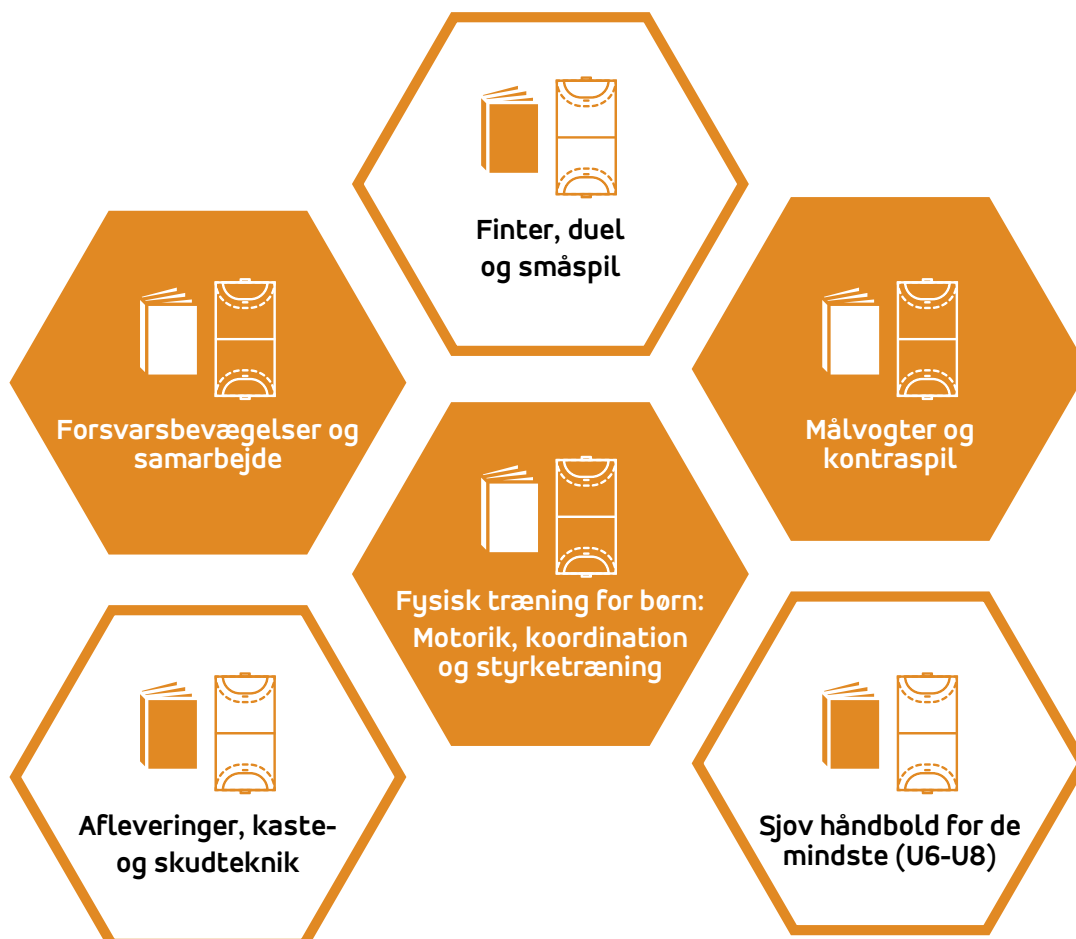
GRUNDMODUL

Indhold: Trænerrolle, aldersrelateret træning og træningsplanlægning

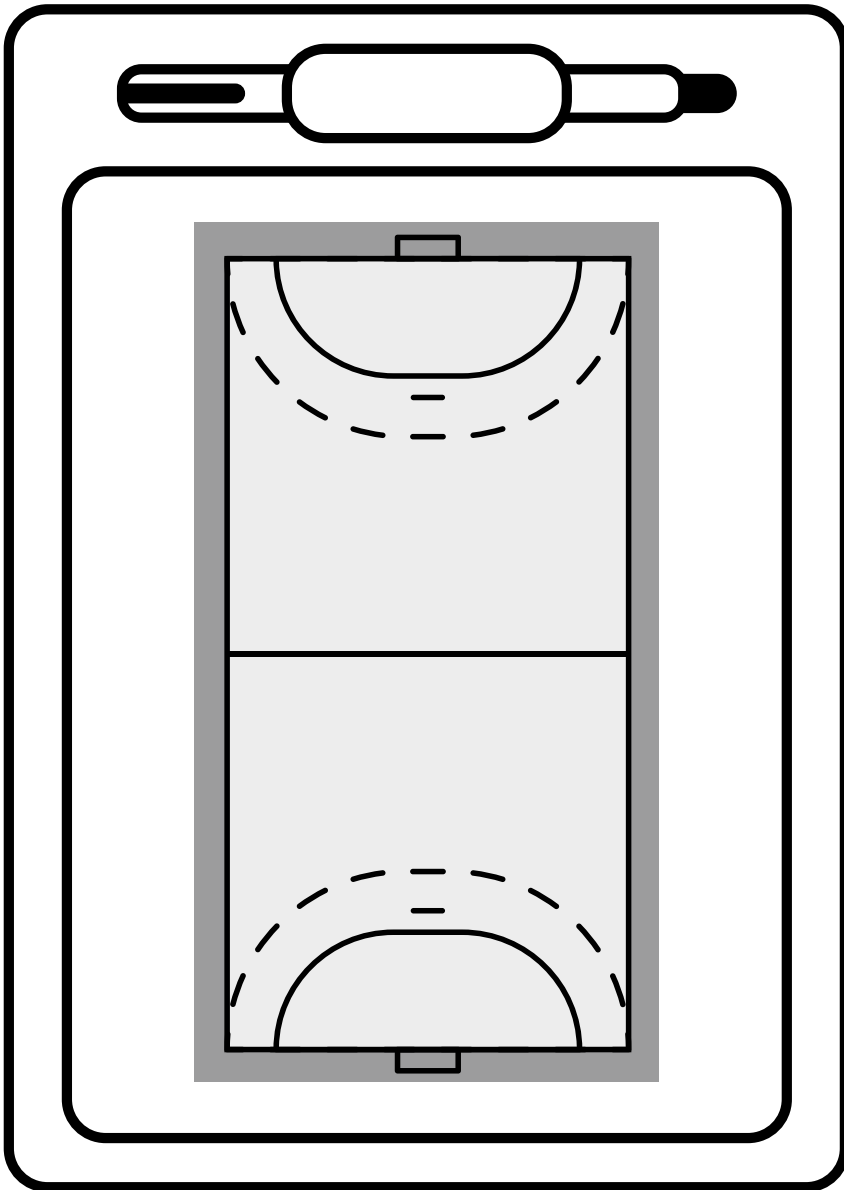


OVERBYGNINGSMODULER

Alle moduler er tilstedeværelsesmoduler, som du kan tage i valgfri rækkefølge.



SIGNATURFORKLARING TIL ØVELSER



Målmand



Angriber



Forsvar



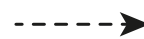
Tilspiller



Kegle



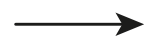
Bold



Aflevering (boldens bane)



Dribling



Spillerens bevægelse



Skud



Finte et skud



BØRNEHÅNDBOLD

Børnehåndbold er *ikke* det spil, vi ser i fjernsynet, når vi ser håndbold. Børnehåndbold er tilpasset det udviklingstrin, børnene er på både fysiologisk og kognitivt, og det er langt mindre komplekst. Det betyder blandt andet, at der er færre spillere på banen, mere simple regler, og banens størrelse, målet og bolden er tilpasset børnene.

Det centrale i børnehåndboldspillet er at det skal være sjovt og spillerudviklende for alle børn. Alle spillere skal være involveret i spillet, og alle skal have mange aktioner med bolden, da det bidrager til større spilletglæde. Det er vigtigt, at der kommer mange skud i kampen, og at fokus er på duelspil frem for systemhåndbold.

Der findes tre banestørrelser rundt omkring i de danske håndboldhaller:

- minibanen (20x13m)
- kortbanen (25,8x20m)
- den fulde bane (40x20m)

Minibanen og kortbanen er med til at skabe en naturlig udvikling hen imod 'det færdige' spil på den fulde bane. I samspil med det mindre antal spillere og børnevenlige bolde er der på de mindre baner mulighed for at spille håndbold på børnenes præmisser.

At lære børn at spille håndbold

Det afgørende spørgsmål, når man er børnetræner, er: Hvordan lærer børn bedst at spille håndbold?

Et af svarene er, at børn – såvel som voksne – bedst lærer, når vi er i flow. Flow er en tilstand, hvor vi er fuldstændig opslugte af en opgave og glemmer tid og sted. I denne tilstand befinder vi os i den optimale læringsituation, hvor der er balance mellem udfordringerne og vores kompetencer.

Hvis opgaven er for vanskelig i forhold til vores kompetencer, vil vi føle ubehag og angst. Får vi derimod en opgave, der er for let, kommer vi til at kede os og mister interessen.

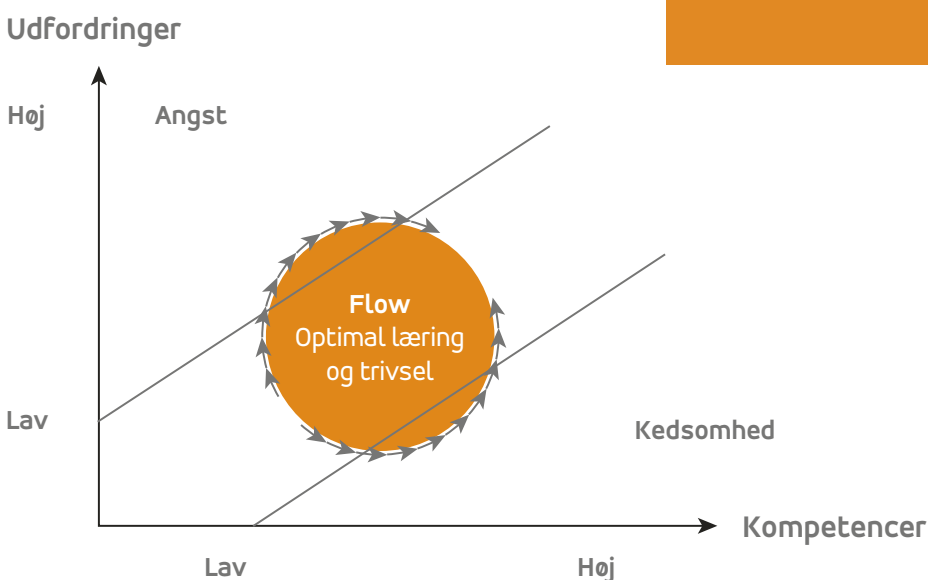
TIP: Træn, træn, træn

Use it or lose it

Brug din viden eller mist den. Hjernen husker det, den bruger. Resten betragtes som overflødig viden og glemmes. Man skal altså træne det, man har brug for i nuet – og ikke det, man måske kunne få brug for i fremtiden.

Learning by doing

Man lærer gennem handling. Hjernen lærer bedst og husker mest, når organismen involveres aktivt.



Figur 1

At lege og at lære at træne

Legen er børns foretrukne aktivitetsform. Legen er for børn en ren flowoplevelse, hvor de er totalt opslugte af aktiviteten, bruger deres kreativitet og fantasi og udsætter dem selv for krævende udfordringer. Legen indeholder alle de elementer, der giver barnet mulighed for at lære, nyde livet og styrke sig selv. Hvis man skal lære børn at spille håndbold, er det altså en god idé at lege.

INDBLIK

Blandt legeforskerne er der ikke én entydig opfattelse af, hvad leg er. I den klassiske forståelse er legen frivillig og spontan, organiseret af børnene selv i et naturligt miljø og tidsubestemt – legen kører, indtil den dør ud af sig selv. Denne form for leg kaldes ofte *fri leg*.

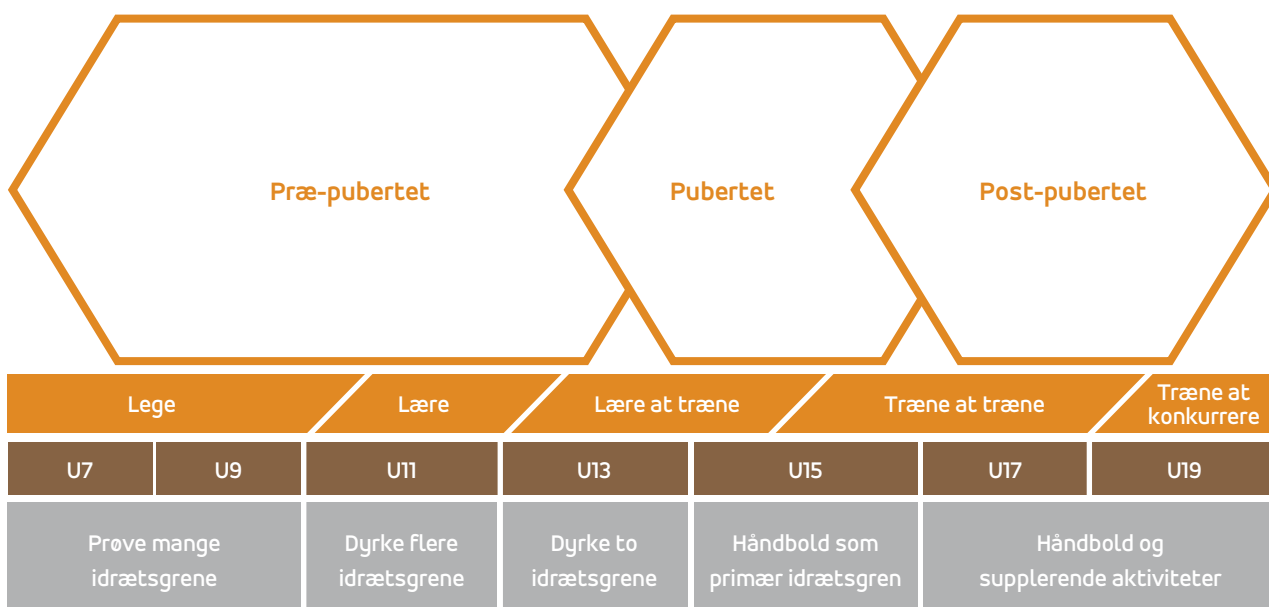
Når du bruger leg som en del af træningen, er det din rolle at igangsætte, styre og opstille rammerne for legen, både hvad angår opgaver, regler, legearealet, materialer m.m. Det kan være nødvendigt at regulere på rammerne undervejs, så legen fungerer, og opmuntre børnene i legen.

Hvis legen er sjov, giver mening og indeholder passende udfordringer og frihed for børnene, er der gode forudsætninger for flow og læring. Det er derfor også vigtigt, at du undgår at 'stjæle' flowet fra børnene ved at stoppe og afbryde legen for ofte.

Man kan bruge begrebet *playful practice* om den optimale situation, hvor børnene har en oplevelse af, at de leger, mens træneren ved, at børnene i situationen træner nogle håndboldrelevante kompetencer. Børnene kan eksempelvis tro, at de er i gang med en fangeleg, mens du ved, at børnene er ved at træne retningskift, finter og rumfornemmelse.

I modsætning til legens frie rammer er det at træne en mere systematisk proces med et klart formål om at udvikle færdigheder og præstation.

For de mindste bør træningen udelukkende bestå af leg, men i takt med at børnene bliver ældre, vil en stigende del af træningen bestå af øvelser, hvor bestemte færdigheder trænes (figur 2).



Figur 2

Relativ alderseffekt (RAE)

Alle børn er forskellige, og det er vigtigt at holde sig for øje, når børnetræningen gennemføres.

Almindeligvis opdeler vi efter fødselsårgange i håndbold – ofte endda to årgange samlet. Det betyder, at der kan være stor forskel på spillerens fysiske udvikling, da et eller to års 'forspring' betyder meget, når børnene ikke er ældre. Vi kommer ofte til at forveksle barnets evner med fysisk og kognitiv modenhed. Dette fænomen kaldes *Relativ Alders Effekt* (RAE). Som træner skal du være opmærksom på, at selvom børnene er fra samme årgang, kan der være stor forskel i deres fysiske udvikling alt efter fødselstidspunkt på året.

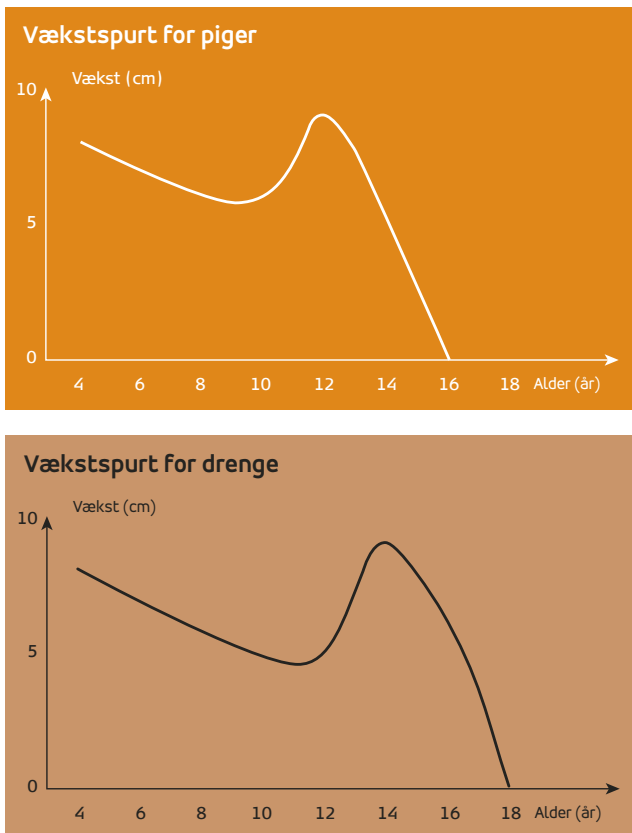
De yngste spillere, dem der er født i tredje og fjerde kvartal, kan ofte opleve nederlag, da de fysisk halter efter de børn, som er født i første og andet kvartal. Men også inden for samme kvartal ser vi forskelle. Nogle børn modnes tidligt, mens andre modnes senere. Hvis man ikke er opmærksom på det, kan det medføre, at man får udvalgt og dyrket de tidligt udviklede børn, og at man mere eller mindre bevidst får lavet en selektion, hvor de sent udviklede ikke får de samme muligheder.

Vi anbefaler, at alle børn skal have samme muligheder for god og sjov træning uanset fysisk udvikling og generel modenhed. Det skal kun være deres egen lyst, der sætter grænser.

Vækstspurt

Vækstspurt hos spillere er også en udfordring, du vil møde som børnetræner (figur 3). Vækstspurten sætter ind forskelligt hos drenge og piger, og resultatet kan være, at du oplever, at en spiller pludseligt går fra at være motorisk dygtig til at være en 'lemmedasker'. Det som vad spilleren tidligere mestrede, er nu udfordrende og frustrerende.

Det er derfor vigtigt, at man ikke kun inddeler børnene efter deres nuværende niveau. Nogle gange giver det mening at inddele børnene efter vennerelationer, andre gange efter højde og drøjde og andre gange efter deres tekniske niveau. Det vigtige her er, at det ikke er de samme otte børn, der bliver taget med til alt og får mest spilletid, bare fordi de lige nu er bedst.



Figur 3. Efter Team Danmark: Aldersrelateret Træning - Håndbog for 0.-6. klasse.

BØRN ER BØRN

Som børnetræner bør du have kendskab til den udvikling, som børn gennemlever, fra de er helt små, til de kommer i puberteten og går ind i deres ungdomsliv.

Dette afsnit beskæftiger sig overvejende med børns psykosociale udvikling, deres verden samt børnenes forventninger til og motiver for at dyrke idræt.

Du kan se børn og unges livsfaser i skemaet på næste side, som er hentet fra DIF's publikation 'Holdninger og handlinger'.



Børn og unges livsfaser

Livsfase	Karakteristika	Barrierer
0-5 år (Før skolealderen)	<ul style="list-style-type: none"> Forældre bestemmer aktiviteterne. Evt. idræt sammen med forældrene. Pædagogerne i børneinstitutionerne står for udbuddet af bevægelsestilbud i dagtimerne. 	<ul style="list-style-type: none"> Manglende forældreopbakning. Forældrenes manglende viden om nødvendigheden af motorisk udvikling. Konkurrence fra skærmaktiviteter. Manglende foreningstilbud.
6-8 år (Indskolingen)	<ul style="list-style-type: none"> Børnene motiveres af leg i trygge rammer. Forældre bestemmer aktiviteterne. 	<ul style="list-style-type: none"> Manglende forældreopbakning. For tidlig specialisering/forældreambitioner. Konkurrence fra skærmaktiviteter.
9-12 år (Mellemtrinnet) 'tweens'	<ul style="list-style-type: none"> Stigende bevidsthed om præferencer og vennegrupperinger. Fravalg af sekundær idræt begynder allerede i 9-årsalderen. Ca. 20% af børnene er såkaldt indirekte motiverende, idet det er forældrene, der bestemmer, hvad børnene skal gå til. Første møde med selektion og inddeling i A- og B-hold. Oplever i idrætssammenhæng adskille fra venner. Øget bevidsthed om egne præferencer. Tidsforbrug på medier ca. 8 timer/uge. 	<ul style="list-style-type: none"> Manglende forældreopbakning/uhensigtsmæssig opbakning. Fællesskaber smuldrer som følge af opbrud i vennegrupper pga. idrætsmæssig selektion. Større konkurrence fra andre idrætstilbud. Gradvis øget mobilitet/uafhængighed af forældre. Mistrivsel i idrætsmiljøet. Hver fjerde oplever mistrivsel, 14% af alle 3.-5.-klasser stopper med foreningsidræt pga. mistrivsel. 'Pinlighedsfaktoren' - dvs. angsten for at blive afvist eller falde igennem idrætsmæssigt er en trussel.
13-15 år (Udskolingen)	<ul style="list-style-type: none"> Stigende bevidsthed om præferencer og vennegrupperinger. Selektion og inddeling i 1.- og 2.-hold betyder splittelse i vennegrupper. Øget bevidsthed om egen identitet og sportsligt niveau. Større konkurrence fra andre fritidstilbud. Øget mobilitet/uafhængighed af forældre. Verden udvider sig, og det stiller større krav til oplevelser, der udfordrer den enkelte og udvider dennes verden. Vennerne tiltrækker, men familien spiller fortsat en væsentlig men aftagende rolle op gennem teenageårene. Øget idrætsmængde i skolen har ikke betydning for foreningsidrætten, men allerede fra 12-årsalderen dyrker færre idræt i foreningsregi. Stigende tidsforbrug på medier. 	<ul style="list-style-type: none"> Manglende forældreopbakning/uhensigtsmæssig opbakning. Fællesskaber smuldrer som følge af opbrud i vennegrupper pga. idrætsmæssig selektion. Efterskoleophold medfører fravalg/pause af foreningsidræt ca. hver femte 16-årig tager på efterskole. Tilvalg af andre fritidsinteresser. Senstartere/nye i idrætten har svært ved at finde fodfæste ift. fagligt niveau og kan have svært ved at komme ind i varmen på holdet. Faren for at blive til grin/'pinlighedsfaktoren' på grund af manglende færdigheder er en trussel mod tilgang af nye medlemmer. Især pigerne i udskolingen har begyndende fokus på at optimere præstationerne i skolen (12-talspigerne) med henblik på gode karakterer i afgangsprøven på bekostning af idrætten. Fritidsarbejd

Børns udvikling

Barnets udvikling sker i et samspil mellem kulturelle forhold, personlige oplevelser, erfaring og læring. Børn udvikler sig individuelt, men der er også en række fællestræk for børns udvikling, som er beskrevet på de følgende sider. ryk op

Her kan du finde den aldersgruppe, du er træner for, og danne dig et overblik over, hvad der i korte træk

kendetegner aldersgruppen. Du kan se, hvilke læringsforudsætninger og sociale forudsætninger aldersgruppen har, hvilke ordnede mål og indhold du bør have med i træningen af aldersgruppen, og hvilke metoder du bør benytte dig af.

Skemaerne er hentet fra Team Danmarks bog 'ATK 2.0 - Træning af børn og unge'.

3-6-årige

Kendetegnende for aldersgruppen	leger rollelege, som med tiden afløses af regellege. De er motorisk usikre og er endnu ikke sikre i at gribe en bold og afstandsbedømme.
Læringsforudsætninger	Børnene kopierer og afprøver. Bevægelsesmønstre er overvejende karakteriseret ved at være forestillingsbestemte, dvs. at barnet forbinder den ønskede bevægelse med et billede eller en handling, det kender. Børn på 3-6 år har brug for uformelle rammer hjemme og i institutioner, hvor de kan udvikle de grundlæggende motoriske færdigheder med en glæde og legende tilgang.
Sociale forudsætninger	Rollelege er også parallellege, hvor børnene leger parallelt. De regelbundne lege fordrer gensidig respekt og accept, hvilket kan være udfordrende for de yngste børn.
Mål med træning	Grundlæggende sansemotorisk træning og rytmer.
Indhold	Leg og bevægelse.
Metode	<p>Trænerens primære handleform:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vise, katalysere og lege med. <p>Barnets primære handleform:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lege, bevæge sig, undersøge, eksperimentere, øve sig, fremvise, fremsætte ideer.



6-8-årige

Kendetegnende for aldersgruppen

Børn i alderen 6-9 år er nysgerrige, åbne, tillidsfulde, umiddelbare, kreative og har en naturlig trang til bevægelse.

Læringsforudsætninger

I denne aldersgruppe har børn gavn af en træning af grundlæggende motoriske færdigheder, såsom at springe, løbe, kaste, gribe, kravle, krybe m.m. i en legende kontekst, hvilket er grundlaget for senere deltagelse i sport og udviklingen af mere sportsspecifikke færdigheder.

Børnene bliver bedre til at opfatte og bearbejde indtryk og tænke i abstrakte begreber, som dog stadig skal tage udgangspunkt i konkrete eksempler.

Sociale forudsætninger

Barnet søger mere kontakt med andre børn og begynder at blive i stand til at samarbejde. Børnene magter holdstørrelser på to til fire spillere i kaste-gribe-spil og kan begynde at forholde sig til simple regler.

Mål med træning

Forsat grundlæggende og alsidig motorisk træning samt begyndende sportsspecifik tekniktræning.

Indhold

Målrettet leg. Fra rolleleg til regellege. Introduktion til mere målrettet træning sidst i perioden. Træningen skal være alsidig og tage udgangspunkt i grundlæggende motoriske færdigheder. Træningen skal afspejle sportsgrenen, men uden at gå på kompromis med alsidigheden.

Metode

Trænerens primære handleform:

- Vise og forklare, instruere og korrigere, lege med. Være en ressourceperson, som kan sætte og justere rammer og miljø med henblik på korrekt udførelse.

Barnets primære handleform:

- Øve, lege, eksperimentere, bevæge sig, fremsætte ideer.



9-12-årige drenge og 9-11-årige piger

Kendetegnende for aldersgruppen	Rollelege er blevet erstattet af regellege, og ofte er forhandlingen af regler og konstruktion af reglerne vigtig for børnene. Børnene begynder at være opmærksomme på egne sportslige evner, hvilket de ikke har været tidligere. Står deres evner ikke mål med deres ambitioner, starter de dårlige undskyldninger ("jeg har ondt i benet.."). Børnene bliver sidst i perioden mere resultat-orienterede.
Læringsforudsætninger	Børn i 9-12-årsalderen er i stand til at målsætte og evaluere egne præstationer, hvilket har betydning for motivationen for en mere fokuseret træning.
Sociale forudsætninger	Børnene oplever et stigende behov for at være sammen med kammerate, og de kan overskue spil med flere end fem spillere på holdet. Den sociale sammenhæng er for mange langt vigtigere end at dygtiggøre sig, hvilket dog ofte ændrer sig i løbet af disse år. Det skyldes, at de gode begynder at adskille sig fra de mindre gode, og dette indebærer en påvirkning af den sociale tryk på holdet som helhed eller de enkelte børn imellem.
Mål med træning	At lære at træne. Sportsspecifik teknik, styrke, udholdenhed og begyndende orientering mod konkurrence. Lære grundlæggende taktiske principper.
Indhold	Målrettet leg og begyndende målrettet træning.
Metode	<p>Trænerens primære handleform:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instruktion, feedback på færdigheder og indsats, samtale, vejledning, stille opgaver og bedømme. <p>Barnets primære handleform:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lege, øve, træne, begyndende konkurrence, fremsætte ideer, aftale, beslutte, fremvise, bedømme.



12-15-årige drenge og 11-14-årige piger

Kendetegnende for aldersgruppen

Puberteten indtræder for de fleste børn med en vækstspurt, begyndende social udvikling og øget fokus på selvstændiggørelse, som betyder, at de unge ofte vælger at følge gruppen. Nogle vælger også at tage afstand fra det tidligere liv, som de nu betragter som barnligt.

Fysisk modning

Grænsen for nervesystemets fulde modning og forudsætning for dynamisk og hurtig udførelse af finmotoriske bevægelser og korrektioner kan flytte sig eller forsvinde i de vækstbetonede ændringer, som forekommer i puberteten.

Læringsforudsætninger

Øget evne til at tænke abstrakt og selvstændigt og overskue konsekvenser.

Sociale forudsætninger

Barnet er i langt højere grad end tidligere påvirket af kammeraters valg, og spillerne identificerer sig efterhånden med kammerater, trænere m.fl. i stedet for forældre.

Mål med træning

At træne for at træne, mens træningsomfanget og intensiteten gradvist øges. Grundlæggende udvikling af spillerens fysiske kapacitet og koordination. En begyndende konkurrencepræget aktivitet tilpasset spillernes forudsætninger og behov.

Indhold

Målrettet træning og leg.

Metode

Trænerens primære handleform:

- Vedligeholde følelsen af målrettet leg, mens træningen mere og mere drejes mod læring og udvikling (målrettet træning).

Spillerens primære handleform:

- Øve, træne, konkurrere, fremsætte ideer, aftale, beslutte, lede, fremvise, bedømme.



Identitet

Gennem hele livet udvikler mennesket sin identitet. Denne selvopfattelse udvikles i et samspil med omgivelserne. For det lille barn er oplevelsen af tryghed og kærlighed fra omgivelserne helt grundlæggende for, om barnet føler sig accepteret.

Kropsopfattelse er også et vigtigt element i udviklingen af identitet. Barnet oplever og erfarer med sin krop og registrerer at kunne kontrollere bevægelser. For at opnå en positiv opfattelse af sin krops formåen, skal barnet udfordres bevægelsesmæssigt, men dog ikke stilles opgaver som er sværere end det, barnet magter.

Identitetsudviklingen i barndommen er tæt knyttet til forældrene eller andre nærværende ældre forbilleder. Barnet vil med alderen søge en selvstændig identitet, hvor kammeraterne har en stor indflydelse.

Oplevelser i forbindelse med idrætten og idrætsforeningen kan have stor betydning for børn og unges i positiv retning, hvis barnet oplever succes og opfyldelse af behov, eller i negativ retning, hvis barnet oplever fiasko og utryghed.

Motiver

Når de yngste børn starter i en idrætsforening, er det som oftest et udtryk for forældrenes valg af såvel idrætsgren som forening.

Fra skolealderen er det i stigende grad samværet med de primære kammerater, der har betydning for valg af idrætsgren og forening. Man ser fx ofte, at stort set alle piger i en klasse dyrker den samme aktivitet. Dette underbygger at det sociale motiv har stor betydning for de lidt større børn. Samværet og fællesskabet med kammeraterne, tilhørsforholdet og trygheden i gruppen kan altså være et dominerende motiv for valg af idræt.

Et andet centralt motiv for børnene er aktivitetsmotivet, idet børn har en umiddelbar trang til at bevæge sig og udtrykke sig kropsligt. Andre aspekter af aktivitetsmotivet er behovet for at lege, at skabe, at få tilfredsstillt sin nysgerrighed og opleve spænding.

Gennem forskellige lege- og læringsituationer gør børnene sig nogle erfaringer, som udvikler og stimulerer dem. Det er væsentligt at forholde sig til, når du tilrettelægger håndboldaktiviteten. Fx kan det *at kaste* være mange ting; barnet kan kaste til en medspiller, som står tæt på eller langt væk, barnet kan kaste mod mål, kaste mod noget lavt placeret, noget højt placeret, kaste langt, præcist osv.

Præstationsmotivet er et tredje vigtigt motiv for valg af idrætsaktivitet. Som nævnt ovenfor er børn nysgerrige - også i forhold til, hvad de kan præstere med deres krop. Barnet oplever succes, hvis omgivelserne reagerer positivt på præstationen. Omvendt kan negative reaktioner fra trænere og forældre hurtigt hæmme barnet, som kan miste lysten til at udfolde sig og præstere af frygt for at fejle.

Konkurrence

Konkurrencebegrebet hænger tæt sammen med præstationsmotivet og kan foregå på mange planer.

Det enkelte barn kan både konkurrere med sig selv om at ramme keglen, score mål osv., men konkurrenceelementet er også til stede i mange lege, når der fx skal fanges, løbes hurtigt eller gennemføres stafet på tid.

Træningen kan organiseres med små konkurrencer mellem børnene, såsom skudkonkurrencer, en mod en-dueller eller lignende, som kan være meget motiverende for de større børn.

Under de rette omstændigheder er konkurrence både sjovt og spændende for børnene, ligesom det i udviklingsperspektivet er sundt for alle børn at prøve både at vinde og tabe som individ såvel som hold.

Konkurrencens bagsider

Når man arbejder med konkurrenceelementet, er der også nogle u hensigtsmæssige situationer, der er vigtige at holde sig for øje.

Først og fremmest er det vigtigt at undgå, at der er børn, der oplever dem selv som tabere i stort set alle konkurrencesituationer. Hvis det er tilfældet, kan de hurtigt miste lysten til at dyrke idræt. Børnene kan også udvikle ubehag, angst eller frygt, hvis de oplever negative reaktioner på deres præstationer, eller hvis barnet bliver bange for at dumme sig eller blive til grin over for kammeraterne. Det samme kan ske, hvis barnet udsættes for øvelser, hvor der opleves en risiko for at slå sig, fx når man skal parere et skud eller ved spring.

Du bør være meget opmærksom på disse tilfælde og hjælpe barnet til at komme over denne angst/frygt. Det kan ske gennem tilvænningsøvelser med mindre sværhedsgrad og risiko.

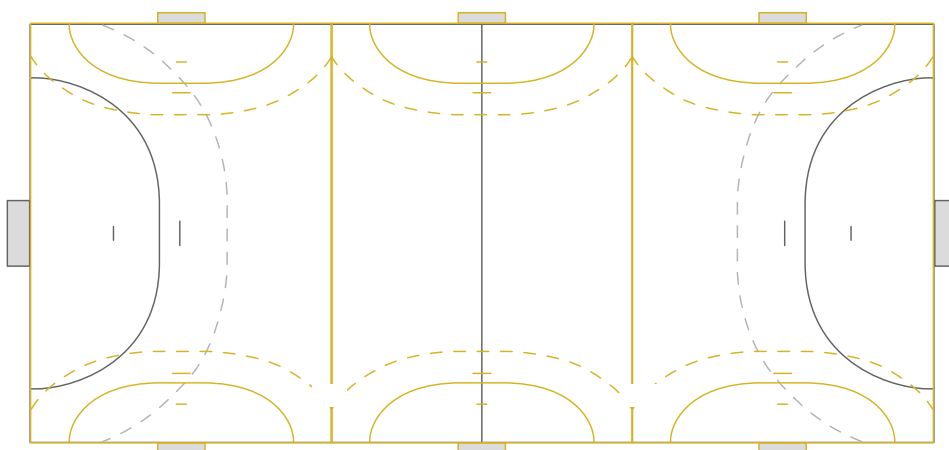
Børn kan ligesom voksne også opleve at blive aggressive, når de er i et konkurrenceelement. Det kan fx ske, hvis barnet stoppes i en oplagt scoringsposition. I håndbold, som er et spil med masser af kropskontakt og intensitet, kan aggressioner næppe undgås, og derfor bør du have klare holdninger til, hvad der tolereres, og være parat til at dæmpe uønsket aggressiv adfærd - og om muligt vende den til noget konstruktivt.



SPILFORMER FOR BØRN

I Danmark spiller vi håndbold på tre forskellige banestørrelser: minibanen, kortbanen og 40x20. I dette afsnit får du et overblik over de forskellige banestørrelser samt regler og spilformer for de enkelte årgange.

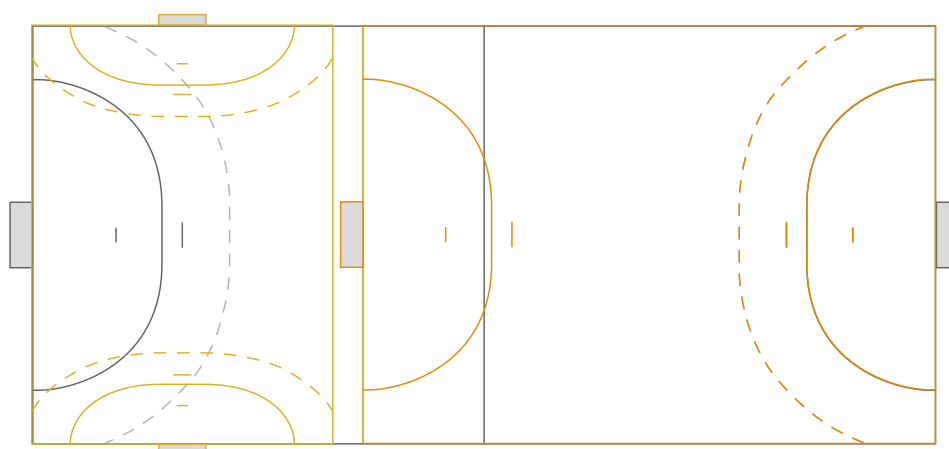
Minibane



Gul bane:
Minibane (13x20m)

Grå bane:
Alm. håndboldbane
(40x20m)

Kortbane

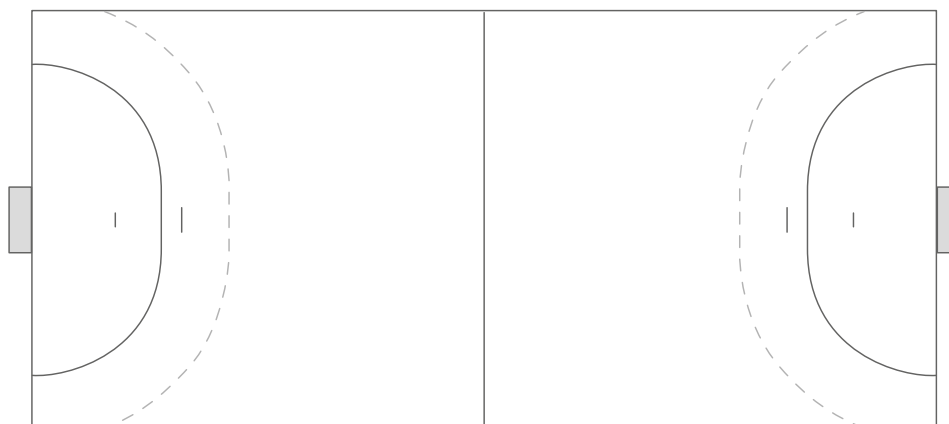


Gul bane:
Minibane (13x20m)

Orange bane:
Kortbane (25,5x20m)

Grå bane:
Alm. håndboldbane
(40x20m)

40x20



Grå bane:
Alm. håndboldbane
(40x20m)

U5, U6, U7, U8

Bane	Antal spillere	Beskrivelse
Mini	3+1	Totalhåndbold Kampen spilles med streetbolden i U5, U6 og U7 og gummibolden i U8. Totalhåndbold er et overtalsspil med tre markspillere og en målmand, hvor målvogteren anbefales at gå med i angreb. Overtalsspillet er godt, når børn ikke er boldvante, da overtalsspillet giver flere oplagte spillemuligheder. <ul style="list-style-type: none">• Få spillere på banen gør spillet mindre komplekst og nemmere at overskue.• Få spillere på banen øger chancerne for, at alle spillere bliver involveret.• Det er en lille bane og dermed også kortere afleveringer og kortere ind til mål.• Det er en lille bane, så spillerne skal forholde sig til bolden/spillet hele tiden. Spillet lægger op til, at: <ul style="list-style-type: none">• angriberne nemmere får succes, og at der ofte afsluttes mod mål.

Regler

- Forsvarsspillerne skal retur til eget felt, før de må bevæge sig frem og forsvare.
- Forsvarsspilleren skal holde ca. en meter afstand fra den boldbesiddende spiller.
- Bolden igangsættes fra målfeltet.
- Målvogteren skal ikke have særlige kendetegn i form af andre farver på trøjen.
- Der er fri udskiftning.
- Holdene skifter på hver sin banehalvdel.
- Der må først afsluttes på mål, når spilleren har krydset midten.



U9

Bane	Antal spillere	Beskrivelse
Kort	4+1	<p>Børnehåndbold på kortbane</p> <p>Kampen spilles med en læderbold str. 0.</p> <p>Spilrummet øges i forhold til minibanen, da kortbanen er større end minibanen og 14,2 m kortere end fuld bane.</p> <p>Antallet af spillere er fortsat reduceret i forhold til det færdige spil for at gøre spillet mindre komplekst og nemmere at overskue. Der kommer dog en spiller mere på banen i forhold til minibanen, så der nu er fire markspillere og én målvogter, men det er ikke længere et overtalsspil, da målvogteren ikke må gå ud af feltet.</p> <p>Banens størrelse kræver, at spillerne bevæger sig mere - både som angriber og forsvarsspiller. Forsvarsspillerne kan begynde at bryde bolden og bolderobre, mens angriberne skal bevæge sig mere for at undgå dette. Spillerne er nødt til at orientere sig hele tiden og tage del i spillet.</p> <p>Bolden igangsættes fra målfeltet.</p> <p>Spillet lægger op til, at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spillerne løber og har mange afslutninger • tempoet generelt øges • spillerne løber på hullerne og søger på kant med henblik på gennembrud eller viderespil • spillerne udnytter den lange ankomstfase grundet opgiverkast fra mål til at komme i høj fart og ofte komme til en god skudmulighed tidligt i angrebet

Regler

- Udskiftningerne sker, når holdet er i boldbesiddelse.
- Der må ikke mandsopdækkes.

U11

Bane	Antal spillere	Beskrivelse
------	----------------	-------------

Kort	5+1	Børnehåndbold på kortbane
------	-----	----------------------------------

Kampen spilles med en læderbold str. 0.

Banen er forsat 25,8x20m, men da der nu kommer en spiller mere på banen, mindskes spilrummet. Der er altså flere spillere på samme banestørrelse.

Det er forsat ikke et overtalsspil, da målvogteren ikke må gå ud af feltet, og igen gør banelængden, at spillerne hele tiden skal orientere sig og tage del i spillet. Bolden igangsættes forsat fra målfeltet.

Spillet lægger op til, at:

- spillerne løber og har mange afslutninger
- tempoet generelt øges
- spillerne løber på hullerne og søger på kant med henblik på gennembrud eller viderespil
- spillerne udnytter den lange ankomstfase grundet opgiverkast fra mål til at komme i høj fart og ofte komme til en god skudmulighed tidligt i angrebet
- man arbejder med spillere, der løber i overgang og ikke en permanent stregspiller.

Regler

- Udskiftningerne sker, når holdet er i boldbesiddelse.
- Der må ikke mandsopdækkes.





U13, U15

Bane	Antal spillere	Beskrivelse
------	----------------	-------------

40x20	6+1	Ungdomshåndbold på fuld bane
-------	-----	-------------------------------------

Boldstørrelse afhænger af køn og alder. Se mere i Dansk Håndbold Forbunds turneringsreglement.

Banen øges til fuld størrelse, og der kommer en spiller mere med, så der nu er seks markspillere og en målvogter.

Spillet nærmer sig det færdige spil med seks markspillere og målvogter. Der er fortsat et par særregler, som gælder ungdomsrækkerne, og som afviger fra senior.

Spillet lægger op til, at:

- man spiller det færdige spil
- man spiller med alle faser af kontrapillet og returløbet
- man kan spille med 'hurtig midte', hvor bolden bliver hurtigt igangsat fra midten efter scoring

Regler

- Udskiftningerne sker, når holdet er i boldbesiddelse
 - Der må ikke mandsopdækkes
 - Spillet sættes nu i gang fra midten
-



HÅNDBOLDTRÆNEREN

At være børnetræner omfatter langt mere end at stå på halgulvet og forsøge at lære børnene håndboldspillets mange facetter. Det er en funktion med en række forskellige opgaver og med en helt anden jobbeskrivelse end den, der gælder for seniortræneren. I følgende afsnit vil vi se nærmere på børnetrænerens 'job'.

Børnetrænerens kasketter

Som børnetræner har du mange kasketter, som du bærer ved forskellige lejligheder.



Underviser

At planlægge, organisere og afvikle træningen udgør en væsentlig del af trænerjobbet. I kapitlet 'Den gode træning' kan du læse mere om denne væsentlige del af trænerrollen.

kan du læse mere om denne væsentlige del af trænerrollen.



Holdspiller

Ofte er flere personer tilknyttet en trænerrolle for et børnehold. Det er derfor vigtigt, at du er bevidst om din rolle som

kollega - eller måske chef - i forhold til de øvrige trænere omkring holdet eller i foreningen som helhed. Tænk på, at du skal være en god 'holdspiller', som gør sit bedste, løser sine opgaver, er klar til at hjælpe de andre og bidrager til en god stemning omkring holdet.



Kamplæder

En af dine opgaver er naturligvis at lede holdet i kampsituationen. I de yngste børneårgange vil du som børnetræner

ofte være med på banen, som det vi kalder en vejleder. Når børnene bliver lidt ældre, vil du holde dig på sidelinjen. I begge tilfælde er din opgave at være med til at afvikle kampen og sikre gode oplevelser for alle - både med- og modspillere.

Som kamplæder skal du altid arbejde ud fra nedenstående læresætninger:

1. Fysisk aktivitet og deltagelse i kamp er vigtigt og kommer altid forud for resultatet af kampen.
2. Det er ikke børnene, der skal tilpasse sig kampens præmisser, men i stedet kampen, der må tilpasses børnenes behov og færdigheder.
3. Børnehåndbold er et træningsspil. Dette gælder uanset om børnene spiller til træning, til stævne eller i turnering.

TIP: Få fordelt de praktiske opgaver

For at undgå, at de administrative og praktiske opgaver tager lysten fra trænergerningen, kan det være en god idé, at du sætter dig ned og laver en oversigt over dine administrative og praktiske opgaver.

Når du har udarbejdet listen, kan du overveje, hvem der kan aflaste dig ved at overtage nogle af opgaverne (hjælpetrænere, holdleder, forældre, bestyrelsen, ungdomsudvalg).



Administrator

Med trænerjobbet følger også en række administrative opgaver. Det kan være at skrive kampkort, udfylde medlemslister, skrive til hjemmesiden, lave kørselsordning osv. Erfaringerne viser, at det netop er de administrative opgaver, som ofte kan føles 'sure'.



Forbillede

Du er et forbillede og rollemodel for dine spillere. Du skal derfor være meget bevidst om din adfærd og sikre, at der altid er overensstemmelse mellem det, du siger, og det, du gør. Du har ansvaret for, at spillerne fra en tidlig alder får forståelse for fairplay. Samtidigt er du også repræsentant for foreningen og med til at skabe et godt image udadtil.



Legeonkel/hyggetante

Du har ikke kun ansvaret for de sportslige aktiviteter omkring holdet. God børnehåndbold har også en social dimension, hvor træneren skal sikre, at den enkelte spiller trives, og at børnene har gode oplevelser – også ud over de sportslige. At være børnetræner er også at være legeonkel eller hyggetante.

Forældresamarbejde

I børnehåndbold har forældrene en central rolle, selvom det ikke er dem, der går til håndbold. Det er derfor en vigtig opgave for dig at sikre et godt samarbejde med spillernes forældre.

Det forventes af forældrene, at de involverer sig i barnets sport, og en stor gruppe af forældrene vil automatisk involvere sig i holdets aktiviteter. Andre forældre skal hjælpes lidt i gang.

Her får du en række råd til, hvordan du kan gøre dine spilleres forældre til aktive medspillere.

God kommunikation

Det er vigtigt, at du løbende informerer og inddrager forældrene, hvis du ønsker, at de involverer sig. Kommunikation kan være af praktisk karakter, fx hvornår vi træner, hvad vi træner, hvorfor træner vi dét, osv. Kommunikationen kan også være af mere formel karakter, hvor forventninger til forældrerollen italesættes.

Den gode kommunikation kan være både skriftlig og mundtlig og kan fx foregå via mail, gruppefora eller forældremøder. Som opstart til sæsonen kan det fx være en god idé at byde velkommen til foreningen og holdet med et velkomstbrev.

INDBLIK

Træneren og de mange relationer

Som træner har du kontakt til mange forskellige mennesker fx spillere, andre trænere, dommere, klubmedarbejdere og forældre.

En undersøgelse viser, at trænere ofte oplever, at forældrene er dem, der er sværest at kommunikere med.

van Mullem, P. & Cole, M., 2015

TIP: Tag godt imod

Børnene skal opleve nærvær fra dem omkring holdet og i klubben.

- De skal have en venskabsven, som kan hjælpe dem ind i gruppen og ind i sporten.
- De skal inddrages i gruppen. De sociale relationer er i starten langt vigtigere end det sportslige niveau.
- De skal ikke sendes ned i den anden ende med en hjælpetræner.

Hvordan tager du godt imod de nye børns forældre?

- De skal opleve, at deres barn er glad og bliver taget godt imod.
- De skal have praktiske informationer.
- De skal vide, hvad der forventes af dem i klubben, og hvad de kan forvente af klubben.
- De skal involveres.

Forældremødet

Et forældremøde er en god måde at møde forældrene på. På mødet kan man som forening og træner fremlægge sine holdninger og afklare praktiske forhold omkring holdet. De gensidige forventninger kan blive afstemt, og I kan skabe tættere relationer til forældrene og forældrene imellem. Forældremøderne bør derfor holdes i begyndelsen af en sæson.

For at sikre den bedste oplevelse og et godt udbytte bør I være velforberedte og vide præcist, hvad I ønsker at få ud af mødet. I står stærkest, hvis det er tydeligt, hvad I vil med

børnene – altså hvilke værdier og holdninger, der ligger til grund for den børnehåndboldaktivitet, I tilbyder, samt hvilke målsætninger I eventuelt arbejder hen imod. Det sender et signal til forældrene om, at det, der foregår, er velovervejet og gennemtænkt, og forældrene ved, hvad det er for 'en vare', de køber.

Forældreinvolvering

Forældrenes involvering i barnets idrætsdeltagelse er både vigtig og forventelig. Uden forældrenes opbakning vil de fleste børn hurtigt miste interessen for at deltage i idræt.

TIP: Køreplan for afvikling af et forældremøde

Før mødet

1. Fastsæt en dato

Find et tidspunkt i forbindelse med en træning, kamp eller anden aktivitet, som barnet deltager i, så forældrene har en god anledning til at komme i hallen.

2. Inviter i god tid

Lav en kortfattet og præcis invitation, og send den ud i god tid. Sørg for, at det fremgår tydeligt, at forældrene skal melde sig til eller fra.

3. Modtag tilmeldinger

Når fristen for tilmelding udløber, er det en god idé at kontakte de forældre, som ikke har svaret.

4. Forbered dig

Husk at reservere lokale, bestille kaffe etc. Lav et program for mødet og en disposition for, hvad du vil fortælle.

På mødet

1. Byd velkommen

Start med at præsentere dig selv og få alle øvrige deltagere til at præsentere sig. Husk, at du er glad for, at de fremmødte er kommet – uanset om de er mange eller få. Sørg for, at alle får kaffe, eller hvad du nu byder på.

2. Informér om foreningen

Du eller en foreningsleder præsenterer foreningens børnepolitik, målsætning osv.

3. Informér om holdet

Fortæl om, hvad børnehåndbold er, og hvilke værdier og principper det bygger på. Gør meget ud af at forklar forskellen på børne- og voksenhåndbold. Fortæl også om dine planer for holdet i forhold til træning, kampe, stævner, sociale aktiviteter osv., og hvordan man tænker at gennemføre aktiviteterne.

4. Fremlæg forventninger

Orienter om foreningens forventninger til forældrene, blandt andet hvordan forældrene kan være med til at løse praktiske opgaver.

5. Læg op til debat

På et godt forældremøde har forældrene naturligvis mulighed for at få medindflydelse. Det vil også styrke forældrenes medansvar og medejerskab. Klarlæg på forhånd, hvilke emner der kan debatteres, og hvilke der ikke kan.

6. Rund mødet af

Lav et kort sammendrag af mødets eventuelle beslutninger. Tak for et godt møde.

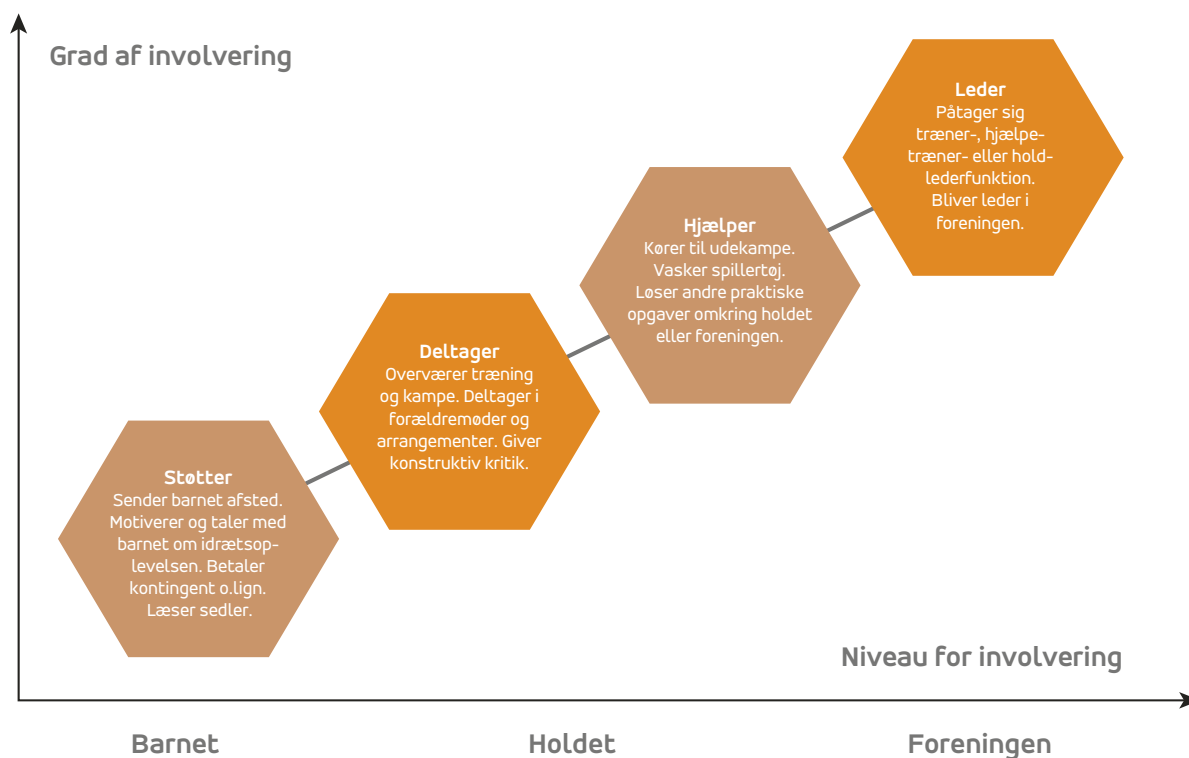
Efter mødet

1. Følg op

Kontakt de forældre, der ikke har deltaget på mødet, eller informér rundt med de absolut vigtigste informationer fra mødet.

2. Hold løbende kontakt til forældrene

Giv dig tid til at tale med forældrene, når du møder dem.



Figur 4

En stor gruppe af forældre vil også utvivlsomt involvere sig i det hold, barnet deltager på, og være synlige og engagerede i forbindelse med holdets aktiviteter. Andre forældre vil måske endda engagere sig på foreningsniveau.

Som figur 4 viser, er det er vidt forskelligt, i hvad og hvor meget forældrene involverer sig i barnets idrætsdeltagelse og foreningslivet generelt, og det er derfor vigtigt, at man som forening og træner konkretiserer og præciserer forventningerne til forældrene.

Forældretrænere

Mange børnehåndboldtrænere rekrutteres i forældregruppen – og det giver god mening. Forældertræneren har et klart motiv for at gå ind i trænergerningen, nemlig at skabe så godt et håndboldtilbud for sit eget barn som muligt. Samtidigt giver trænerrollen mulighed for, at barn og forælder kan tilbringe tid og opnå gode oplevelser sammen gennem en fælles interesse.

Det er dog ikke altid uproblematisk at være trænerens søn eller datter i stedet for bare at være en almindelig spiller på

holdet. Barnet skal have lov at bevare det frirum, som idrætten ofte er, og ikke føle sig tynget af særlige forventninger og forpligtelser, fordi mor eller far er træner. Samtidigt skal både forælder og barn forholde sig til, at relationen er anderledes i hallen end hjemme i køkkenet, og man skal derfor nøje overveje, hvordan man som forældertræner håndterer rollen, så barnet ikke kommer i klemme mellem forælderen og kammeraterne.

Trænerteams

Forældre kan også inddrages i trænerteamet uden, at de nødvendigvis er håndboldkyndige. Hvis klubben har en til to unge trænere, som har godt styr på det håndboldmæssige og træningsdelen, kan man tilknytte en forældertræner til primært at håndtere 'voksenopgaverne', administrationen, konflikthåndteringen og være støttende i samarbejde med håndboldfagligt dygtige unge.



BØRNEHÅNDBOLD - FORENINGSLIV

I børne- og ungdomsårene lægges grundstenene for et langt liv med idræt og bevægelse som en naturlig ting i hverdagen. Og der er god grund til at være aktiv som barn såvel som voksen. Undersøgelser viser nemlig, at børn og unge med god fysik og motorik har indlæringsfordele i andre sammenhænge.

Foreningsidrætten er ofte der, hvor børn og unge mødes i et fælles projekt, hvor de øver sig i at turde noget og fordybe sig sammen. Det er her, de udvikler en lang række kompetencer, som de tager med sig videre i livet – eksempelvis sociale, kommunikative og organisatoriske kompetencer. Foreningsidrætten er tillige børn og unges møde med frivillighed og demokratisk ledelse.

Foreningsidrætten har altså en positiv indvirkning på børn og unges liv. Og hvis man samtidig som træner og foreningsledelse sikrer et godt idrætsmiljø for børnene, er det en stor gevinst for børn at 'gå til noget' i en forening.

Man kan sammenfattende sige, at et godt idrætsmiljø for børn er kendetegnet ved, at børnene:

- føler sig trygge
- får positive idrætsoplevelser
- oplever samvær og fællesskab
- er i aktivitet og opnår erfaringer gennem forskellige lege- og læresituationer
- oplever positive reaktioner på 'præstationer'
- lærer at tabe og at vinde
- hjælpes gennem situationer, der frembringer frygt eller angst
- kan opleve 'en oase' i en travl og hektisk hverdag
- kan udfolde sig og få mulighed for at tage initiativ
- kan deltage uanset forudsætninger
- får lov til at udtrykke sig og tage ansvar.

INDBLIK

Barnets rettigheder

Det generelle syn på børn har gennem tiden bevæget sig fra en opfattelse af børn som nogle, der skulle beskyttes, over i den opfattelse, at børn har behov, og frem til den opfattelse, at børn er deltagere i deres eget liv. Denne tendens har gjort det relevant at tale om barnets rettigheder, som er defineret i FN's Børnekonvention fra 1989.

Udover grundlæggende rettigheder som mad, sundhed og et sted at bo, omfatter konventionen de tre begreber: udvikling, beskyttelse og deltagelse.

- Børn har ret til udvikling, blandt andet i form af skolegang, fritid, leg og information.
- Børn har ret til beskyttelse – ikke kun i den snævre fysiske betydning af ordet, men også i en bredere psykosocial forstand, fx mod mobning og seksuelle krænkelser.
- Børn har ret til deltagelse, blandt andet ved at udforme egne synspunkter og udtrykke disse i alle forhold, der vedrører barnet. Herigennem skal barnet også lære at have pligter og ansvar.

TIP: Lav en børnepolitik

Der er klare fordele ved at udarbejde en børnepolitik:

- Foreningen har et godt grundlag, når der skal planlægges, prioriteres og træffes beslutninger.
- Foreningen signalerer overfor omverdenen, at den tager børnehåndbolden seriøst, og at man ved, hvad man vil.

Børnepolitikken kan fx indeholde holdninger til:

- det sportslige og sociale arbejde med børnene såsom træning, kampe og aktiviteter
- hvordan vi omgås hinanden samt fair-play
- forventninger og krav til trænerne
- ledelse og organisation
- forældresamarbejde
- rekruttering af medlemmer
- faciliteter og fysisk miljø
- kommunikation og information
- sundhed.

Når man udarbejder en børnepolitik, anbefales det, at man arbejder sig gennem følgende fire trin:

1. ANALYSE

Hvad kan vi, og hvad gør vi nu?

2. VISION

Idéudvikling – hvordan kunne vi tænke os, det skulle være?

3. UDVÆLGELSE

Hvad er realistisk, og hvilke holdninger og idéer skal vi arbejde videre med?

4. HANDLING

Hvad skal vi så gøre – målsætninger og handlingsplaner.

Forening

Børnene og deres udvikling og behov skal være i centrum i enhver børnehåndboldaktivitet. Foreningen bidrager med rammerne for aktiviteten, og foreningens muligheder og ressourcer har derfor stor betydning for dit virke som børnehåndboldtræner.

INDBLIK

Foreningens kendetegn

En forening er typisk kendetegnet ved, at:

- den er baseret på medlemmer og har en formel demokratisk struktur
- dens virke er fastlagt i et sæt vedtægter der på den årlige generalforsamling vælger en bestyrelse til at lede foreningen
- en række personer er mere eller mindre fast tilknyttet som ledere og trænere
- de fleste opgaver i foreningen løses gennem frivilligt, ulønnet arbejde.

Der kan være store forskelle mellem foreningernes størrelse, struktur, historie, traditioner, økonomi, ledelsesmæssige ressourcer osv. Det kan derfor variere meget, hvilke rammer og forhold du skal arbejde under som træner.

De mest konkrete rammer, fx træningstid, bolde, turneringsdeltagelse, er dog som regel afklaret i de fleste foreninger. Det samme gør sig ikke nødvendigvis gældende, når det drejer sig om værdier, holdninger og mål i forhold til børnehåndboldaktiviteten. Erfaringerne viser, at det fortsat kun er et fåtal af foreningerne, som har haft ressourcer til at definere et grundlag for børnehåndboldarbejdet.

Som børnetræner er det en god ide, at du sætter dig ind i foreningens politik på området. Hvis foreningen ikke har en politik i forvejen, er det måske dig, som skal sætte en proces i gang, hvor man får diskuteret foreningens børnehåndboldtilbud.

Foreningen bør naturligvis både direkte og indirekte understøtte børnehåndboldtrænerens arbejde på at skabe gode oplevelser og et godt idrætsmiljø for børnene.



FORMIDLING OG METODER DER VIRKER PÅ HALGULVET

Fem undervisningsråd

Som børnetræner vil du opleve at stå i hallen med masser af børn, mens der er bolde og aktivitet. Her kan det godt blive en udfordring at få ørenlyd. Du vil gerne ud med dine budskaber og samtidig undgå at skulle stå og råbe, så her er fem råd, der kan hjælpe dig på vej.

1. Tal højt

...og tydeligt. Du skal kunne høres og forstås. Varier din stemmeføring, så det væsentlige understreges.

2. Brug kroppen

Suppler dine mundtlige instruktioner med et aktivt kropssprog.

3. Brug øjnene

Iagttag om børnene er opmærksomme og har forstået din besked. Skab øjenkontakt i dialogen med den enkelte spiller.

4. Placer dig

Stil dig et sted, hvor du kan ses og høres af alle, når du underviser. Bevæg dig rundt, så du er tæt på spilleren, når du retter.

5. Brug rekvisitter

Tag rekvisitter i brug, og hav dem ved hånden, når de skal bruges. En fløjte kan eksempelvis være et godt redskab til at skabe ro og signalere, at nu har du ordet.

Der findes bunkevis af principper, metoder og modeller for undervisning på halgulvet, men når opgaven er at undervise børn i håndbold, er der udvalgt nogle få metoder, som er særligt anvendelige.

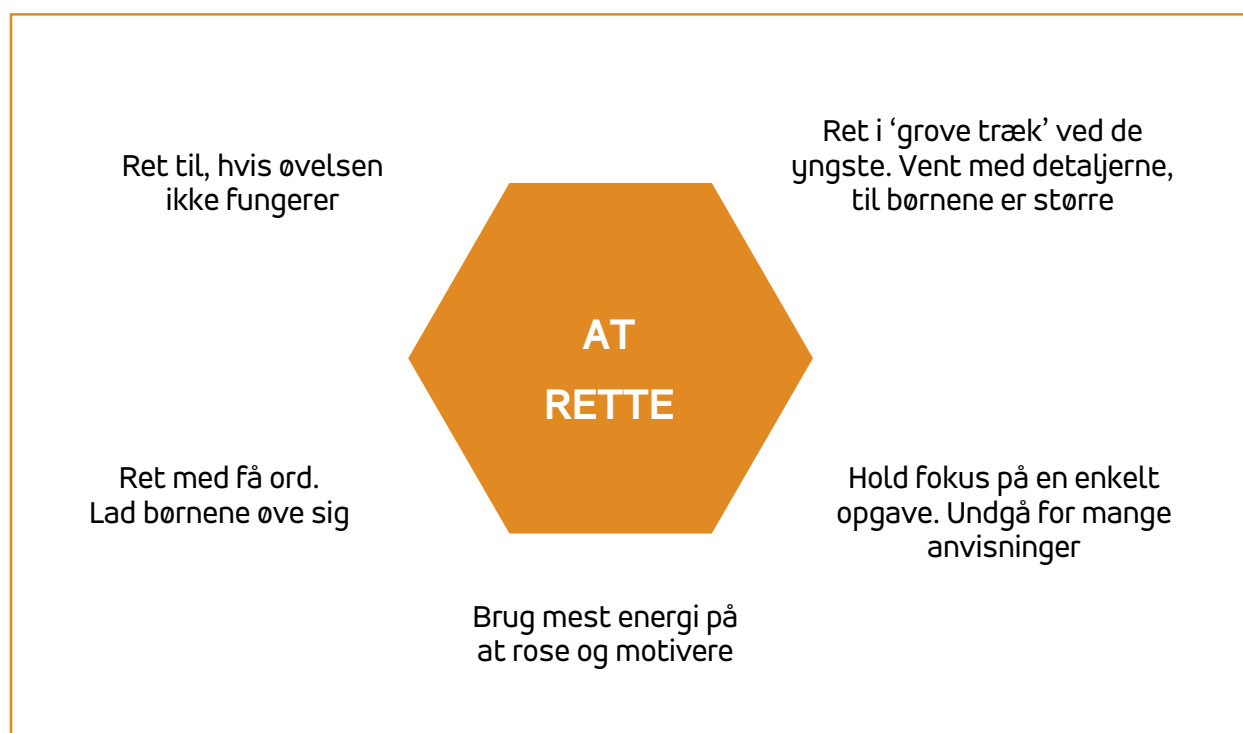
Instruktionsmetoden

Når du skal præsentere børn for nye færdigheder, er instruktionsmetoden meget brugbar. Alle, som har spillet håndbold, er uden tvivl blevet undervist ud fra denne metode, som omfatter at:

- **vise**
Træneren viser øvelsen for spillerne.
- **forklare**
Træneren supplerer forevisningen med en kort og præcis forklaring.
- **øve**
Spillerne går i gang med at øve sig på øvelsen
- **rette**
Træneren iagttager øvelsen, vejleder den enkelte og stopper eventuelt øvelsen for at rette generelle fejl. I figur 5 på næste side får du nogle tips til, hvordan du retter mest hensigtsmæssigt. Det kræver øvelse og erfaring at beherske instruktionsteknikken. Ofte kan du komme til at tale for meget og give for lange forklaringer.

Husk derfor:

- Begræns dig! Lav en god forevisning og lad så børnene øve sig.
- Benyt simple øvelser. Komplekse øvelser kræver længere forklaringer.



Figur 5

Formel og funktionel træning

Når spillerne skal træne nye færdigheder, kan det ofte med fordel trænes gennem formel træning. Det betyder, at spilleren træner færdigheden isoleret, uden at det har den store sammenhæng med færdighedens anvendelse i spillet. Der er eksempelvis næppe tale om en situation, der forekommer ret ofte i håndboldspillet, når to spillere står med front mod hinanden med to meters afstand midt på banen og kaster til hinanden.

Fordelen ved denne form for træning er til gengæld, at diverse forstyrrende elementer er fjernet, og at spillerne derfor kan koncentrere sig om at øve den specifikke teknik. Denne type træning kan dog hurtigt opfattes som kedelig af børnene. Derfor er det vigtigt, at du hele tiden giver feedback til det enkelte barn i form af ros, smårettelser eller justeringer af opgaven, så barnet opretholder interessen.

Formelle øvelser må ikke blive de eneste, du anvender i din træning. Efterhånden som børnene mestrer færdigheden, bør den i stigende grad trænes funktionelt. Det vil sige i det rette tempo, med stigende pres fra modstander, det rette sted på banen osv.

Opgaveløsning

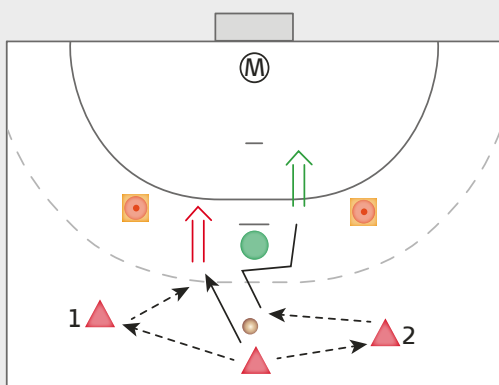
En anden relevant metode at undervise efter er 'opgaveløsningsmetoden'. Her er formålet, at spilleren selv skal tænke og finde på løsninger i stedet for bevidst at udføre instruktioner fra træneren. Denne metode kan du anvende på flere niveauer.

I sin mest simple form kan du bruge opgaveløsning, når du eksempelvis arbejder med boldbehandlingsøvelser i opvarmningen. Opgaven kan fx være:

- På hvor mange forskellige måder kan du trille med bolden?
- På hvilke måder kan du gribe bolden, efter at du har studset den hårdt ned i gulvet?

Opgaverne kan formuleres mere eller mindre åbne. Med denne form for undervisning bliver børnene delagtiggjort i træningen og får mulighed for at bruge deres fantasi og kreativitet. I en mere avanceret form kan du bruge metoden til indlæring af taktiske færdigheder eller løsning af forskellige spilsituationer.

Denne type af opgaver kan skitseres med eksemplet forinden i figur 6, hvor opgaven er at score i en en mod en-situation inden for et afgrænset område.



Angriberen (▲) må spille til sine medspillere (▲1) og (▲2), mens forsvareren (●) skal forsøge at forhindre scoring.

Formål:

At træne skud og finter samt evnen til at vurdere, hvornår de skal anvendes.

Løsningsforslag:

Rød: Angriberen skyder langskud.

Grøn: Angriberen laver en finte og går forbi forsvareren til afslutning ind over feltet.

Figur 6

For at øvelsen skal give mening, er det nødvendigt, at angriberen magter forskellige skud- og finteformer. Hvis denne forudsætning er opfyldt, kan øvelsen skabe grundlag for en god læringssituation gennem en tilpasset form af opgaveløsningsmetoden.

Angriberen bør eksperimentere og prøve sig frem. Efter nogle forsøg kan du hjælpe med spørgsmål, såsom:

- Hvornår kan det være en god idé at skyde langskud?
Svar: Når forsvareren bliver stående tilbage på linjen.
- Hvad sker der, hvis du i stedet for at løbe lige ind mod forsvareren forsøger at løbe ind mod området ved siden af forsvareren?
Svar: Forsvareren må flytte sig, og angriberen kan opnå en fordel.

Spilleren skal altså selv tænke og finde løsninger i stedet for bevidstløst at udføre instruktioner.

INDBLIK

I sin ideelle form består opgaveløsningsmetoden af tre faser:

1. **Eksperimentalfasen:** Her prøver spillerne på forskellige måder at løse opgaven.
2. **Udvælgelsesfasen:** Spillerne udvælger nu den bedste løsning med udgangspunkt i de erfaringer, de har gjort sig, mens de eksperimenterede.
3. **Perfektionsfasen:** Den bedste løsning trænes 'til perfektion'.

Denne idealform vil dog næppe være hensigtsmæssig at bruge i børnetræningen, da et optimalt udbytte er afhængigt af spillernes færdigheder og forståelse af spillet. Samtidigt skal spillernes forudsætninger være forholdsvis ens. Metoden forudsætter meget tid og plads og kræver stort overblik af dig som træner, hvis du skal kunne lede processen. Disse betingelser vil sandsynligvis ikke kunne opfyldes på ret mange børnehold.



DEN GODE TRÆNING

Der er mange faktorer, der spiller ind, når du skal afvikle en god træning med dit børnehold. Det kræver først og fremmest en plan for, hvad træningen skal indeholde, hvordan den skal tilrettelægges, og hvordan du vil undervise, så du sikrer, at børnene får en god oplevelse med træningen.

I dette kapitel får du træningsråd, træningsprincipper og en præsentation af centrale værktøjer som Håndboldappen og spilhjulet og en skabelon for, hvordan du opbygger din træning.

Fem gode råd til planlægning af din træning

Når du planlægger din børnetræning, anbefaler Dansk Håndbold, at du tager udgangspunkt i børnenes udvikling og behov. Herunder har vi opstillet fem generelle træningsråd, som kan hjælpe dig på vej, når du skal planlægge en sjov og lærerig træning for børn.

1. Træn alsidigt

En alsidig træning i barndommen giver det bedste fundament for at blive en dygtig og tilfreds idrætsudøver på langt sigt. Begynder man på den målrettede og specifikke træning for tidligt, er der stor fare for, at barnet mister glæden ved idrætten.

2. Brug bolden

Bolden er verdens bedste legetøj, og det er én af grundene til, at børn vælger at spille håndbold. Træningen skal give mulighed for, at børnene kan lege, eksperimentere og øve sig med bolden. Husk, at der findes mange forskellige bolde med hver deres kvaliteter.

TIP: Forbered dig godt

En god træning kræver forberedelse. Du skal altid møde forberedt op til træning. Det giver overskud, og træningen bliver sjovere for både dig og børnene.

En god forberedelse er fx, at du er forberedt på, hvilke øvelser dagens træning skal indeholde. At du har styr på, hvilke rekvisitter du skal bruge til de enkelte øvelser, og hvordan du deler spillerne op.

3. Skab aktivitet

Børn vil gerne bevæge sig og bruge deres krop. Børnene skal derfor opleve, at der er fart på og intensitet i træningen. Børnene skal svede og opleve at være forpustede. Træningen må ikke blive præget af passivitet, ventetid og lange rækker.

4. Træn med progression

Spørg hele tiden dig selv, hvad der er lettest og sværest; fx at kaste bolden, mens man står stille, eller at kaste bolden, mens man løber. At træne med progression er at træne det letteste først, og når børnene kan dette, kan du gå videre til noget lidt sværere. Børnene skal hele tiden have udfordringer på det rigtige niveau.

5. Træn varieret

Det samme element kan trænes på mange måder. Undgå, at du altid bruger den samme øvelse – så bliver træningen kedelig. Giv børnene nye små opgaver, så de hele tiden udfordres og får stimuleret deres nysgerrighed. Omvendt skal du naturligvis genbruge øvelser, som fungerer, og som børnene er glade for.

TIP: Brug andre områder end halgulvet

Gør I brug af andre områder end halgulvet? – Man kan sagtens spille håndbold andre steder end på den almindelige håndboldbane. Prøv at udforske udendørsområder, gymnastiksale, forhallen, området bag målet og trapperne rundt omkring.

Tip: De fysiske rammer for træningen

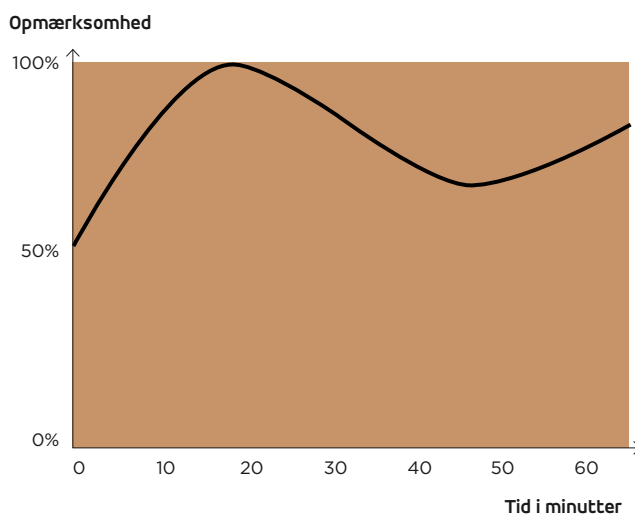
- Hvilke rekvisitter har I til rådighed?
- Hvor meget plads og hvilken slags plads råder I over?
- Hvor mange er I i hallen til træningen?
- Hvordan deler I hallen op?
- Hvad skal der ske i de forskellige områder?
- Hvor mange trænere og hjælpere er I?
- Hvem skal stå for de forskellige dele af træningen?

En plan for træningen

De følgende anbefalinger til indholdet i din træning er primært rettet mod træningen af U9, U11 og U13.

Når du planlægger en træningslektion, er det vigtigt at tage højde for, hvordan børns evne til at koncentrere sig varierer gennem lektionen. Børns opmærksomhedskurve er illustreret i figur 7.

Når træningslektionen starter, må du forvente, at børnene endnu ikke formår at samle deres opmærksomhed helt om håndboldaktiviteten. Først efter 10-15 minutters aktivitet er børnenes opmærksomhed skærpet, og omkring dette tidspunkt vil deres koncentration være maksimalt fokuseret om træningen. Herefter vil interessen langsomt falde. I slutningen af træningen er det dog muligt at skærpe opmærksomheden igen.

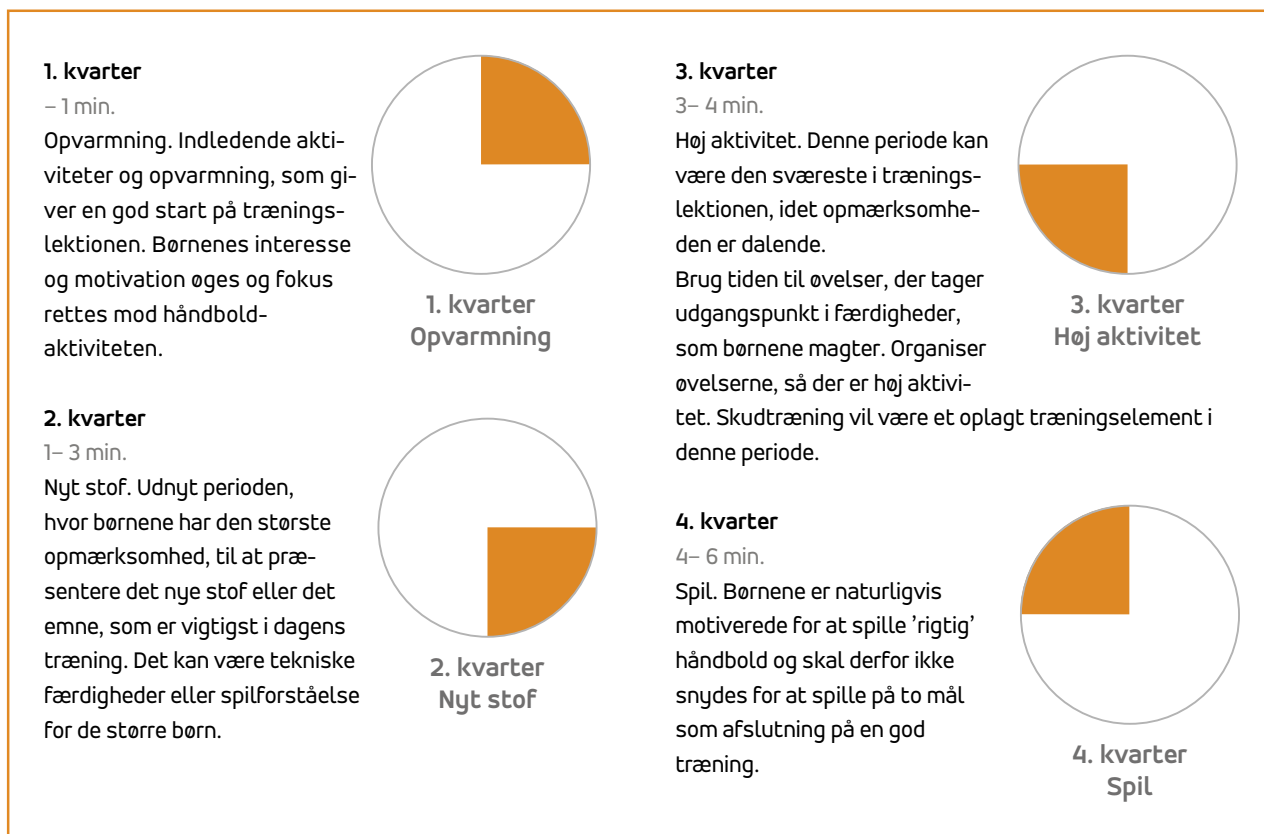


Figur 7

De fire kvarterer

Med udgangspunkt i opmærksomhedskurven (figur 7) er det en god ide at foretage en grovinddeling af træningslektionen i 'de fire kvarterer'.

Opdelingen er dog ikke så anvendelig for U6-, U7- og U8-spillere. Hvordan du laver en god træning for de yngste bliver beskrevet i afsnittet 'Sjov træning for de mindste' som du finder i del 2 i denne bog.



Figur 8



Metoder og værktøjer til træningsplanlægning

Når du skal forberede din træning, skal du tage højde for de fysiske rammer og udarbejde en overordnet skabelon for selve opbygningen af træningen. Men der er også nogle andre centrale værktøjer og principper, du kan bruge både i planlægningen af indholdet i din træning og i selve afviklingen. Dem kan du læse om her.

Håndboldappen

Helt centralt er Håndboldappen, hvor du kan finde inspiration, når du skal planlægge din træning. Menupunktet 'Aldersrelateret træning' indeholder anbefalinger til, hvilke håndboldfaglige elementer der bør prioriteres og i hvilke forhold. Inden for disse temaer er der øvelsesforslag for de respektive årgange fra U7 til U15. Der er anbefalinger til din trænerrolle samt anbefalinger til spillernes specialisering på de respektive årgange.

Udvalget af øvelser kan du frit sammensætte til køreklare træningsplaner. På de enkelte årgange vil der være færdige træningspas, og du har mulighed for at oprette dit hold samt tilføje træninger til træningsplanen med integreret kalenderfunktion, så du kan dele det hele med dine trænerkollegaer. Du har også mulighed for at udvide din egen øvelsesdatabase ved at optage øvelser og uploade til YouTube eller blot linke til kendte og brugbare øvelser fra YouTube.

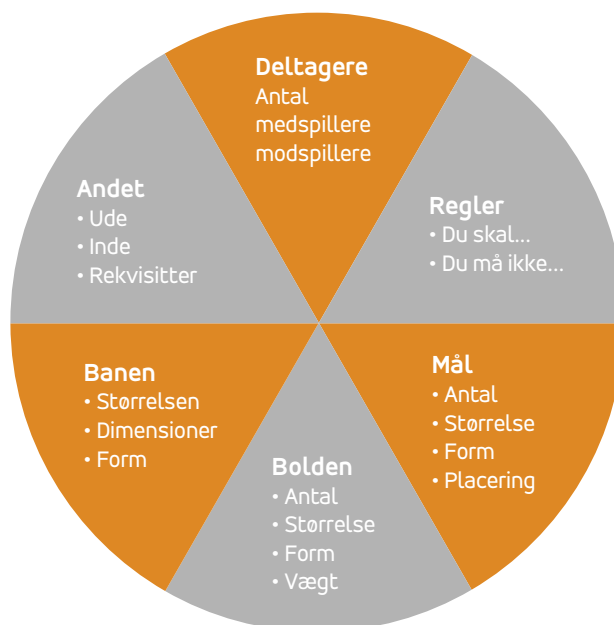
Formålet med 'Aldersrelateret træning' i appen er at give dig inspiration til enkle aldersrelaterede øvelser, og hvordan de kan sammensættes på de enkelte årgange. Mere rutinerede trænere kan lade sig inspirere af øvelserne og anbefalingerne og selv videreudvikle dem

Spilhjulet

Spilhjulet kan du bruge til at justere småspil. Småspil – også kaldet kaosspil – er en god træningsform i håndboldtræningen. Det er sjovt, og der er høj overførbarehed til håndboldspillet. Børnene kan blandt andet træne færdigheder som afleveringer, bevægelse, fornemmelse for rum og retning gennem leg. Der kan være mange børn i gang med høj aktivitet.

Eksempler på småspil:

- partibold
- linjebold
- olieleg
- grøftebold
- stikbold



Figur 9

Spilhjulet er et værktøj, der beskriver seks vigtige parametre, der indgår i alle boldspil og på forskellig måde påvirker boldspillets karakter.

Når du har styr på spilhjulets princip, er det et godt værktøj at bruge i planlægningen, men du vil måske i endnu højere grad bruge det til løbende at tilpasse øvelser og spil, når træningen er i gang, så spillerne får størst muligt udbytte af træningen. Når du bruger spilhjulet på den måde, sætter du ikke blot en øvelse eller et spil i gang og venter på, at der går 10 minutter, hvorefter næste øvelse igangsættes. I stedet 'analyserer' du spillet og overvejer, om der kan og skal laves ændringer, så det fungerer bedre.

Med udgangspunkt i spilhjulets principper kan du spørge dig selv, hvad der sker med spillet, når:

Der ændres på antallet af spillere

- Flere spillere på hvert hold
- Færre spillere på hvert hold
- Ikke lige mange på hvert hold.

Der ændres på reglerne

- Nu må der ikke dribles
- Du må ikke tage den samme igen osv.

Der ændres på målene

- Fx størrelsen af målene
- Antallet.

Der ændres på bolden:

- En anden type bold
- Antallet af bolde.

Der ændres på banen:

- Størrelsen af det areal, der spilles på.

Der ændres på underlaget, hvis I spiller på halgulv:

- Spil i stedet i sand
- Spil på græs
- Spil på asfalt.

Foretag ændringer og se på spillet, der er i gang. Er alle med, og er det sjovt? Er det for let eller svært? Er der høj aktivitet, og trænes de elementer, som er hensigten?

Hvis du oplever, at spillet ikke fungerer optimalt, kan du justere et af parametrene, som du formoder vil medføre den ændring, der skal til, for at spillet enten bliver sjovere, sværere, giver højere aktivitet eller noget andet.



Stationstræning – udnyt hele banen

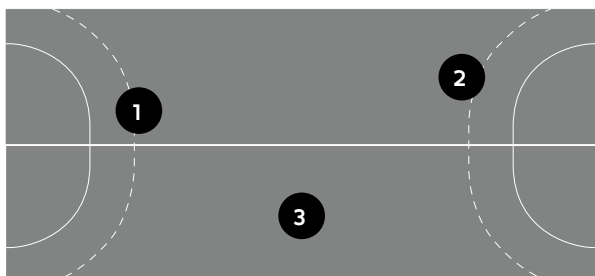
Stationstræning er en træningsform, hvor du lader spillerne arbejde i mindre grupper på forskellige stationer rundt i hallen. Det er en form, hvor du kan optimere træningen, så mange er i gang på samme tid.

Det er ofte en form, der kræver flere trænere og hjælpere, så hver station er bemandet. Her kan træneren sætte øvelsen eller legen i gang, justere undervejs og anerkende børnenes aktioner.

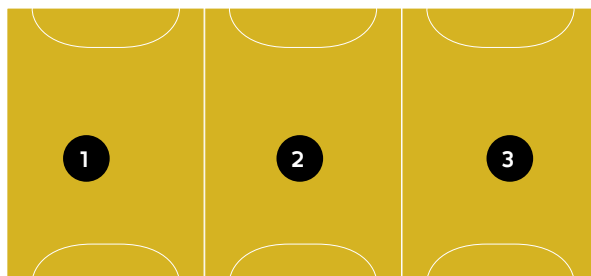
I figur 10 kan du se en række eksempler på, hvordan halgulvet kan opdeles, så der i samme træning kan trænes på flere stationer.

Denne type øvelse er velegnet til træningslektionens 3. kvarter for U11 og U13, men også 2. kvarter kan organiseres med denne inddeling. Grupperne kan fx deles på baggrund af deres færdighedsniveauer, så der kan trænes med forskellige sværhedsgrader på de tre områder.

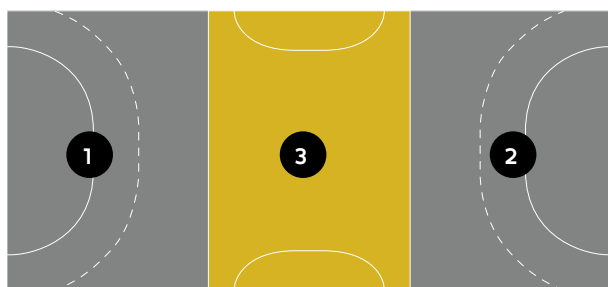
Brug også gerne gangarealerne eller anden fri plads til fx koordinationstræning eller styrketræning for dem, som ikke er på banen, når der spilles på to mål.



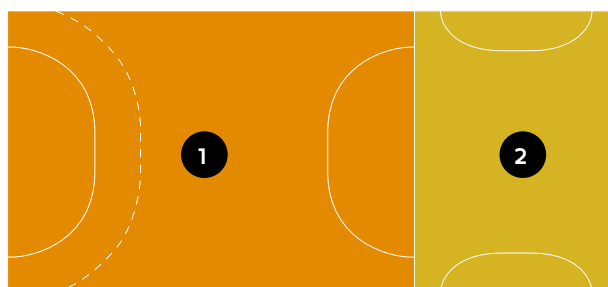
2x 1/2 stort felt
1x 1/2 bane på langs



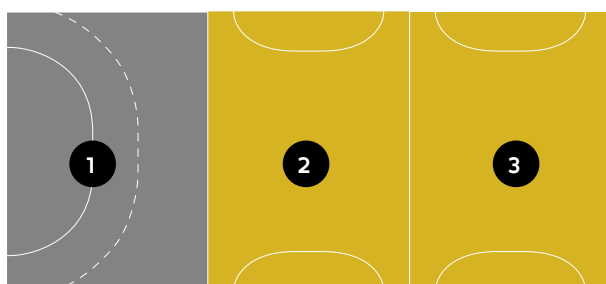
3x minibaner



2x stort felt
1x minibane



1x minibane
1x kortbane



1x stort felt
2x minibaner

Figur 10



Multitasking-træning (MTT)

MTT-træning er kort fortalt en træningsform, hvor spillerne stilles flere opgaver og aktiviteter på samme tid.

I afsnittet 'Sjov for de mindste' introduceres begrebet skudbane, hvilket også er et eksempel på MTT-træning. I stedet for 'blot' at træne skud på mål, udnyttes hele banen med det formål at stille flere forskellige opgaver til spillerne inden selve skuddet. Dette kan fx være motoriske øvelser på en rullematte, driblinger gennem kegler eller balance på en bom. På en forholdsvis simpel måde får man altså:

1. spillerne til at øve flere teknikker i én øvelse end selve hovedformålet
2. øget aktivitetsniveauet og dermed også muligheden for at lave kvalitetstræning for mange på én gang.

Denne måde at tænke træning på kan sagtens implementeres for de lidt ældre på kortbane og stor bane. Det er blot at tænke i andre 'rum' og ellers være kreativ i valget af aktiviteter og opgaver, hvor spillernes håndboldtekniske færdigheder sættes på prøve.

Kompleksiteten i øvelserne kan justeres op og ned, både for hele gruppen, men også for den enkelte spiller.

Det essentielle ved øvelserne er, at spillerne lærer, at håndbold er et komplekst spil, og jo flere træningssituationer, du sætter spillerne i, hvor du tvinger spillerne til at skærpe sanserne, des bedre vil spillerne blive til at adaptere.

En anden gevinst ved træningsformen er, at det er sjovt, samtidig med at det er udfordrende, hvilket netop er det mest fundamentale ved en god træning. Hvis du kan skabe en træning med et højt aktivitetsniveau, som er udfordrende og sjovt, så er alle forudsætninger for et frugtbart læringsmiljø til stede.

Gruppen og antal trænere

I det følgende har vi fremført nogle betragtninger om arbejdsformen i din gruppe af spillere og om antallet, du arbejder med, som gerne skulle være dig til gavn, når du skal planlægge din træning.

Mange eller få

Det er både en udfordring at være for mange eller være for få

Når man har mange spillere på banen, sker der ofte det, at mange er inaktive, fordi de står og venter på, at det bliver deres tur. Samtidigt kan det være svært at have overskud til at hjælpe den enkelte spiller og give den fornødne feedback.

Hvis man skal have optimal kvalitet i træningen, skal der være trænere nok til at håndtere en stor gruppe spillere. Samtidigt bør træningstiden øges, når der er mange børn, da der alt andet lige vil blive brugt mere tid på organisering og skift mellem øvelser.

Med få spillere kan det være svært at spille 'rigtig håndbold' på to mål. Der kan også være andre typer af øvelser, som egner sig bedst til større grupper, men til gengæld har du

optimale muligheder for at have tæt kontakt til den enkelte spiller.

For at løse problematikken med for få spillere, er det bedste råd at forsøge at rekruttere flere spillere - selvom det er lettere sagt end gjort.

Kan det ikke lade sig gøre kan du overveje, om I kan træne eller sparre sammen med et andet hold fra foreningen. Det er som regel sjovere, når man er flere i hallen på samme tid, og så kan man spille på to mål. Alternativt kan du undersøge, om der er et hold i en af naboforeningerne, som er i samme situation og kunne være interesseret i regelmæssig samtræning eller træningskampe.

Øvede og uøvede

Mange børnetrænere står med den store opgave, at de skal tilgodese både øvede og uøvede spillere, når de skal planlægge og afvikle træningen. Håndboldforeningen skal naturligvis rumme alle børn, uanset om børnene er mere eller mindre erfarne som håndboldspillere. Men hvordan skaber man en god træning, hvor den uøvede ikke falder i gennem, og hvor den øvede fortsat udvikler sig?

Giv alle opmærksomhed

Det er væsentligt, at du giver alle børn opmærksomhed og positiv, konstruktiv feedback. Som træner kan man nemt komme til at have fokus på de tydelige og åbenlyse succeser såsom målscoreinger. Hvis det sker, vil de erfarne spillere, som typisk vil stå for de fleste gode aktioner, komme til at løbe med det meste af opmærksomheden.

Husk også at rose og opmuntre de uerfarne spillere. Alle børn har brug for ros, og du kan rose for de færdigheder, I træner, fx afleveringen, hopskuddet eller tacklingen. Du kan rose for en god timing i tacklingen, fremløbet når spillere modtager bolden eller bryder en aflevering. Initiativet og indsatsen kan du også rose, fx når spilleren giver sig alt, hvad hun kan i et returløb, prøver at lave et hopskud eller gå på ydersiden.

Giv de øvede ansvar

Det kan være en god idé at sætte en øvet spiller sammen med en uøvet og give den øvede opgaven at hjælpe den uøvede i træningen af en bestemt færdighed. Den øvede får et ansvar og den uøvede får gode muligheder for at lære noget.

Sørg for at alle vinder

Alle træninger indeholder konkurrencer og spil, hvor der i et eller andet omfang vil være vindere og tabere. Det kan være en fangeleg, hvor den langsomste risikerer at blive udstillet som taber ved at være den, der står stille hele tiden. Her er det vigtigt, at du er opmærksom på, at der ikke er børn, som hele tiden er på det tabende hold.

Giv forskellige opgaver

Selv om alle spillere er involveret i den samme øvelse, behøver de ikke at blive evalueret ud fra de samme kriterier. Du kan gøre opgaven en smule sværere for de øvede, så de udfordres. I skudtræningen kan den dygtigste spiller udfordres ved at anvende en bestemt skudform eller ved at skulle skyde et bestemt sted i målet, mens de samme krav ikke stilles til den uøvede spiller.

Træn opad eller nedad på tværs af hold

Det er en god idé, at børn og unge en stor del af tiden træner med spillere på deres eget niveau. Det er dog også lærerigt, at spillerne af og til træner med spillere, som er på højere eller lavere niveau end dem selv. For at undgå, at de dygtige og øvede spillere ikke hele tiden er 'de bedste', anbefales det, at de i nogle tilfælde træner opad med spillere, som er endnu dygtigere. Omvendt kan man med fordel lade de uøvede spillere træne nedad med spillere fra en yngre aldersgruppe, så de også prøver at være de bedste og største. Det er gavnligt for alle, at de nogle gange får fornemmelsen af, at de virkelig skal anstrenge sig for at kunne følge med, og at de andre gange er dominerende og ovenpå.



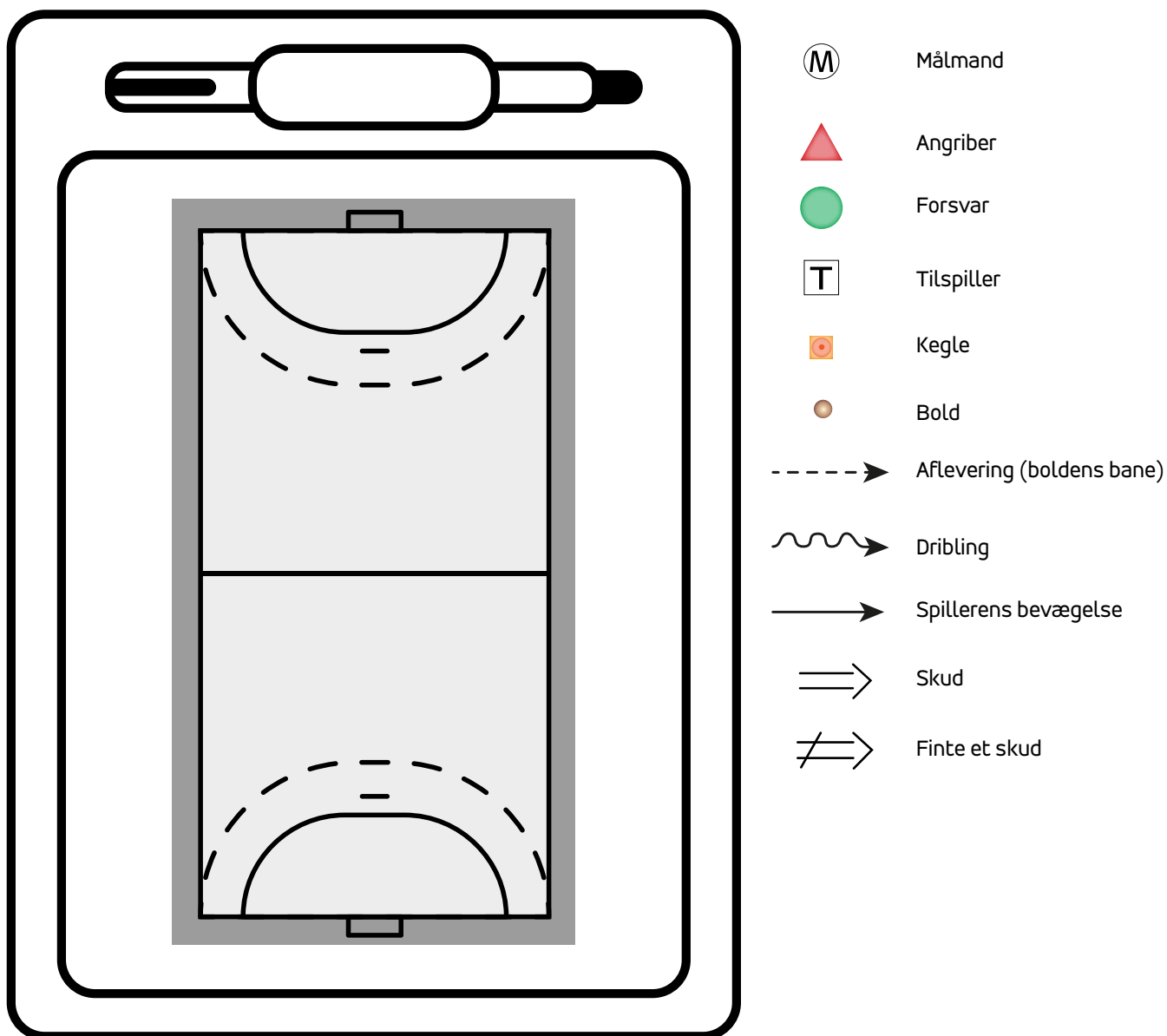


DEL 2

Du er nu kommet til anden del af børnetræneruddannelsens grundbog, som tager udgangspunkt i uddannelsens overbygningsmoduler.

I dette afsnit vil du støde på mange praktiske øvelser, som er forklaret ved hjælp af de illustrationer, du blev præsenteret for i begyndelsen af grundbogens første del.

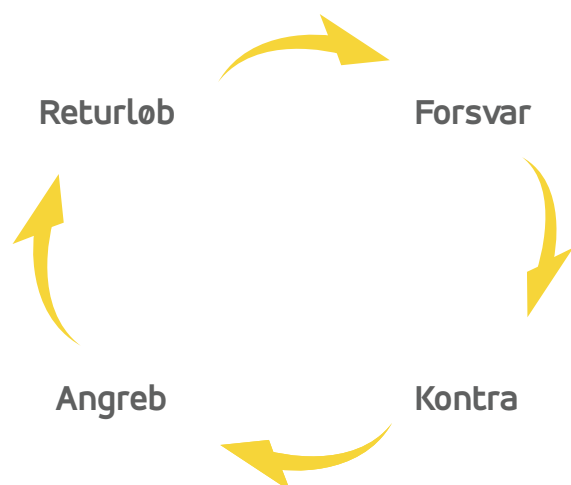
For læsevenlighedens skyld får du dog lige de taktiske illustrationer endnu engang herunder.



Figur 11

TEKNISK TRÆNING

Helt overordnet er håndboldspillet bygget op af fire faser; angreb, returløb, forsvar og kontra. Til hver fase er der en række tekniske og taktiske færdigheder, som håndboldspilleren bør mestre. Der er dog stor forskel på, hvornår og på hvilket niveau børnene skal introduceres til både tekniske og taktiske elementer, men overordnet er det vigtigt at huske, at begge dele skal leges ind for de mindste, mens der gradvist lægges flere lag på i takt med børnenes udvikling. Dette kapitel fokuserer på dog alene på den tekniske del af børnehåndbolden.



Figur 12: Faser i spillet

Den motoriske guldalder

I 6-12-årsalderen befinder børnene sig i det, man kalder den motoriske guldalder. Denne periode er kendetegnet ved jævn fysisk vækst, hvor børnene har gunstige forudsætninger for at lære nye bevægelser.

Frem til 9-årsalderen skal læringen ske gennem masser af leg og sjove spil med bolden, og børnene skal opleve glæde ved at bevæge sig. Når børnene er omkring 9 år, giver kombinationen af et næsten fuldt udviklet nervesystem og en let lille krop optimale forudsætninger for at kunne lære mere vanskelige bevægelsesmønstre. Det er derfor vigtigt, at man bruger denne periode til at 'spare op i bevægelsesbanken' ved at træne en masse håndboldtekniske færdigheder.

Den jævne vækst fra den motoriske guldalder fortsætter frem til puberteten, hvor den meget gunstige fysik afløses af 'vækstspurten'. I denne periode forandres kroppen på meget kort tid. Arme og ben bliver længere, og barnet tager hurtigt på i vægt. Det bliver sværere at lære nye bevægelser og udføre tidligere lærte bevægelsesmønstre. Det er derfor vigtigt, at man i puberteten træner de allerede lærte bevægelser, så de tilpasses 'den nye krop'.



Teknik og teknisk træning

Når man taler om teknik, handler det om spillerens løsning af en given bevægelsesopgave – fx at gribe en bold. Denne opgave kan løses på mange måder. Målet med den tekniske træning er derfor at finde frem til den mest hensigtsmæssige og effektive løsning. En god almen koordinationsevne er en forudsætning for, at en spiller kan lære at mestre mange forskellige teknikker. Specielle teknikker kan altså udvikles, hvis barnet forud har opnået en bred og varieret bevægelses-erfaring.

Teknik og teknisk træning bliver som begreber ofte rodet sammen med taktik og taktisk træning. Individuel taktisk forståelse handler om spillerens evne til at vurdere, hvilken handling der skal anvendes i situationen. Man kan sige, at taktik er et spørgsmål om, hvad man vælger at gøre i situationen, mens teknik drejer sig om, hvordan man udfører sin beslutning; hvordan man gør. Man taler også om taktik, når det drejer sig om aktioner, som to eller flere spillere udfører sammen på baggrund af deres fælles forståelse for spilsituationen. Endelig bruges begrebet taktik ofte om den plan, som er lagt for holdets spil i en kamp.

Tekniske færdigheder

En god håndboldspiller skal beherske mange tekniske færdigheder. Børn er i sagens natur relativt uøvede og uerfarne, og der er derfor masser af færdigheder at tage fat på, når man træner børn.

Inden for hver 'færdighedskategori' findes der et utal af teknikker, variationer og kombinationer, man kan kaste sig over at lære børnene. Det store spørgsmål er derfor: Hvad skal man træne først?

Her må man naturligvis tage udgangspunkt i den spillergruppe, man træner: Hvad kan de? Hvad kan de ikke? Det er samtidigt væsentligt, at man udnytter sit kendskab til spillet for at vurdere sværhedsgraden i de enkelte bevægelser og teknikker. Se figur 13.

Med udgangspunkt i børnenes motoriske grundfærdigheder og en god almen koordination arbejdes der med basisteknik – altså de grundlæggende tekniske færdigheder. Disse færdigheder bør trænes igen og igen af alle håndboldspillere. Basisteknikken er fundamentet for de mere avancerede teknikker, som man kan begynde at arbejde med, når de grundlæggende færdigheder beherskes med rimelig stor sikkerhed.



Figur 13

Tilegnelse af tekniske færdigheder

Børn lærer typisk nye bevægelser ved at efterligne andre. Det gælder også på håndboldbanen. Ofte vil det være træneren, som præsenterer de nye bevægelser, men man behøver ikke som træner at have 'monopol' på dette. Læringen kan lige så vel tage udgangspunkt i en detalje, som er set udført af en ældre spiller i klubben, en spiller på TV eller måske en holdkammerat.

Når du skal lære børnene nye tekniske færdigheder, skal du veksle mellem instruktion, demonstration og forklaring. For nogle børn er det essentielt at se bevægelsen udført i sin helhed, og for andre er forklaringen vigtig, når de præsenteres for nye færdigheder.

Nøglepunkter

Når du skal træne teknisk træning, er det en god idé at finde nogle nøglepunkter. Skal du eksempelvis træne kastet, kan du vælge et nøglepunkt, der fokuserer på 'høj arm'. Fortæl i instruktionen, hvorfor det er vigtigt at holde armen højt i kastet, og afslut din instruktion med at gentage det vigtigste: „Husk at holde armen højt“. Nøglepunkterne hjælper spilleren til at huske vigtige elementer i teknikken.

Når du har demonstreret en teknik eller øvelse for børnene, er det vigtigt, at børnene får lov til at øve sig uden konstante rettelser. Lad dem gentage øvelsen flere gange, og korriger kun, hvis barnet er ved at tilegne sig uhensigtsmæssige bevægelser.

Feedback

Det er vigtigt, at træneren under tekniktræningen husker at give børnene feedback. Ros og anerkendelse er motiverende og vil give børnene lyst til at fortsætte med at øve sig. Hvis træneren modsat har for stort fokus på fejl, kan det virke hæmmende på børnenes lyst til at udfolde sig.

Feedback med afsæt i nøglepunkterne vil være med til skabe opmærksomhed på de centrale elementer i bevægelsen. Det samme gælder, hvis træneren kan give børnene små opgaver, som kan medvirke til at forbedre bevægelsen. Et eksempel kan være en spiller, som læner sig for meget fremover i et hopskud. Hvis spilleren får til opgave at skyde efter overliggeren, vil det være nødvendigt for spilleren at springe anderledes, hvis opgaven skal løses. Hvis børnene skal omsætte den modtagne feedback, må der ikke gå for lang tid inden næste gentagelse af bevægelsen. Undgå derfor lange køer og stor ventetid.

Hvis træneren ikke er 'mester'

Det er selvsagt en fordel, hvis træneren selv er en habil tekniker på håndboldbanen, og dermed selv kan demonstrere de forskellige tekniske færdigheder for børnene. Hvis det ikke er tilfældet, må andre metoder tages i brug. Man kan fx alliere sig med en ungdomsspiller i klubben, som kan udføre teknikken og demonstrere den for børnene. En anden metode kunne være at bruge videoklip til at vise teknikken.

Læring gennem aktiviteter

Børn inspireres til at lære nye bevægelser og færdigheder i mange forskellige sammenhænge. Der er blandt andet god kropslig læring i selvorganiserede aktiviteter, hvor børnene prøver, øver, fejler, eksperimenterer og observerer hinanden. Man skal derfor ikke være bange for at igangsætte aktiviteter i træningen, hvor rammerne er mindre trænerstyrede, og hvor børnene har større frihed til at øve og eksperimenterere uden at blive stoppet eller korrigeret af træneren hvert andet øjeblik.

TIP: Fem tommelfingerregler om basisteknik

- Planlæg i hvilken rækkefølge, du vil præsentere og træne de forskellige tekniske færdigheder.
- Undgå at arbejde med for mange nye teknikker på samme tid.
- Brug meget tid på at træne basisteknik, men husk at variere dine øvelser og træningsmetoder.
- Brug af og til tid på at lege og eksperimenterere med mere avancerede teknikker.
- Vent med pladsspecifik og individuel teknisk træning til ungdomsårene



AFLEVERINGER, KASTE- OG SKUDTEKNIK

I dette afsnit får du anvisninger til, hvordan du kan arbejde med teknisk træning inden for afleveringer, kaste- og skudteknik. Det er vigtigt, at du arbejder med den enkelte spiller ud fra det nuværende niveau, så spilleren opleves både succes og udfordringer i passende omfang. Her kan du med fordel benytte forskellige bolde til at træne forskellige færdigheder. Det er vigtigt, at spillerne kan holde om bolden for at give dem de bedste forudsætninger for at træne den tekniske del. Derfor kan du med fordel overveje at benytte streetbold eller mindre bolde, når I skal træne teknisk svære færdigheder inden for kast eller afleveringer.

Det er ikke alle tekniske færdigheder, der behandles i materialet, men du bliver præsenteret for et udvalg af de mest basale teknikker.



Kaste og gribe

Det er selvfølgelig helt afgørende for håndboldspillet, at spillerne er gode til at kaste og gribe. Det gælder dels, når spillerne skal kaste til hinanden – aflevere – og dels, når de skal kaste mod mål – skyde.

Spillerne skal kunne kaste og gribe i mange forskellige situationer – stående, løbende, i forbindelse med et hop, under lille eller stort pres fra forsvarer og i god eller mindre god balance. Kastet skal kunne afvikles over kortere og længere afstande med varieret kraft og retning. Da der samtidigt findes en lang række forskellige afleverings- og skudteknikker, er der inden for dette område stof til mange træningstimer.

Gribning

Bolden gribes grundlæggende med to hænder, som danner en 'skål', hvor de to tommelfingre peger mod hinanden og udgør 'bunden af skålen'. Hænderne møder bolden og trækkes ind mod kroppen, idet bolden gribes.

TIP: Lad børnene kaste med en bold, de kan holde om

Uhensigtsmæssige kastebevægelser forekommer ofte, fordi barnet skal kaste med en bold, som er for stor i forhold til kroppens dimensioner. For at kunne kontrollere bolden, må barnet holde den i 'en skål' tæt på kroppen. Det giver uhensigtsmæssige bevægelser og kan medføre automatisering af forkerte bevægelser, som kan være svære at aflære.

I træningssituationen skal man glemme alt om reglerne for boldstørrelser og lade barnet træne med en passende boldstørrelse, indtil barnets krop passer til 'den reglementerede bold'.

Stødkast

I håndboldspillet er stødkastet det mest fundamentale kast. Alligevel er der spillere, som ikke magter denne grundlæggende kasteteknik, hvilket giver dem klare begrænsninger, når de mere avancerede skudformer skal trænes, og det er derfor vigtigt, at basis er på plads.

TIP: Undgå for mange forsigtige kast

En anden risiko for indlæring af uhensigtsmæssig kasteteknik opstår ved for mange forsigtige kast til modtageren, som helst ikke skal slå sig, når han skal gribe den hårde bold. Disse bløde kast skal undgås. Hjælp og motivér til en mere hensigtsmæssig teknik.

Prøv også at indlægge øvelser i træningen, hvor børnene skal kaste mod noget (målet, hulahopringe sat i bagnetet eller kryds på væggen), kaste langt, kaste højt eller kaste hårdt, så de ikke er forsigtige og tilbageholdende, når kastet udføres.

Nogle nøglepunkter for stødkastet er, at:

- bolden holdes i højt leje – overarm i skulderhøjde og min. 90 gr. vinkel i albueleddet
- venstre fod (for højrehåndede) sættes forrest, og vægten lægges på denne fod, idet kastet afvikles.

Mange børn kaster med højre fod forrest (for højrehåndede) – altså et løbeskud. Det skyldes ofte, at barnets krydskoordination ikke er tilstrækkeligt udviklet. Selv om løbeskudsteknikken også anvendes i håndbold, er det væsentligt, at børnene lærer at kaste med 'modsat fod' forrest, da denne grundteknik anvendes i mange andre skudformer.

En anden hyppig fejl er, at børnene afvikler kastet med en lav albue, som 'hænger' inde ved siden af kroppen. Kastebevægelse med lav, hængende albue betyder, at der ikke kan komme ret meget kraft i kastet; barnet vil senere få problemer med at udføre mere avancerede skudformer; og endelig kan bevægelsen også – på sigt – give skulderproblemer.

Kastetræning med progression

Med udgangspunkt i stødkastet bliver det følgende præsenteret for forslag til, hvordan du kan træne kaste- og gribeteknik med stigende sværhedsgrad. Øvelserne går fra formel træning, hvor færdigheden trænes isoleret, uden at der er den store sammenhæng med dens anvendelse i spillet, til funktionel træning, hvor færdigheden trænes under spilrelevante omstændigheder i det rette tempo, med pres fra modspillere, det rigtige sted på banen osv.

Øvelser

Trin 1:

Teknikindlæring – stødkast

Den klassiske måde at træne kasteteknik på er, hvor børnene kaster sammen to og to med begrænset afstand. Træneren skal give en klar og præcis instruktion og lade børnene øve sig.

Regler

- Spillerne går sammen to og to.
- Spillerne stiller sig med en passende afstand imellem sig og med front mod hinanden.
- Hav fokus på grundlæggende elementer som 'den rigtige fod foran' og armføringen.

Skru på sværhedsgraden

- Stil krav om treskridtsrytme
- Aflevering på første eller andet skridt

Trin 2:

Tekniktræning – stødkast

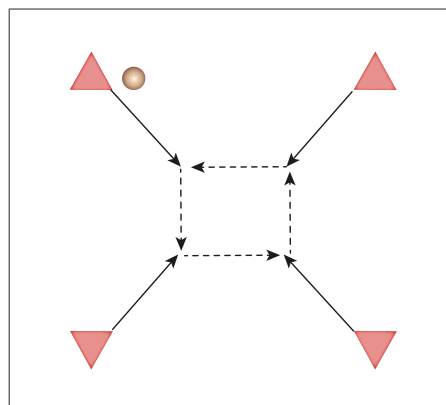
Det er sjældent, at man i håndboldspillet afleverer til eller modtager bolden fra en spiller, man har front mod. Oftest vil man aflevere eller modtage til eller fra siden. Med denne øvelse trænes stødkastet mere funktionelt.

Regler

- Fire spillere står med fire-fem meters afstand, så de udgør et kvadrat.
- Hver spiller skal modtage bolden i bevægelse mod kvadratets centrum og aflevere bolden videre til næste.
- Fokuser på teknikken i stødkastet samt 'stempelbevægelsen'.

Skru på sværhedsgraden

- Skift afleveringsretningen jævnligt.



Trin 3:

Tekniktræning – stødkast

I denne øvelse øges sværhedsgraden, idet der indsættes en forsvarer. Det stiller krav til spillerne, som er nødt til at bevæge sig for at udføre den rette kasteteknik og for at modtage bolden.

Regler

- Fire spillere – heraf en forsvarer - spiller på et passende afgrænset område.
- De tre medspillere kaster til hinanden i en aftalt rækkefølge – altså A til B til C til A osv.
- Spillerne skal bevæge sig rundt på området.
- Den fjerde spiller – modspilleren – skal forsøge at genere afleveringerne og placere sig i afleveringsbanen, så kasteren skal vurdere det rette tidspunkt for afleveringen, og modtageren skal gøre sig spilbar.
- Forsvareren udskiftes regelmæssigt.
- Selv om der nu også er andre ting, man skal forholde sig til, skal der fortsat være fokus på den rette kasteteknik.

Trin 4:

Tekniktræning - stødkast

Nu trænes der i højt tempo med stort pres fra modspillerne og med flere regler og betingelser. Alligevel skal spillerne magte at kaste med den rette teknik.

Regler

- Der spilles partibold – fx fem mod fem. Se reglerne under afsnittet 'Finter, duel- og småspil'.

Skru på sværhedsgraden

- Juster i spilhjulet ved fx at skrue på afstanden, antallet af spillere og antallet af afleveringer.

TIP: Skærp koncentrationen og motivationen

Du kan benytte dig af små konkurrencer for at skærpe koncentrationen og motivationen omkring træningen af den tekniske færdighed, fx:

1. hvor mange gange kan I aflevere til hinanden uden at tabe bolden?
2. hvem når først 30 afleveringer?
3. hvor mange afleveringer kan I nå på et minut?

Vær opmærksom på, at afleveringerne ikke bliver sju-sket udført, fordi det skal gå stærkt.

Det kan også være en god idé at opsætte nogle andre regler, når I spiller på to mål til sidst i træningen. Har I fx arbejdet med hopskud i løbet af træningen, kan du give et point hver gang, en spiller forsøger en afslutning på hopskud og to point, hvis der scores på hopskud. På den måde fremmer du den øvede færdighed.

Hopskud

En anden grundlæggende kaste- og skudteknik er hopskuddet. Ved udførelsen af hopskuddet er det vigtigt, at afsætsbenet bøjes for at opnå forspænding i benet og dermed god springhøjde. Afsætsbenet er det modsatte ben af skudarmen. Brug skudarmen til at trække kroppen op i springet. Træk arm og skulder godt tilbage og lav rotation i overkroppen for at skabe forspænding i overkroppen og få kraft på den efterfølgende kipbevægelse i skuddet eller afleveringen.

Børnene bør lære at lande på begge – let bøjede – ben for at minimere risikoen for skader i forbindelse med landingen. Hvis barnet har problemer med at udføre hopskuddet, kan

det skyldes, at de motoriske grundfærdigheder – herunder krydskoordinationen – ikke er tilstrækkeligt udviklet. Man kan derfor med fordel arbejde med forskellige koordinationsøvelser, fx løb på alle fire samt hop- og hinkevarianter.

Herunder kan du se et eksempel på, hvordan du kan opbygge træningen af hopskud. Træningen af hopskuddet kan foregå på forskellige trin, hvor sværhedsgrad og spilrelevans gradvist øges. Du skal selv vurdere, hvor dine spillere befinder sig niveaumæssigt og bruge den sværhedsgrad, der passer til dem.

Øvelser

Indlæring af det basale hopskud

I denne øvelse skal spillerne lave hopskud til hinanden. Det er vigtigt, du giver dem en god instruks til, hvordan de udfører et hopskud korrekt, og at spillerne får lov at gentage øvelsen mange gange.

Regler

- Spillerne er sammen to og to om en bold.
- Spillerne står overfor hinanden med en passende afstand imellem sig og skiftes til at lave et hopskud med aflevering til makkeren.

Skru på sværhedsgraden

- Stil krav til, hvor skuddet skal placeres.
- Stil spillerne på række. Udspænd et lagen eller en madras, som spilleren skal skyde over.
- Stil spillerne på række. Opstil en en mod en-situation, hvor forsvarsspilleren har begrænsede handlemuligheder.
- Stil spillerne på række. Opstil en en mod en-situation, hvor forsvarsspilleren ubegrænsede handlemuligheder.
- Opsæt en tre mod tre-situation eller fire mod fire.

TIP: Træn skuddet, så det kan bruges i kamp

I mange tilfælde ser man, at børnene under skudtræningen står på en række og dribler ind mod målet for at skyde, når det bliver deres tur. Hvis man gerne vil have, at børnene lige skal slå bolden i jorden, også inden de skal skyde på mål i en spil- eller kampsituation, er det den rigtige måde at gøre det på.

Hvis man ønsker, at børnene lærer at skyde efter en aflevering eller et opspil, skal man også huske at gøre dette i træningssituationerne.



Skudtræning

Skud på mål er meget populært hos alle håndboldspillere, men hvordan sikrer man, at spillerne ikke taber deres interesse på grund af ventetid i en opstillet kø med fx ni til ti spillere på en række? Det får du nogle øvelser til i dette afsnit.

TIP: Løb træner også motorikken

Ved at vælge øvelser, der tilgodeser forskellige former for løbebevægelser, kan man opnå en sidegevinst i forhold til motorisk træning.

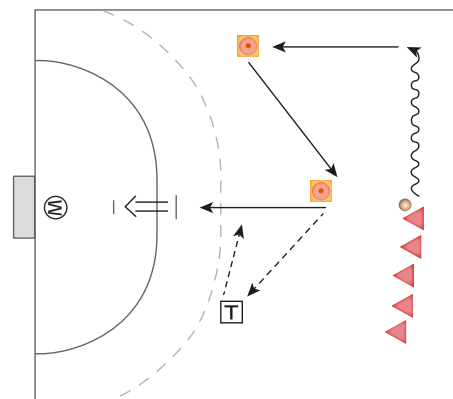
Øvelser

Opstil en skudbane

For at øge aktivitetsniveauet, mens der trænes afslutninger, kan du opstille en skudbane, som spillerne skal gennemløbe, før de kommer frem til deres afslutning.

Regler

- Spillerne starter i midtercirklen.
- Først dribler man på tværs af hallen ved at følge midterlinjen.
- Efter at have rørt sidelinjen – mens der fortsat dribles – løbes der sidelæns ned langs sidelinjen, indtil man når en opstillet kegle.
- Keglen rundes, og der dribles nu baglæns skråt tilbage, til man når næste kegle.
- Herefter afleveres til træneren, der returnerer bolden, og der afsluttes med et skud.
- Fastsæt eventuelt en bestemt skudvariant.
- Næste spiller kan begynde sit løb, når den foregående rører sidelinjen.



Kun fantasien sætter grænser for, hvad du kan sætte op af forhindringsbaner for at aktivere de skytter, der står og venter på deres tur.

Du kan finde inspiration til skudbaner i Øvelsesbanken eller Håndboldappen ved at søge på 'skudbaner'.

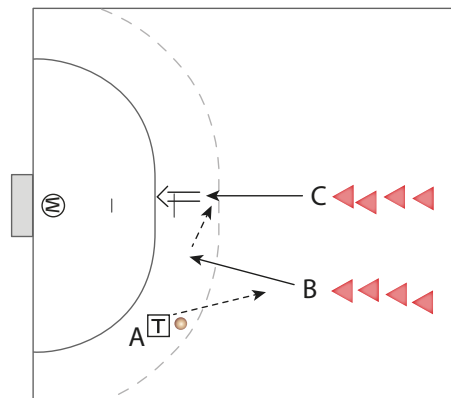
Fra tilspilning til opspil

Når du vurderer, at spillerne er klar, kan du arbejde med at ændre spilningen før selve afslutningen fra en **tilspilning** til et **opspil**. En succesfuld afslutning i en kamp er nemlig meget afhængig af timingen og kvaliteten af det **opspil**, medspilleren giver den afsluttende spiller.

Øvelsen har samtidig de fordele, at to spillere er aktiveret, hver gang der falder én afslutning, og at børnenes interesse for træningen fastholdes, da der er kortere vej frem i køen.

Regler

- I stedet for én række med ti spillere, der alle står klar til afslutning, opstilles to rækker med fem spillere på fx venstre back (B) og centerpositionen (C). I venstre fløj kan træneren evt. stå som tilspiller (A).
- Der afleveres fra A til B, der bevæger sig mod mål og lægger an til skud. C tilpasser sit løb og modtager bolden til afslutning på midten. Efter afslutning samler C selv sin bold op og roterer position med B.



Skru på sværhedsgraden

- I stedet for at lade B angribe mod forsvaret og aflevere efter trussel om stående stødkast, så kan du variere ved at lade B presse på udvendig side af forsvarsback eller endnu sværere ved at lade B aflevere fra luften efter hopskudstrussel.
- Lad skytten vurdere, om skud eller indspil er den rette løsning.

Du kan finde en video med tilspil og opspil i Øvelsesbanken på eller i Håndboldappen ved at søge på 'Vurdering efter fløjoprul'.

Tilspilning vs. opspil

En tilspilning er en aflevering fra en passiv spiller, der alene overlader ansvaret for succes til den, der skal afslutte. En aflevering efter en angrebsaktion, der har til hensigt at fjerne opmærksomheden fra afslutteren, kaldes et opspil.



Fremtving detaljen med rekvisitter

I dette afsnit får du en række forslag til skudøvelser, som viser, hvordan rekvisitter kan hjælpe spillerne med at træne en teknisk afslutningsdetalje. Sagt på en anden måde, så kan rekvisitter 'tvinge' spilleren til at udføre en bestemt detalje i afslutningsøjeblikket.

Hensigten er, at øvelserne skal kunne gennemføres uden brug af unødvendigt mange forklarende ord, som erfaringsmæssigt er svære for børnene at omsætte til praksis.

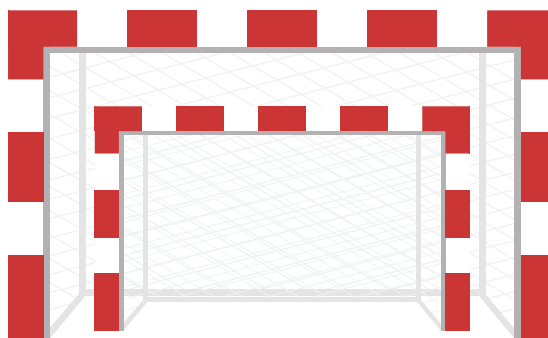
Øvelser

Præcision i skuddet

Præcision i skuddet er vigtig for at opnå succes med afslutningerne, og formålet med denne øvelse er at få spillerne til at placere bolden.

Regler

- Stil et minimalt indendørs håndboldmål.
- Opstil tre rækker på henholdsvis venstre back, centerspiller og højre back.
- Skuddet afvikles fra tremeterlinjen og uden målvogter. Ved at udelade målvogteren kan der skydes fra alle tre positioner på samme tid og dermed undgå den lange række af spillere, der passivt står og venter på deres ene skud.
- Spillerne scorer ved at placere bolden i rummet mellem de to målrammer.
- Når alle har skudt, hentes boldene, og der roteres mellem positionerne.



Skru på for opmærksomheden

- Du kan øge spillernes opmærksomhed under øvelsen ved at tilføje et konkurrenceelement. Lav tre rækker på de tre bagspilspositioner og undlad at rotere undervejs. Hvilken række laver først ti mål?

Du kan finde inspiration til at træne præcisionsskud i Øvelsesbanken eller i Håndboldappen ved at søge på 'Ram træværket 1' og 'Ram træværket 2'.

Brug håndleddet i skudafviklingen

Som spiller er det svært at forstå, når træneren siger, at 'man skal bruge håndleddet, når man skyder'. En børnespiller, der udfører et underhåndsskud, vil derfor typisk lave en skudtrussel i lavt leje, men når skuddet afvikles, er armen hævet for at få kraft i afslutningen. I denne øvelse skal rekvisitter 'tvinge' barnet til at arbejde med håndleddet.

Regler

- Opsæt en springstøtte eller en tryllesnor foran tremeteren.
- Spillerne stilles i en eller flere rækker og skiftes til at skyde på mål.
- Afslutningen skal afvikles under springstøtten eller snoren.

Udvikling af skud fra fløjposition

Indspringet i målfeltet er en meget vigtig detalje for et godt fløjskud, da et godt indspring øger skudvinklen mest muligt. Indspringet kan med fordel trænes ved hjælp af rekvisitter, når spilleren skal trænes i at springe opad, springe ind mod midten af målfeltet og føre armen ud fra kroppen og opad.

Regler

- Opsæt en madras, så den dækker en del af målet, eller løft forreste stolpe lidt ind på banen, så målet står forskudt.
- Spilleren står dybt på fløjen og modtager en bold i løb, hvorefter skuddet afvikles.
- Den begrænsede skudvinkel tvinger spilleren til at hoppe højt, holde sig i luften, komme langt ind i feltet og holde skudarmen højt og ude af kroppen.





FINTER, DUEL- OG SMÅSPIL

For at kunne begå sig som hold er det vigtigt, at spillerne har nogle individuelle kompetencer, og at spillerne trænes i at vinde duellerne – altså en-mod-en-situationerne.

Definitionen på at vinde duellen er ikke nødvendigvis at komme til afslutning og score mål. Det kan lige så vel være at komme på kant af sin forsvarsspiller og tiltrække sig den næste forsvarsspillers opmærksomhed og dermed skabe mere plads til sine medspillere.

I duellerne er der flere teknikker og kompetencer, der er essentielle. Fx er det vigtigt, at spilleren har en god fysik, hvilket indebærer en stabil balance, evnen til at accelerere og skifte tempo (speed) og en solid styrke – særligt i core.

Det er også vigtigt, at spilleren har en veludviklet finteteknik med et bredt repertoire af finter, der udføres korrekt og med stor troværdighed.

Derudover er spillerens vurderingsevne vigtig i duelspillet. Hun skal være i stand til at træffe den bedst mulige beslutning i situationen og ikke have besluttet sig på forhånd. Hun skal derimod træffe beslutningen ud fra forsvarsspillerens og medspillernes træk og bevægelser. Hun skal kunne bevare boldkontrollen, true mod mål og læse situationen samtidig. Det kalder vi split-vision, som fremgår i figur 14.

Vi kan inddele duellen i tre faser:

1. Forberedelse

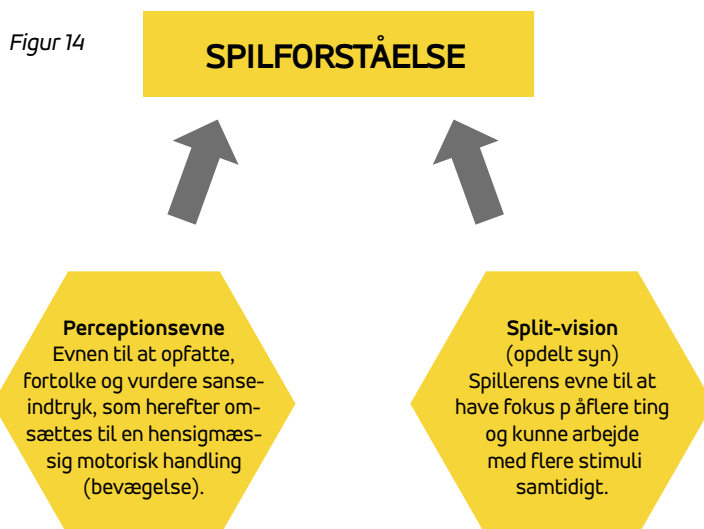
Her benytter angrebsspilleren sig af vurderingsevnen og danner sig et overblik over mulighederne. Som oftest vil antallet af muligheder øges, hvis den angribende spiller udgør en reel trussel mod forsvarsspillerne og målet. Det tvinger den direkte forsvarsspiller frem, og der åbnes et rum bag den forsvarende spiller til eksempelvis en stregspiller. Angrebsspilleren tilpasser herefter tempo, balance samt angrebsvinkel. Da et af formålene er at bringe forsvarsspillerne ud ad position og balance, bør angrebet sættes ind i rummene mellem forsvarsspillerne.

2. Retningsskift og temposkift

Spilleren gør brug af de forskellige finter, der er i værktøjskassen, og som vi kommer nærmere ind på i næste afsnit. Finten er et forsøg på at snyde modstanderen, sætte en mand og åbne forsvaret op med henblik på afslutning, indspil eller viderespil, som er duellens tredje fase.

3. Vurdering – afslutning/indspil/viderespil

En succesfuld udgang på en duel er ikke nødvendigvis kun en afslutning med kvalitet mod mål. Det kan lige såvel være, at angrebsspilleren har tiltrukket sig opmærksomhed fra to forsvarsspillere og dermed skabt en overtalssituation et andet sted på banen – alternativt skabt et større rum for holdkammeraterne at angribe i.



Finter

Når man udfører en finte, er formålet at få modstanderen til at tro, at man gør én ting, hvorefter man så gør noget andet. Måske vil man have forsvarsspilleren til at tro, at man skyder på mål, men i stedet forsøger man et gennembrud – eller man får forsvareren til at tro, at man afleverer i én retning, men i stedet spilles bolden i den modsatte retning. For at få en finte til at lykkes er det altså vigtigt, at 'truslen' – det man vil have modstanderen til at tro – er veludført og troværdig.

I anden fase skal man som oftest udføre en hurtig aktion for at skabe tid og rum til i tredje fase at udføre den egentlige handling, som gerne skal resultere i et skud, en frispilning eller et mål.

Øvelser

Skudfinte

Hvis børn indledningsvist lærer at kaste stødkast og dermed skyde et stående skud, vil det være naturligt, at de efterfølgende lærer at finte, at de skyder, men i stedet foretager et gennembrud. Denne finte har mange navne, fx 'husmandsfinten' eller 'skraldemandsfinten' og er en af de mest grundlæggende finter i håndboldspillet.

Regler

- Marker en kraftig skudtrussel på siden af forsvarsspilleren til egen skudarmsside for at få forsvareren til at flytte sig eller lægge vægten over på foden i denne side.
- Foretag en hurtig bevægelse til forsvarerens modsatte side og passer forsvareren ved hjælp af en dribling.

Tre-skridts-finte

En anden meget anvendt finte i håndboldspillet er tre-skridts-finten. Finten skal snyde forsvareren til at tro, at den angribende går på den ene side, men angriberen skifter retning og går til den anden side..

Regler

- Spilleren løber 'på kant' af forsvarsspilleren og 'truer' med at løbe igennem.
- Når forsvarsspilleren flytter sig for at dække rummet, skifter angriberen retning og går i stedet mod mål på den anden side af forsvarsspilleren.
- Finten trænes bedst i såkaldte åbne øvelser, hvor spillerne får frihed til at udvikle deres egen individuelle teknik og gøre sig sine egne erfaringer.

Forøvelser til finter

Næsten uanset hvilke finter, man forsøger at udføre, er der i bevægelserne nogle fælles grundelementer såsom opbremsning, temposkift, retningskift osv. Det er en god idé at arbejde med disse elementer forud for eller samtidigt med fintetræningen. Her gives nogle forslag til denne træning.

TIP: Lav kreative opstillinger

Brug tapestykker (som er klistret på gulvet), cykelslanger, hulahopringe, kegler, springstokke, eller hvad der er til rådighed, til at lave hinke- og hoppebaner, hvor børnene træner afsæt, opbremsning, landing og retningsskifte.

Øvelser

Dribling med landing

I denne øvelse skal spillerne lave en opbremsning. Øvelsen træner børnenes balance, timing og evne til at bremse en bevægelse.

Regler

- Børnene dribler rundt mellem hinanden.
- På signal fra træneren griber de bolden, idet de laver en to-fods-landing. Landingen skal ske samtidigt på begge fødder, så der ikke bruges skridt.
- Bevægelsen bremses i balance – altså uden for- eller bagvægt.

Skru på sværhedsgraden

- To-fods-landing – hurtigt efterfulgt af afsæt til siden og landing på én fod.
- To-fods-landing – hurtigt efterfulgt af rullebevægelse (rotation) – udføres både højre og venstre om.
- Én-fods-landing – balancen er meget vigtig. Husk, at knæet skal pege ud over tærne.
- Én-fods-landing – efterfulgt af forskellige afsæt osv.

Hink med stop

I denne øvelse skal børnene hinke rundt mellem hinanden med det formål at træne balancen og styrke. Hinkebevægelsen er også vigtig at træne, da den samtidig er forøvelse til hopskuddet.

Regler

- Børnene hinker rundt mellem hinanden.
- På signal stoppes bevægelsen, og børnene skal hurtigst muligt finde balancen på ét ben.
- Hinkeperioderne må ikke være for lange, og der skiftes ben efter hvert stop.

Skru på sværhedsgraden

- Øvelsen kan udbygges med afsæt til siden efter landingen.
- S sammensæt selv forskellige hinke- og hoppeserier, hvor der springes fremad, til siden og skiftes mellem højre og venstre ben.

Småspil

Det at være i bevægelse, før man modtager en aflevering, samt det at kunne rumme mange indtryk samtidig, er værdifulde værktøjer i duel- og fintespillet.

En god, funktionel måde at træne disse elementer er gennem forskellige former for småspil.

Mange boldberøringer og sved på panden udelukker ikke hinanden, hvilket fremgår af de følgende forslag til småspil.

Se øvelserne på næste side.

TIP: Lad spillerne gøre deres egne erfaringer

Gør rammerne forståelige for dine spillere, men lav ikke for mange 'kunstpauser', hvor du vil det bedste ved at forklare, men udelukkende opnår, at intensiteten går ud af spillet. Gem de vise ord til træningens 2. kvarter (jf. træningslektionens opbygning), og lad spillerne gøre deres egne erfaringer.



Øvelser

Spil på minimål

Et meget oplagt og lærerigt eksempel er spil på minimål på tværs af banen. Det er sjovt, og der spilles med tempo og højt aktivitetsniveau. Øvelsen træner sikkerheden i afleveringer og i højt tempo, og spillet fordrer mange dueller og vurderinger. Der trænes spilforståelse, og der er masser af boldberøringer.

Regler

- Spillerne deles på to eller tre hold og spiller korte kampe.
- Der spilles med flyvende målvogter - herved trænes overtal og betydning af presspil.
- Der er fri opdækning over hele banen.
- Bolden gives op fra mål.
- Der spilles med blød bold.

Skru på sværhedsgraden

- Sæt en tidsbegrænsning, før der skal være afsluttet, fx maks. ti sekunder fra målvogteren sætter angrebet i gang.
- Alle mand skal være over midten, før der kan scores.
- Angribende hold er altid i overtal ved at have en spiller placeret fast på modstanders banehalvdel. Denne spiller må ikke spilles og kan derved kun hjælpe holdet ved at screene. Det giver spillerne bevidsthed om en vigtig del af stregspillerens funktion.

Partibold

Partibold er en klassiker blandt småspil. Det handler om først at opnå et bestemt antal afleveringer uden at tabe bolden eller miste den til modstanderen. Øvelsen indeholder mange boldberøringer og kræver, at spillerne gør sig spilbare for hinanden. Spillet indebærer derfor ofte et højt aktivitetsniveau for alle spillere.

Regler

- Der spilles med to hold på et afgrænset spilområde - fx en banehalvdel.
- Reglerne er som i almindelig håndbold, der må dog ikke dribles.
- Holdet, der er i boldbesiddelse, skal forsøge at opnå et bestemt antal afleveringer, mens modstanderholdet skal forsøge at erobre bolden.
- Lykkes det modstanderen at erobre bolden, skal de nu forsøge at opnå det fastsatte antal afleveringer, mens det andet hold nu skal erobre.
- Træneren fastsætter antallet af afleveringer. For de yngste kan tre afleveringer i træk være passende, mens det for de lidt større børn fx kan være ti afleveringer i træk.

Skru på sværhedsgraden

- Spilleren skal aflevere med hopskudsaflevering, studsaflevering, bagud gennem egne ben eller med den dårlige hånd.
- Spilleren skal stå på et ben, når han har bolden.
- Spilleren sætter sig ned og afleverer. Herefter rejser han sig og løber i ny position.

Partibold kan varieres på utallige måder. De efterfølgende spil i dette afsnit er forslag til udvidelser eller variationer af det klassiske partibold.

Jokerbold

Jokerbold er ideelt, hvis du har et ulige antal spillere til træning. Øvelsen træner særligt overtalssituationen, da det boldbesiddende hold altid er i overtal. Jokerbold er også velegnet for de mindste, da det kan være nemmere at få spillet til at glide, hvis de er i overtal, når de har bolden.

Regler

- Giv en spiller – jokeren – en afvigende trøje på.
- Jokeren er hele tiden sammen med det hold, der har bolden.

Keglebold

I 'Keglebold' skal spillerne score ved at røre toppen af en kegle med en bold. Der veksles konstant mellem at angribe og forsvare – endda over hele banen. Øvelsen træner spillerne i at bruge bredden og dybden i spillet.

Regler

- Der spilles med to hold med fem på hver.
- Der placeres seks kegler rundt på den ene banehalvdel.
- Der scores ved at røre toppen af en kegle med bolden.
- Der kan ikke scores, hvis en spiller fra modstanderholdet berører keglen med sin fod.
- Der vil naturligvis hele tiden være en kegle i overskud, som holdet med bolden kan spille hen imod.

Partibold med høj aktivitet

Reglerne er de samme som partibold, men for at øge aktivitetsniveauet tilføjes der restriktioner.

Regler

- Lav en regel om, at en spiller, der netop har afleveret bolden, skal udføre en bestemt handling, før vedkommende igen må modtage bolden og være en del af holdet. Det kan være, han skal røre sidelinjen, tage to armstrækninger eller lægge sig ned på ryggen og tælle højt til fem.

Stolebold

I 'Stolebold' gælder det ikke længere om at opnå et bestemt antal afleveringer. Nu skal holdene score ved få bolden frem til den medspiller, der står placeret på en stol eller skammel. Det stiller ekstra krav til spillernes præcision i afleveringerne.

Regler

- Lav to hold, og placer en spiller fra hvert hold på en stol eller skammel.
- Holdene spiller mod hinanden, og man scorer ved at spille den op til den medspiller, der står på stolen eller skamlen – 'stolepasseren'.
- Find nogle streger omkring stolen, der afgrænser et område, der ikke må betrædes.
- Ved scoring får det modsatte hold bolden.

Skru på sværhedsgraden

- Giv 'stolepasserne' en kegle, hvor bolden skal ned i, før en scoring tæller.
- Gør 'stolepasserne' neutrale, så de to hold kan score i begge ender af banen.
- Indfør en regel om, at bolden skal studs i jorden, før den gribes af 'stolepasseren'.



Gå efter boldholderen

I denne øvelse skal modstanderen gå efter at røre boldholderen i stedet for at erobre bolden. Øvelsen træner spillerne i at aflevere bolden hurtigt samt forsvarsspillerens evne til at flytte fødderne hurtigt.

Regler

- Spillerne deles i to hold, og en bold sættes i spil.
- Det boldbesiddende hold skal forsøge at opnå et bestemt antal afleveringer.
- Det andet hold skal ikke erobre bolden, men i stedet forsøge at røre den spiller, der er i boldbesiddelse. Når boldholderen bliver rørt, får holdet point.
- Selvom flere spillere når at røre boldholderen, tæller det kun ét point. Bolden skal spilles videre, før der igen kan tælles point.
- Der spilles på tid af fx to minutter, før der skiftes.
- Det gælder for spillerne om at lave så mange point som muligt på de to minutter.
- Tiden stoppes, hvis bolden er ude af spil.

Tre-holds-bold

I 'Tre-holds-bold' gælder det om at forsvare sine egne bolde og erobre modstandernes. Spillet stiller krav til spillernes opmærksomhed, da der er mange bolde og ikke bare én modstander – men to.

Regler

- Spillerne deles i tre hold af tre til fire spillere.
- Spillet foregår på en halv bane.
- Hvert hold har en bold, som skal holdes i spil i 'egne rækker'.
- På samme tid skal holdene forsøge at erobre bolden fra de to andre hold.
- Spillerne må tage tre skridt, men de må ikke dribble.
- Lav tidsbegrænsning på, hvor længe en spiller må stå med bolden.
- Mister et hold sin bold, får de den omgående tilbage, men de er først med, når de har løbet rundt om den opsatte keglebane, der afgrænser spilarealet.





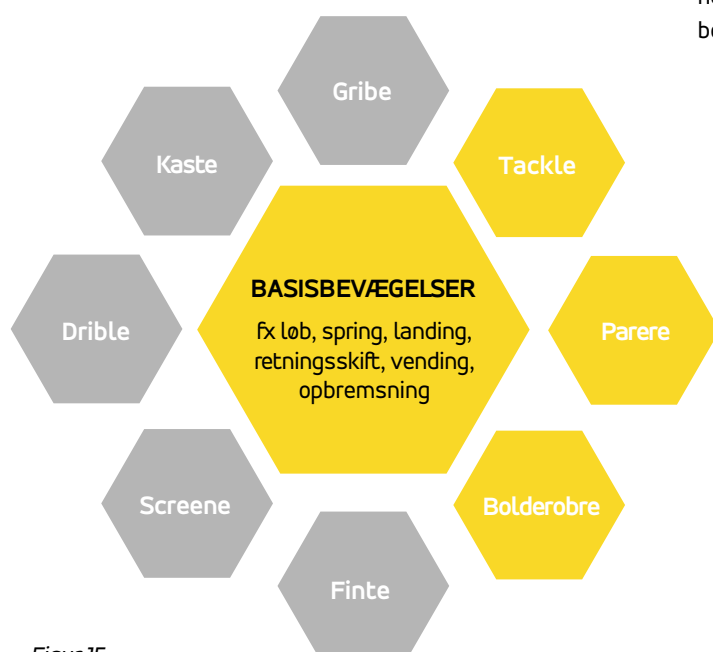
FORSVARSBEVÆGELSER OG SAMARBEJDE

Et godt forsvar er helt elementært i håndbold, og det handler grundlæggende om at gøre det så svært som muligt for modstanderen at lave mål. Derfor er det vigtigt, at børnene tidligt bliver introduceret til forsvarsøvelser, og at man giver forsvarsspillet en større betydning, jo ældre børnene bliver.

I dette afsnit går vi igennem forsvarsspillet i de forskellige aldersgrupper, og du får du indsigt i basiselementerne i forsvarsspillet. Undervejs får du relevante øvelser, der træner både de individuelle forsvarsbevægelser og forsvarssamarbejdet med medspillerne.

Overordnet set er der følgende 10 mål for området:

- Ha' det sjovt med at bevæge sig
- Placering i forhold til bold, medspiller og modspiller
- Gøre banen lille for angriberen
- Forudse afleveringer og driblinger
- Tackle
- Parere
- Erobre bolden
- Afdrible
- Forsvarsbevægelser
- Forsvarssamarbejde.



Figur 15

Forsvar i børnehøjde

Børnenes kognitive evne til at forstå spilllets idé øges væsentligt fra U8- til U13-alderen. I begyndelsen handler det derfor om at udvikle børnenes taktiske forståelse for, hvordan de skal handle i spillet, når modstanderen har bolden, og give børnene nogle helt grundlæggende færdigheder i forsvarsspillet.

Eksempelvis kan den fysiske kontakt i spillet være skræmmende for nogle børn, og det er derfor vigtigt, at børnene bliver introduceret til kropskontakt i en tidlig alder. Det skal ske gennem sjove lege, hvor det eksempelvis kan være meget motiverende at stjæle bolden og dermed vinde en fordel til sit hold.

Når børnene i U9 går fra at spille totalhåndbold på lille bane til at spille fire markspillere mod fire på kortbane, stiller det øgede krav til børnenes forståelse for det at forsvare eget mål, og det giver nye opgaver og roller i forsvaret.

Her er det vigtigt, at børnene får nogle defensive værktøjer som eksempelvis tackleteknik, placering i forhold til modstanderen, brug af kroppen og bolderobringer. Start med en legende tilgang til elementerne og gør dem langsomt mere og mere spilrelevante. I forsvarsspillet er der super gode muligheder for at lave små, sjove konkurrencer, som kan motivere børnene.

Den gode forsvarstræning

Forskellige erfaringer fremmer læringen. Derfor er det hensigtsmæssigt at anvende øvelser med åbne opgaver, hvor børnene selv skal finde løsningen og gøre sig erfaringer. Kniber det med at løse opgaven, må træneren naturligvis vejlede og komme med forslag.

For nybegynderen skal du have fokus på en defensiv tilgang, så barnet ikke skal forholde sig til for stort et område af banen. For de øvede spillere kan det derimod være en fordel at få dem til at prøve nogle offensive tiltag af i forsvarsspillet.

Uanset spillernes niveau, skal øvelserne dog ikke være for komplekse. Træningen bør derfor primært bestå af øvelser, hvor man er en mod en eller to mod to. Forsvarsøvelser fem mod fem eller seks mod seks giver for få aktive situationer for den enkelte og dermed for lav intensitet.

Træningstiden bør heller ikke bruges på at indarbejde faste formationer og skifteregler. Udnyt i stedet spil på to mål til at gøre spillerne bevidste om positionerne og spillernes indbyrdes placering i forsvaret.

På de næste sider finder du eksempler på simple tumle- og kamplege.

TIP: Lær børnene om kropskontakt med tumle- og kamplege

I håndbold er kropskontakt med de øvrige spillere uundgåelig. For nogle børn kræver det en del overvindelse at skulle røre ved andre børn. Det kan resultere i kortvarige berøringer, skub eller fastholdelse i arme, da denne type berøringer føles mindst 'ubehagelige'. De kan til gengæld være farlige for modspillerne. Gennem tumle- og kamplege kan du forsøge at vænne børnene til kropskontakten.



Øvelser

Hønemor og ræven

I 'Hønemor og ræven' skal hønemor beskytte sit æg i reden, mens ræven skal forsøge at stjæle det. Øvelsen er en sjov leg med masser af kropskontakt, og den kræver og træner både fysik, speed og styrke, som er grundlæggende færdigheder i forsvarsspillet.

Regler

- Læg et æg (bold) i reden (hulahopring).
- To spillere står uden for reden og skal kæmpe om ægget. Den ene er hønemor, den anden er ræv.
- Hønemor skal holde ræven væk fra bolden.
- Ræven er snu og kan lave retningskifte og temposkifte for at komme forbi hønemor.
- Hønemor må ikke træde ind i reden, da det kan ødelægge ægget.

Skru på sværhedsgraden

- Hønemor må ikke bruge vingerne (armene). Det kan dels gøre, at hønemor bliver tvunget til at flytte fødderne mere, og det kan gøre det nemmere for ræven.



Klap på din modstander

I denne øvelse skal børnene skaffe point ved at klappe hinanden på låret. Øvelsen indebærer masser af kropskontakt og kræver, at børnene bruger deres fysik, speed og styrke.



Regler

- Børnene er to og to sammen inden for et afgrænset område.
- Børnene står mod hinanden front mod front.
- Man får point ved, at man klapper den anden på låret.
- Du kan variere øvelsen ved, at spillerne skal ramme skulder, numse eller ryg. Spillerne kan også sige goddag og fastholde håndtrykket under legen.

Udviklingen mod en god forsvarsspiller

En god forsvarsspiller skal kunne træffe den rigtige beslutning i en uforudsigelig kontekst – han skal kunne tænke taktisk.

Det sker gradvist i børns håndboldudvikling, at de får et større overblik og bliver bedre til at bedømme og træffe de rigtige beslutninger. Det er derfor vigtigt at stimulere børnene, der hvor de er i deres udvikling.

Børn i 6-årsalderen kan ikke overskue et helt hold, men nok kun en enkelt anden. Børn i 8-årsalderen kan nemmere overskue to mod to-situationer, idet de i højere grad er i stand til at forstå meningen med at dække en modspiller. I 10-12-årsalderen er spilleren klar til mere komplekse taktiske opgaver, hvor der er flere og sværere valgmuligheder.

Nøglen i håndbold er altid at kunne løse opgaverne en mod en, en mod to (undertal) og to mod to. Kan spillerne løse disse opgaver, så kan de løse de fleste situationer i forsvaret.

Taktiske kompetencer og spilintelligens skal trænes. Taktiske evner kan ses som evnen til at:

- opfatte situationen
- beslutte, hvad der skal gøres
- udføre den handling, der er besluttet.

Spillerne skal hele tiden trænes i at opfatte situationer. Jo flere gange de står i en bestemt situation, jo bedre muligheder har de for at løse den.

Den øvede spiller er bedre til at selekttere informationsstrømmen end mindre øvede spiller. Den øvede spiller finder hurtigere relevante informationer i spillet og omsætter dem til en beslutning om en handling.

Ældre og mere erfarne spillere handler oftere og hurtigere rigtigt, fordi spilleren kan huske spilmonstre og derigennem forudse spillet. For at øge hastigheden på spillerens evne til at opfatte, beslutte og handle, kan det være en fordel at træne forsvar i undertal, da det øger spillerens evne til at bearbejde information.

Den gode forsvarstræning rummer både tekniske fokuspunkter, som handler om, hvordan man udfører bevægelser, og taktiske fokuspunkter, som handler om, hvordan man opfatter, beslutter og handler.

TIP: Husk at...

- have fokus på de gode oplevelser i forsvaret, fx ved at man skal ende i forsvar for at vinde
- rose forsvar for de gode løsninger.
- rose forsvar for fight og mod
- rose for god teknik eller forsøget på det





Forsvar i teenagealderen

For de mere erfarne børn i 13-årsalderen, der har spillet håndbold i en periode, vil det være relevant at begynde at tale om forsvarsformationer og samarbejde i grupper.

Børnene har nu den rette spillerfaring og spiller håndbold uden særlige regler, som det kendes fra totalhåndbold og håndbold på kortbane. Samtidigt er børnenes kognitive og intellektuelle udvikling nu på et stadie, hvor de kan begynde at overskue større sammenhænge og mere komplekse situationer.

De individuelle evner og færdigheder udgør fundamentet i alt forsvarsspil og skal fortsat trænes og udvikles. Det gælder benarbejde, arbejde med armene i kraft af tacklinger og parader, men også evnen til at placere sig, læse spillet og time sine aktioner i forhold til tacklinger og bolderobringer. Dermed skabes forudsætningerne for at kunne modstå et angreb fra en direkte modstander.

Selvom de individuelle færdigheder er vigtige for et godt forsvarsspil, er samarbejdet også altafgørende. Når der trænes samarbejde i forsvaret, bør det fortsat organiseres sådan, at spillerne selv får mulighed for at gøre sig nogle erfaringer og derigennem finde frem til løsningerne.

Din rolle er fortsat at vejlede og hjælpe med løsningsforslag, hvis spillerne ikke ved egen hjælp opnår succes. Det er vigtigt, at spillerne får synliggjort, at der kan være flere løsninger, når man samarbejder med andre.

TIP: Motivation i forsvarstræningen

Motivation for forsvarsspillet kommer gennem intensitet, variation og belønning.

- det skal være sjovt at dække op
- det er de færreste børn, der synes, det er sjovt stå forsvar på buen
- det bedste forsvar er et angreb. Lær børnene at tage initiativet som forsvarsspillere, så de i højere grad kan styre angrebet
- initiativ skaber motivation.

Øvelser

Vikingspillet

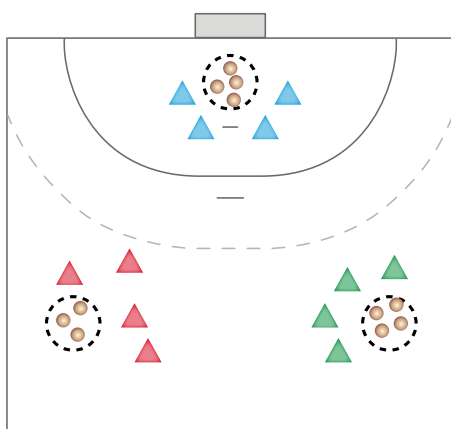
Vikingspillet handler om at få så mange skatte (bolde) ind i sin egen vikingeborg (hulahopring) som muligt. Spillet træner perceptions- og placeringsevnen samt den fysiske kontakt - alt efter hvor meget man tillader det.

Regler

- Inddel spillerne på to til seks hold. Holdene består af tre til seks spillere.
- Hvert hold får en hulahopring, samt det samme antal bolde, der svarer til spillerne på holdet. Et hold på tre spillere får altså tre bolde.
- Der spilles på tid, og det handler om at erobre så mange skatte som muligt til sin egen vikingeborg.
- Man må kun hente en skat ad gangen, og modstanderne skal med alle midler forsøge at stoppe plyndringstogtet.
- Det hold, der har erobret flest bolde, når tiden er slut, vinder.

Skru på sværhedsgraden

- Lav færre hold på hver bane.
- Spillerne skal holde en anden i hånden, når de forsvarer.
- Spillerne skal dribble tilbage til hulahopringen.
- Spillerne skal skyde den spiller, som er ved at stjæle bolden. Hvis han rammer, skal hun aflevere bolden tilbage. Pas på hovedet i denne leg.
- Spillerne skal aflevere bolden tilbage til hulahopringen og må max tage tre skridt med bolden.
- Gør afstanden mellem hulahopringene kortere.





Tacklinger

Tacklinger anvendes, når forsvarsspilleren vil forhindre angriberen i at skyde på mål, bryde igennem forsvaret eller lave et spilstop. Det endelige mål er at kunne lave en kontrolleret tackling - uden at skade sin modstander.

Når børn skal lære forsvartekniske færdigheder såsom tacklinger, kræver det i første omgang, at børnene skal vænnes til at komme helt tæt på et andet menneske. Derfor er det en fordel, at du starter med at arbejde med forskellige former for parvise brydekampe, når du begynder at arbejde med tacklinger.

Samtidig er det vigtigt, at børnene lærer om fairplay og det at passe på sin modstander. I børnehåndbold er der stor fysisk forskel på børnene, så det er en god idé at opsætte jævnbrydige dueller.

Når børnene er blevet komfortable med kropskontakt og har fået kendskab til det at bruge sin fysik, styrke og speed, kan du begynde at arbejde med de tekniske sider af tacklingen.

I øvelserne herunder får du inspiration til simple parvise brydekampe, der alle har til formål at arbejde med kropskontakt, fysik og styrke, som man bruger i en tackling. Herefter dykker vi ned i teknikken.

Øvelser

Hiv makkeren over linjen

I øvelsen skal to spillere hive hinanden over en linje på gulvet. Øvelsen træner spillernes kropsstyrke.

Regler

- Spillerne går sammen to og to.
- Spillerne står på hver sin side af en linje og tager fat i hinandens hænder.
- Spillerne skal forsøge at hive sin modstander over på sin side af linjen.

Vend pandekagen rundt

I denne øvelse skal den ene spiller forsøge at vende den anden. Øvelsen har til formål at træne spillernes styrke og kropsspænding.

Regler

- Spillerne går to og to sammen.
- Den ene ligger som et X på maven på gulvet.
- Modstanderen skal forsøge at vende X'et om på ryggen.
- X'et skal modstå ved at spænde i kroppen og 'gøre sig tung'.

Hiv makkeren over linjen

Her skal angriberen røre en markering på gulvet, mens forsvareren afviser. Formålet er at få forsvarsspilleren til at flytte fødder og bringe sig i en god situation til at afvise eller tackle angriberen.

Regler

- Spillerne går sammen to og to.
- Den ene skal beskytte et punkt i gulvet. Den anden skal angribe og røre punktet.
- Angriberen må finte og lave retning- og temposkift for at komme uden om forsvareren.
- Den forsvarende spiller skal afvise angriberen.



Skub på skulder og hofte

I denne øvelse skal spillerne skubbe hinanden på skulder og hofte. Formålet er at introducere børnene for en grundstilling indenfor tacklinger.

Regler

- Spillerne er sammen to og to og står med front mod hinanden.
- Spillerne placerer hænderne på modstanderens skudarmsskuldre og modsatte hofte.
- Afvis modstanderen med små kontrollerede skub, så der skabes afstand.



Tacklingens basisteknik

Når børnene er blevet bekvemme med kropskontakten, kan du begynde at tage fat på basisteknikken i en tackling. Her er det vigtigt, at der er progression i opbygningen af øvelser samt i fejlretningen af spillerne. Det skal forstås på den måde, at du starter med at rette de basale fejl som fx udstrakte arme og flade fødder, mens timing, placering og vurdering kan komme senere i spillerens udvikling.

Følgende beskriver den klassiske, tekniske opbygning af tacklinger ved henholdsvis stødkast og hopskud, som er de tacklinger, spillerne oftest vil få brug for i kampen.

Tacklinger ved stødkast

Benstilling

Bestillingen er det vigtigste i denne tackling. Man skal have det ben længst fremme, som er ud for modstanderens skudarm; dvs. højrehåndet modstander = venstre ben længst fremme og vice versa. Benstillingen skal være forskudt med let bøje ben og lidt overvægt i forfoden.

Armstilling

Forud for tacklingen skal armene være højt og letbøjede i tilfælde af, at modstanderen når at skyde inden kontakt. Som udgangspunkt skal man forestille sig, at man kan trække en pose ned over hovedet på modstanderen.

Næsen ud for albuen

Forsvareren skal hele tiden placere sig, så næsen er ud for albuen på modstanderens skudarm.

Skab god kontakt

Man skal forsøge at skabe en god kontakt med modstanderen, så man har sin ene arm på modstanderens skudarmen og den

anden på hoften. Skab kontakten så højt på skudarmen som muligt. Målet er at få skudarmen lagt ind til siden eller bag kroppen på modstanderen. Husk at skabe kontakten med let bøjede arme.

Pres overkroppen frem

Når man har skabt den gode kontakt, skal man presse overkroppen frem mod modstanderen og flytte sit fremskudte ben op på siden af modstanderen. Jo tættere kontakt, jo stærkere bliver du i tacklingen.

Tacklinger ved hopskud

Ved hopskudstaklinger gælder mange af de samme teknikker som ved stødkast. Benstillingen, armstillingen, næsens placering ud for albuen og den gode fysiske kontakt er alle de samme som i tacklinger ved stødkast.

Pres modstanderen ned mod gulvet

Målet er, at modstanderen ikke når at lette fra gulvet, og derfor er det vigtigt at lægge pres på skudarmens skulder ned mod gulvet. Forsvarsspilleren skal forsøge at få sit eget tyngdepunkt ind over modstanderen, så kroppen bliver så tæt på gulvet som muligt.

Når modstanderen at lette, skal man igen skabe god kropskontakt. Her er det vigtigt, at spilleren tager modstanderen ind til sig og passer på ham. Det er altid forsvarerens opgave at passe på angriberen, så man undgår skader og alvorlige situationer. Skab kontakten, og hold modstanderen tæt til kroppen.

Der findes mange sjove småspil, hvor man kan træne tacklingens teknik i duellen, og dette bør være en fast del af opvarmningen til kamp. På næste side får du en række øvelser, der kan benyttes til at træne tacklingens basisteknik.

Øvelser

Grøftebold

I 'Grøftebold' gælder det for spillerne om at score så mange point som muligt på kort tid og i et lille felt. Målet er at udfordre spillerne til mange dueller på det lille område, og spillerne skal motiveres til at tænke forsvarsaktioner, så snart der er scoret.

Regler

- Lav tre hold af to til tre spillere.
- Banen er en badmintonbane, hvor banens sider er grøfte, mens der scores ved at lægge bolden på baglinjen.
- Der er to hold på banen ad gangen, som ikke må bevæge sig ud i grøfterne.
- Det sidste hold står i grøfterne og er altid tilspillere for det angribende hold.
- Det gælder om at score så mange point som muligt.
- Det er ikke tilladt at dribble.
- Det førende hold skifter ud efter ét minut.
- Bolden skifter hold ved scoring.
- Gør banen mindre, hvis du vil have flere dueller.
- Lav flere baner, hvor man rykker til banen nærmest uret, når man vinder og mod banen væk fra uret, når man taber.

Skru på sværhedsgraden

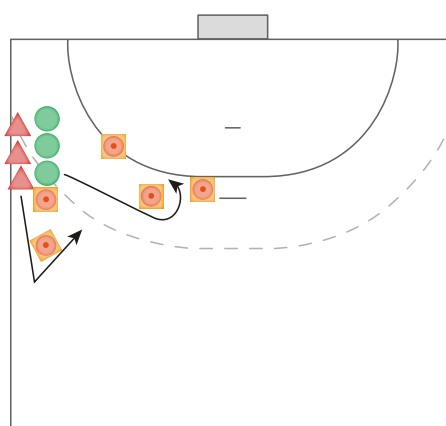
- Hvis du vil gøre det sværere for forsvarsspilleren, kan du øge banestørrelsen eller sænke antallet af spillere, da forsvarsspillerne i så fald skal dække et større område.

En mod en – tackleteknik efter forbevægelse

I denne øvelse skal spillerne udføre en en mod en-situation efter at have rundet hver sin kegle og fundet sin position. Øvelsen træner både forsvar og gennembrud, men da der her tale om forsvarstræning, skal dit fokus rettes mod forsvarsspilleren. Øvelsen er også et eksempel på, hvordan du kan snige basisbevægelser ind i træningen.

Regler

- Spillerne står i to rækker ved fløjen. Den ene række skal angribe, den anden skal dække op.
- Opstil kegler som vist på figuren.
- Øvelsen begynder på dit signal, hvor forsvareren og angriberen starter på samme tid.
- Forsvareren sidestæpper rundt om sin kegle og gør klar til at parere eller tackle.
- Angriberen løber baglæns rundt om sin kegle og forsøger derefter et gennembrud på forsvarsspilleren.
- Skift række efter tur.



Skru på sværhedsgraden

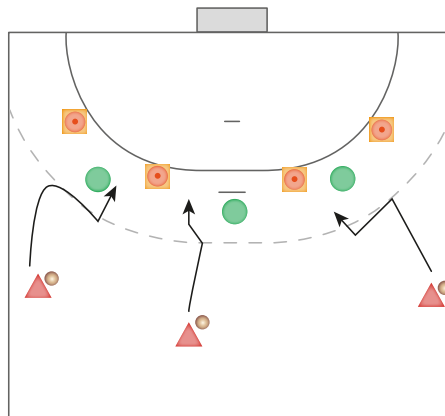
- Hop over hække, inden de sætter i gang.
- Gør det sværere for forsvarsspilleren ved, at angriberen sætter øvelsen i gang.

En mod en – tackle teknik med tre stationer

Spillerne skal mødes i en en mod en-duel fra de tre bagpladser. Spillet er nu rykket ind på buen, så det minder mere om kampsituationen, men fortsat i en relativ formel form.

Regler

- Opstil tre forsvarsspillere i tre afgrænsede områder på buen.
- Ud fra hver forsvarsspiller står en række af spillere med en bold hver.
- Angriberne skal angribe hver deres forsvarsspiller i et gennembrud en mod en, mens forsvarsspillerne skal tackle.
- Spillerne skifter række efter tur.



Tre mod tre – timing af forsvarrets angreb

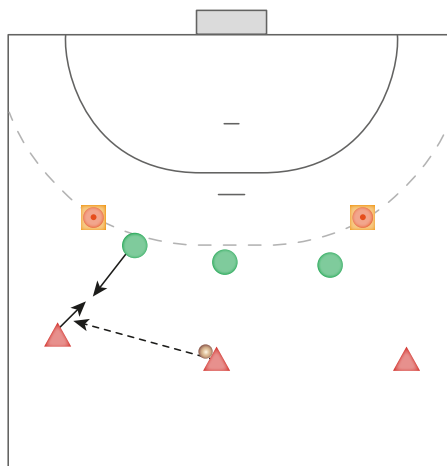
I denne øvelse skal spillerne spille tre mod tre. Forsvaret skal forsøge at erobre bolden og lave spilstop, mens angriberne skal bryde igennem. Øvelsen træner forsvarrets timing af afvisninger, tacklinger, erobringer m.m. med en angribende indstilling.

Regler

- Der spilles tre mod tre på et afgrænset område som vist på figuren.
- Forsvarsspillerne skal forsøge at presse angriberne til at bruge mere end fem afleveringer til at skabe en afslutning.
- Angrebet har max fem afleveringer, inden de skal afslutte.
- Der spilles uden overgang og kryds.

Skru på sværhedsgraden

- Der må laves kryds eller overgang.
- Fjern begrænsningen på antallet af afleveringer.



Afdribling

Når en forsvarsspiller afdribler en modstander, betyder det, at han erobrer bolden under modstanderens dribling.

Afdribling kan lettest ske, når bolden er på vej fra gulvet og tilbage mod den driblende spillers hånd, og det gælder om for forsvarsspilleren at få sin hånd ind under driblerens i opspringet og erobre bolden.

Følgende øvelser kan bruges, når du ønsker at træne spillerne i at afdrible modstanderen.

Øvelser

Stjæle bold i dribling

I denne øvelse skal forsvareren forsøge at afdrible angriberen i nogle rammer, der ligner kampsituationen. Øvelsen træner spillernes evne til at aflæse driblearmens bevægelser under mere pressede omstændigheder.

Regler

- Opstil en forsvarsspiller, en tilspiller og angriberne på en række med en bold hver.
- Angriber modtager en aflevering i bevægelse mod forsvarsspilleren.
- Der lægges an til stødkast eller hopskud, som forsvareren afviser med en let tackling.
- Angriberen trækker sig tilbage og angriber igen, men denne gang med dribling for at komme igennem til scoring.
- Forsvareren skal forsøge at afdrible bolden under dette angreb.



Afdribling – parvis

I denne øvelse skal to spillere forsøge at afdrible hinanden skiftevis. Fokus er på aflæsning af driblearmens bevægelser.

Regler

- Spillerne går sammen to og to. Den ene agerer forsvar, mens den anden angriber.
- Angriberen dribler i fast rytme, mens hun bevæger sig og beskytter bolden.
- Forsvarsspilleren forsøger at afdrible bolden ved at få hånden ind under den driblende hånd.
- Varier øvelsen ved, at forsvarsspillerne må afdrible alle angribere.

Skru på sværhedsgraden

- Angriberen må variere rytme i driblingen.
- Flere par på lille område, hvor der kun er begrænset tid til at erobre, ellers koster det fx armbøjninger.

Katten, musen og plankeværket

I denne øvelse skal katten røre musen. Musen får hjælp af plankeværket, som beskytter den. Fokus i denne øvelse er at flytte fødderne hurtigt, og for plankeværket også at stå imod med kroppen.

Regler

- Spillerne går sammen tre og tre. En er kat, en er mus, og en er plankeværk.
- Musen skal holde sig lige bag ved plankeværket og holde hænderne i siden af plankeværket.
- Katten har en bold, som den skal dribble med.
- Katten den skal forbi plankeværket og røre musens hale (numse).
- Plankeværket skal forsvare musen ved at afdrible katten. Plankeværket må ikke tackle.
- Når katten har rørt musens hale, bytter man rundt.

Skru på sværhedsgraden

- Gør øvelsen lettere ved at tage bolden ud af spil. Forsvareren skal nu skubbe angriberen væk på kroppen.
- Gør øvelsen sværere ved at forsvareren kun må dække med bevægelse i benene og stå i vejen med overkroppen.

Du kan se øvelsen i Øvelsesbanken på og i Håndboldappen ved at søge på 'Katten, musen og plankeværket'.

Erobring af bolden

En bolderobring er, når en forsvarsspiller stjæler en bold i afleveringen mellem to angribere eller afdribler den angribende spiller. Bolderobringen foregår ved, at man læser spillet og erobrer bolden til eget hold. Bolderobringen er kendetegnet ved, at den foregår uden fysisk kontakt med angriberen.



Øvelser

Stjæl afleveringen

Hvis man er snu, hurtig på fødderne og god til at læse spillet, kan man stjæle bolden under en aflevering. Forsvareren har samme benstilling som ved tacklinger – altså det ben længst fremme, som er ud for modstanderens skudarm. Benstillingen er forskudt med let bøjede ben og lidt overvægt i forfoden.

Forsvareren har front mod boldholder og placerer sig i nærheden af den spiller, der skal modtage bolden. På afleveringen løber forsvareren hurtigt frem mod boldmodtageren, og jo tættere hun løber på modtageren, jo større er chancen for at stjæle bolden.

Lykkes det at gribe bolden, kan man bruge farten til at løbe kontra. Alternativt kan spilleren slå til bolden med flad hånd, løbe efter den og dribble den op. I det tilfælde skal spilleren løbe op på siden af bolden og slå hårdt ovenpå bolden, så dribblingen roligt bliver højere og højere.

Du kan få inspiration til øvelser med fokus på at stjæle bolden i Øvelsesbanken og i Håndboldappen ved at søge på 'Forsvar mod indspil' og 'Bryde boldbanen'.

Stjæl bolden i dribblingen

Et oplagt tidspunkt at stjæle bolden er ved dribblingen. Her er bolden i et kort øjeblik ude af modstanderens hænder, så det gælder om at være hurtig og tæt på modstanderen i situationen.

Forsvarsspilleren står med front mod angriberen, og benstillingen er som ved tackling, når man stjæler bolden ved aflevering. Når modstanderen dribler, sænker man tyngdepunktet, og i boldens opspring 'fejer' man ind mod bolden med den bagerste arm.

Når man har fejlet bolden væk, kan man samle den op og spille en medspiller eller dribble den op på samme måde, som når man stjæler bolden.

Du skal se øvelsen i Øvelsesbanken og i Håndboldappen ved at søge på 'Forsvar ved dribbling'.

Du kan også få inspiration ved at søge på øvelsen 'Offensiv dribleduel' i Øvelsesbanken og i Håndboldappen.

Overrask modstanderen og stjæl bolden

I andre situationer er det muligt at stjæle bolden ved at komme bagfra og overraske den angribende spiller. Det er for eksempel i forbindelse med et returløb, hvor angriberen har front mod mål, og den forsvarende spiller løber i ryggen.

Forsvarsspilleren sniger sig i et timet løb ind på angriberen bagfra, og når angriberen lægger an til at dribble, øger forsvarsspilleren tempoet og løber op på angriberens skudarmsside, hvor forsvareren slår bolden fremad i opspringet.



Parader

Når man træner forsvarsspil, er det vigtigt, at det største fokus lægger på tacklinger og bolderbringer. Der findes dog også en nødløsning, hvis alt andet glipper – nemlig paradespillet.

En parade bruges til at parere en angribers skud mod mål eller til at hjælpe målvogteren ved at dække en del af målet.

Det er meget svært og skræmmende for børn at stille sig i vejen, når en modspiller lægger an til skud, og du skal derfor overveje kraftigt, hvornår du introducerer paradespillet i din træning. Ud over at træne den rette teknik, kan der også være behov for at arbejde med spillernes mod.

I paraden skal forsvaren:

- møde angriberen i balance
- komme tæt på skudarmen
- benytte begge arme
- hold armene forholdsvist samlede
 - bolden må ikke kunne gå mellem dem
- bøje let i albueledet og spænde armene
- holde hænder og fingre opad og let bagud
- kigge på bolden.

Øvelser

Træn paradespillet

Når forsvarsspilleren skal udføre en parade korrekt, skal han som udgangspunkt stille sig i skråstilling med fronten rettet mod boldholders skudarm.

Forsvareren skal stå med skulder ud fra skudarm, så modstanderens krop er fri. Armene holdes lige over hovedet og bevæges en smule frem mod skudarmen, når der skydes. Albuerne holdes med en afstand, hvor forsvarsspilleren kan se ud, men bolden ikke kan gå igennem og ramme ansigtet.

Det er også nødvendigt at træne paradespil med afsæt, da det kan bruges ved hopskud. Her er det vigtigt, at forsvarsspilleren sætter af en smule efter angriberen, og hvis angriberen er i fremdrift mod forsvarsspilleren, kan man med fordel lave et afsæt ind i feltet og lave paraden der.

Paradespillet bør altså trænes - men kun bruges som nødløsning.

Du kan se et eksempel på paradespillet i Øvelsesbanken eller i Håndboldappen ved at søge på 'Backforsvar'.

Samarbejde i forsvaret

Hvis du starter med at træne duelspillet i forsvaret, giver du spillerne en god basis inden samarbejdsøvelserne. Det er vigtigt, at spillerne bliver gode til at løse duellerne i en mod en eller en mod to-spillet. Jo bedre de kan løse disse situationer, jo lettere vil de kunne løse øvelser, hvor samarbejdet med sidemanden er vigtigt.

Du bør vægte duelspillet meget højt ved de yngste, mens de ældre og dygtigere spillere i højere grad kan arbejde med samarbejdsøvelser i forsvarstræningen.

På næste side er der inspiration til to simple duelspilsøvelser.



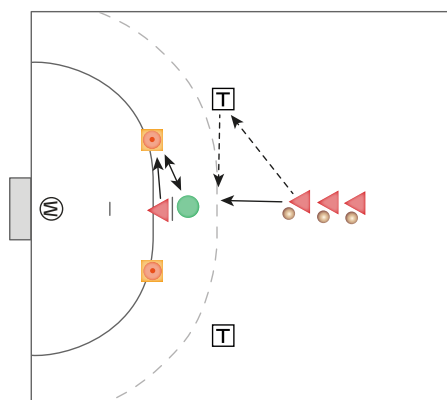
Øvelser

En mod en + stregspiller

I denne dueløvelse skal forsvarsspilleren både dække angriberen og stregspilleren op. Øvelsen træner duelspillet og forsvarsspillerens evne til at orientere sig om stregspillerens placering.

Regler

- Placer en forsvarsspiller i en kegleport midt for mål.
- Stil en tilspiller på hver backposition.
- En stregspiller må arbejde på stregen mellem keglerne.
- Tre til fire spillere er angribere med hver sin bold.
- Forreste angriber afleverer til en af tilspillerne, som må spille stregspilleren, hvis hun er fri, men oftest skal tilspilleren returnere bolden til angriberen, som må afslutte selv, men ikke spille stregspilleren.
- Angriberens muligheder kan være skud, gennembrud eller frit.

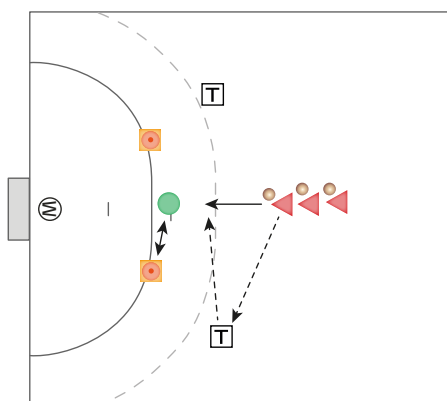


En mod en med bevægelse

I denne øvelse skal forsvarsspilleren nå at røre en kegle, før han må dække angriberen op. Foruden duellen træner øvelsen også forsvarerens evne til at bevæge sig rundt i forsvaret, hvor det ofte vil være nødvendigt til at bakke sin sidemand op.

Regler

- Placer en forsvarsspiller i en kegleport midt for mål.
- Stil en tilspiller på hver backposition.
- Tre til fire spillere er angribere med hver sin bold.
- Forreste angriber afleverer til en af tilspillerne.
- I det afleveringen falder, skal forsvareren bevæge sig til samme side som afleveringen, røre keglen og bevæge sig tilbage til udgangspunktet for at dække op for angriberen, som modtager bolden retur fra tilspilleren.
- Angriberens muligheder kan være skud, gennembrud eller frit.



Skru på sværhedsgraden

- Øvelsen kan også udføres på backpositionerne med tilspilning fra fløj og centerspiller.



Træn samarbejdet

Når spillerne er blevet vant med duelspillet, kan du begynde at træne samarbejdet i forsvaret. Det kræver, at spillerne også arbejder med træningsøvelser to mod to, tre mod tre og fire mod fire. Samtidig er det vigtigt, at man giver spillerne en forståelse for, at der er forskel på offensiv og defensiv tilgang til spillet.

Den defensive tilgang er typisk med udgangspunkt på buen, og man lader angriberne komme ind til en. Her vil man så forsøge at lave sin tackling og have nogle klare aftaler om, hvordan man skifter mellem fx back og stregspiller.

Den offensive tilgang kan også være med et udgangspunkt på buen, men her skal forsvarsspilleren trænes i at tage mere initiativ og søge angriberen. Det er vigtigt at søge frem mod angriberen og prøve at bringe hende i situationer, som hun ikke ønsker at komme i. Ligesom ved den defensive del kan man lave klare aftaler i forsvaret.

Det vigtigste ved alt forsvarsspil er at vinde den direkte duel ved at sætte en tackling ind. Herefter er det at have en aftale om, hvad der skal ske, hvis den direkte duel ikke vindes. Selvom vi arbejder med børn, så kan vi godt lave nogle simple aftaler, som børnene kan øve sig på.

Herunder finder du eksempler på øvelser, der træner forsvarssamarbejdet.

Øvelser

Samarbejde ved indløb

I denne øvelse kommer der indløb fra en af de tre bagspillere. Øvelsen består i at afklare ansvarsfordelingen i forsvaret, så der er enighed om, hvem der skal frem til den boldførende spiller, og hvem der skal sikre mod indspil til den indløbende spiller.

Regler

- Der spilles tre mod tre – tre angribere og tre forsvarere.
- Et område på buen afgrænses af to kegler.
- Angriberne fordeler sig med tre bagspillere, hvor den ene laver et indløb.
- Angrebsspillet er frit, og de skal forsøge at bryde igennem forsvaret.
- Forsvaret skal samarbejde om at forhindre indspil til stregen, og at angrebet scorer.

Fireblokken i 6:0-formation

I denne øvelse spilles der fire mod fire, hvor angrebet skal bryde igennem, mens forsvaret dækker op. Forsvaret har fokus på samarbejdet; hvem skal frem og tackle og hvornår, hvem dækker for stregindspil, og hvornår skal der lægges parader.

Regler

- Der spilles fire mod fire på et afgrænset område.
- Forsvaret består af to midterforsvarere og to backs, som står i en flad 6:0-formation på buen.
- Angrebet består af tre bagspillere og en stregspiller.
- Angrebet spiller frit og skal forsøge at bryde igennem forsvaret.
- Forsvaret skal samarbejde og holde angrebet fra at komme igennem.

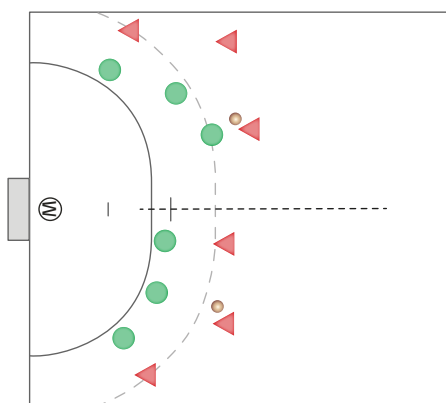
Du kan se øvelsen i Øvelsesbanken og i Håndboldappen ved at søge på 'Samarbejde midterste 4'.
Se også øvelsen '3'er-samarbejde om stregspilleren' for mere inspiration.

Tre mod tre

Med øvelsen trænes forsvarsspillerens individuelle kvaliteter og deres evne til at vurdere, hvornår 'naboen' har brug for hjælp. Når der arbejdes med samarbejde mellem tre til fire forsvarsspillere, bør der tages udgangspunkt i den formation, holdet spiller – her skitseret med 3:2:1 i venstre forsvarsside og 6:0 i højre.

Regler

- Der spilles tre mod tre på kvart bane.
- Forsvarsspillere opstilles i hhv. 3:2:1-formation i den ene side og 6:0 i den anden side.
- Angriberne skal forsøge at bryde igennem forsvaret.
- Angriberne må ikke skifte plads.
- Forsvaret skal samarbejde om at forhindre et succesfuldt angreb.



Fireblokken i en 5:1-formation

Der spilles fire mod fire, hvor forsvaret står i en 5:1-formation. Formationen efterlader mere rum bag den fremskudte 1'er, så samarbejdet kræver, at spillerne laver nogle indbyrdes aftaler om, hvem der gør hvad.

Regler

- Der spilles fire mod fire.
- Forsvaret står i en 5:1-formation med to backs, en midterforsvar og en fremskudt 1'er.
- Angrebet stiller med de tre bagspillere og en stregspiller.
- Angrebet spiller frit og skal forsøg at bryde igennem.
- Forsvaret skal samarbejde om at forhindre, at angriberne scorer.

Du kan se øvelsen i Øvelsesbanken og i Håndboldappen ved at søge på 'Midterste fire i 5:1'.

Midterste fire i 3:3-formation

Der spilles fire mod fire, hvor forsvaret dækker højt i en 3:3-formation. Forsvaret møder angriberne højere oppe, men har også et større rum at dække bag sig. Formationen åbner op for mange indløb, så det er vigtigt at orientere og placere sig rigtigt og have aftalerne på plads ved overgange og pladsskifte.

Regler

- Der spilles fire mod fire uden fløje.
- Forsvaret dækker højt i en 3:3-formation.
- Angriberne forsøger at bryde igennem, mens forsvaret skal forhindre dem i det.

Du kan se øvelsen i Øvelsesbanken og i Håndboldappen ved at søge på 'Midterste fire i 3:3'.





MÅLVOGTER

Dette kapitel handler om målvogtertræning for børnehåndboldspillere i U11 og U13, samt hvordan du kan tænke afprøvningsfasen ind i træningen for U8 og U9. Kapitlet giver et teoretisk og praktisk indblik i de overvejelser, du bør gøre dig omkring udviklingen af målvogtere.

I U8, U9 og U11 er spillerne i den udviklingsfase, der hedder afprøvningsfasen. Det betyder, at disse spillere skal afprøve alle positioner i løbet af træningen - også målvogterpositionen. Derfor er det vigtigt, at man i disse årgange laver masser af rotationer som en naturlig del af træningen, så alle børnene kommer ind på målet og forholder sig til afslutninger.

Denne form for rotation giver børnene en forståelse for spillets muligheder og de forskellige opgaver, man har på de enkelte pladser, samt et godt grundlag for på et senere tidspunkt at finde deres plads på banen.

I U13 begynder den pladsspecifikke træning og derfor også den målvogterspecifikke træning. Det er også i denne alder, at udvælgelsen af holdets målvogtere finder sted.

Udviklingsfaser

Udviklingen af målvogtere kan deles ind i fire faser, som vist på figur 16 nederst på siden.

Som børnetræner skal du forholde sig til de to første faser, som er nærmere beskrevet herunder.

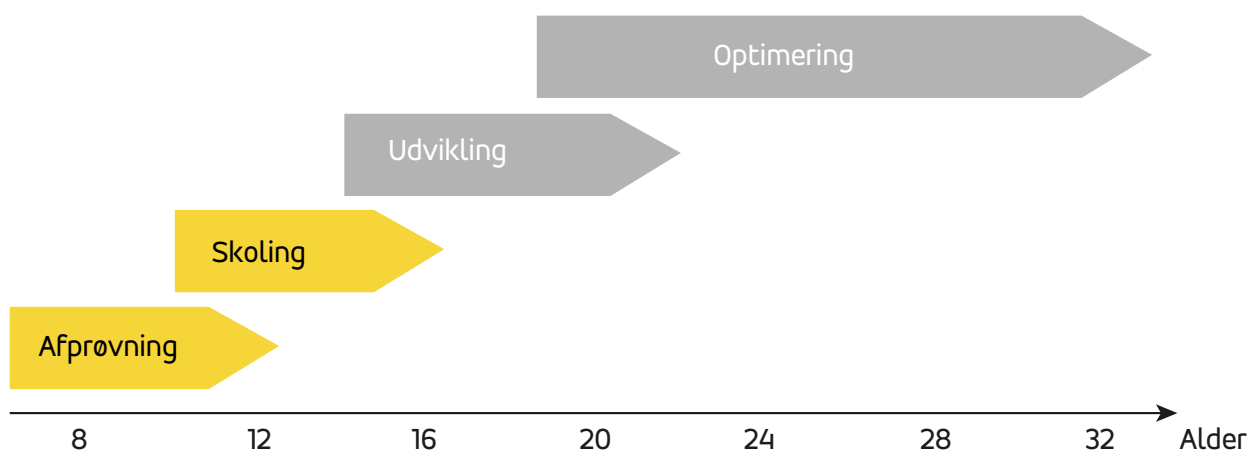
Afprøvning

På U8, U9 og U11 prøver så mange som muligt at optræde som holdets bagerste spiller - målvogteren. Alle på holdet bør have en forståelse for den særlige fornemmelse, det er at være alene i 'sit felt'. Desuden giver dette mulighed for at se nærmere på, hvem af holdets spillere der har de rette egenskaber til at kunne udvikle sig til en dygtig målvogter.

Skoling

Når spillerne når U13, kan du mere målrettet arbejde med specifikke målvogterfærdigheder og de basale taktiske aspekter af målvogterspillet. Som det er beskrevet tidligere, befinder børnene sig her i den motoriske guldalder. Derfor kan der opnås gode resultater med indlæring af færdigheder i denne periode.

Udviklingsfaser for målvogteren



Figur 16

Alle er målvogtere i U8 og U9

Da det er vigtigt at tænke alle spillere ind som målvogtere, stiller det lidt krav til træneren. Det handler om at få alle spillere ind på målet, så de opfatter det som en helt naturlig del af træningen og spillet. Når spillerne kommer på målet, er der tre ting, de skal have fokus på:

1. Følg bolden rundt med feltet.
2. Hold fokus på bolden.
3. Kroppen følger skyttens arm og ikke skyttens krop. Stå, så der dannes en trekant mellem skyttens bold og målvogterens hænder. Stiller du som træner dig bag skytten, skal du kunne se begge skuldre på målvogteren.

Det er vigtigt, at spillerne lærer at gå efter bolden. Det vil sige, at de skal lære at blive ramt eller ramme bolden. Den nemmeste måde at gøre det på er ved at starte med bløde bolde. Giv dem muligheden for at finde ud af, at det ikke gør ondt at blive ramt.

Det mest naturlige er at skabe en rotation i træningen, hvor spillerne skal stå på mål i meget korte perioder.

Herunder følger nogle øvelser, hvor du kan træne spillerne i at stå på mål. Man kan også sagtens rotere på målvogterposten i kamp, da man ikke skal have en særlig målvogtertrøje på i U11 og nedefter.



Øvelser

Skudbaner

I denne øvelse skal spillerne igennem en skudbane, og undervejs skal de alle stå på mål. Formålet er, at alle prøver målvogterposition og kommer igennem en masse basisbevægelser.

Regler

- Opsæt en skudbane med en masse basisbevægelser, og lad en af stationerne være en målvogter på mål.
- Spillerne fordeler sig rundt på skudbanen, og en spiller går på mål.
- Når en spiller har skudt på mål, overtager denne spiller pladsen på målet, og den spiller, der stod på målet, fortsætter ud på skudbanen.
- Sådan fortsættes øvelsen, indtil alle har været igennem.

Følg buen

I denne øvelse skal målvogteren lære at følge bolden, når den bliver spillet rundt mellem angriberne.

Regler

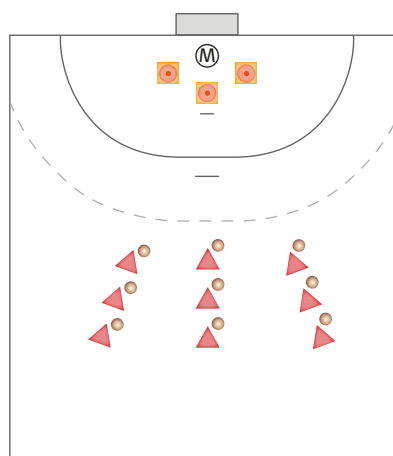
- Lav en bue med kegler eller tape fra stolpe til stolpe foran målet.
- Målvogteren skal hele tiden holde sig foran buen og følge bolden.
- To til fire spillere fordeler sig på tremeteren og afleverer til hinanden.
- På signal fra træneren skyder den spiller, der har bolden, på mål.
- Målmanden forsøger at tage den.

Stå på keglen

I denne øvelse skal målvogteren placere sig i forhold til skytten. Formålet er at træne spillerens placeringsevne.

Regler

- Spillerne står på tre rækker med hver sin bold.
- Der skal ligge en flad kegle i målfeltet ud for hver række.
- Skytterne skiftes til at afslutte fra rækkerne.
- Når målvogteren skal tage et skud, så skal han placere sine fødder på hver sin side af den kegle, der hører til skyttens række.
- Og aktiviteten i øvelsen ved at give skytterne en motorisk opgave inden skud, fx hinke over springhæk. Vær opmærksom på, at det kan forringe kvaliteten i skuddet.





Målvogtere i U11 og U13

I U11 skal alle børn fortsat have mulighed for at afprøve alle pladser. Det betyder, at så mange børn som muligt bør prøve at stå på mål – men de skal ikke presses til det. Der er dog flere gode grunde til, at der som i U8 og U9 fortsat ikke specialiseres i U11:

1. Mange har lyst

Mange børn synes, at det er spændende at stå på mål, idet der er kontant afregning for den enkelte: Mål eller redning? Det er meget nemt for barnet at forholde sig til. Det gør det samtidigt attraktivt, at det er en speciel position, som kun én (ad gangen) kan spille.

2. Bred erfaring skaber bedre spilforståelse

Som nævnt tidligere bør alle børn spille alle positioner for at opnå så mange forskellige erfaringer og oplevelser af spillet som muligt. Ved at spille alle positioner opnår man en bedre spilforståelse.

3. Bedre chancer for at finde 'den rigtige målvogter'

Hvis udvælgelsen af målvogteren sker for tidligt, risikerer du at finde den forkerte. Hvis din målvogter ikke gider stå på mål mere eller stopper til håndbold, når han bliver U15-spiller, har du et stort problem. Det er svært at finde en ny, især hvis ingen af de øvrige spillere nogensinde har prøvet at være målvogter så lad så mange U11-spillere som muligt afprøve rollen både til træning og i kamp, og start specialiseringen i U13. Så har du en god chance for at få de 'rigtige' målvogtere, når spillerne bliver ungdomsspillere.

4. Tidlig specialisering giver frafald

Hvis en målvogter, som tidligt er specialiseret på denne position, på et tidspunkt ønsker at blive markspiller, vil spilleren opleve at være langt bagefter, fordi han kun har prøvet at stå på mål. I mange tilfælde vil det betyde, at spilleren stopper til håndbold.

Træning af U11-målvogtere

Målvogtertræning på U11-niveau kan være lidt af en udfordring, da alle jo skal have lov til at prøve. Man bør dog som nævnt ikke bruge voldsomt mange kræfter på målrettet træning af målvogterne i U11, og heldigvis kan mange af øvelserne foregå andre steder end i målet, hvilket der kommer eksempler på i de følgende øvelser.

Fokus i træningen bør ligge på målvogterens grundstilling, placering i målet, koncentration, fokusering på bold og paradeteknik. Der er på mange måder sammenfald mellem de væsentlige egenskaber hos den dygtige målvogter og den dygtige forsvarsspiller - fx at kunne læse spillet, have fokus på bolden, have mod og at kunne bryde boldens bane. Da spillerne samtidig roterer på positionerne, giver det derfor god mening at arbejde med øvelser, der dækker bredt.

Husk i øvrigt at være særligt opmærksom på at hjælpe og vejlede målvogteren i forhold til placering og parader i spil- og kampsituationer. Du bør også selv stå for skuddene,

hvis U11-målvogteren skal træne specifikke parader. Mange U11-spillere er ikke i stand til at kaste så præcist, at de rammer, hvor de skal.

Derfor vil paradetræning med holdet blive uden kvalitet og intensitet - og desuden også kedeligt for de fleste, hvilket ikke giver gode oplevelser som målvogter.

Med samme argumenter kan vi samtidig konstatere, at den klassiske målvogteropvarmning med en række skud fra midten er spild af tid i U11. Lad i stedet markspillerne få frie skud fra positionerne, hvor du har fokus på at vejlede målvogteren i forhold til placering og parader.

Herunder følger nogle øvelser, du kan bruge, når du skal træne din U11-målvogter.



Øvelser

Forsvar keglerne

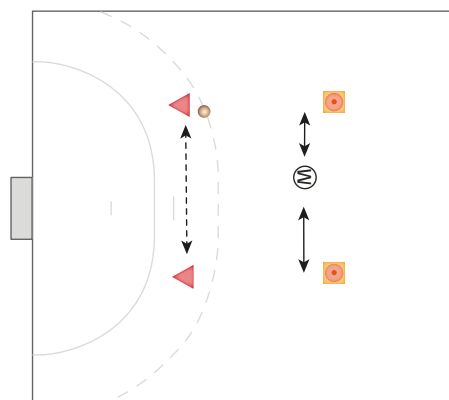
I denne øvelse skal to angribere forsøge at ramme to opstillede kegler, mens en målvogter gør alt for at forhindre, at det sker. Øvelsen træner målvogterens evne til at placere sig korrekt, fokusere på bolden, bryde boldens bane og læse spillet.

Regler

- To spillere er angribere, mens en er målvogter.
- Placer to kegler med ca. to meters afstand.
- De to angribere er placeret ud for hver kegle ca. fire meter fra keglen.
- Angriberne spiller sammen og skal forsøge at ramme en af keglerne ved at skyde bolden.
- Målvogteren skal forhindre at keglen rammes og må bruge både arme og ben.
- Der roteres undervejs, så alle prøver at være målvogter.

Skru på sværhedsgraden

- Juster afstanden mellem angribere og kegler, hvis øvelsen er for let eller for svær.



Smørhul

I 'Smørhul' skal to spillere aflevere til hinanden, mens en tredje spiller er i 'smørhullet' og skal forsøge at fange bolden. Øvelsen styrker spilleren i smørhullets evne til at fokusere på bolden, placere sig og reagere.

Regler

- Tre spillere spiller to mod en på et afgrænset område – fx to servefelter på en badmintonbane.
- De to spillere, der er sammen, har en bold, som de hele tiden kaster mellem sig, mens de gør sig spilbare for hinanden i det afgrænsede område.
- Spilleren i 'smørhullet' skal forsøge at få fat i bolden med armene, benene eller kroppen.
- Når bolden erobres, bytter man.

Skru på sværhedsgraden

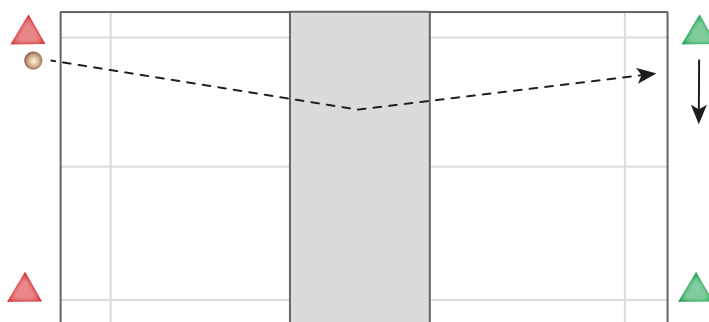
- Hvis spillerne ikke er så øvede, kan man spille tre mod en.

Målvogterdouble

I denne øvelse spilles der to mod to på en badmintonbane. Spillerne skal forsøge at studse bolden ned bag modstanderens baglinje via midterfeltet på banen. Øvelses formål er, at spillerne fokuserer på bolden, afstandsbedømmer og placerer sig rigtigt.

Regler

- Fire spillere går sammen om en bold på en badmintonbane.
- Spillerne er placeret parvis bag hver deres baglinje.
- På skift kaster de bolden, så den studser inden for banens midterfelt.
- Modstanderparret skal forsvare deres baglinje og forhindre, at bolden passerer den.
- Bolden skal være inden for badmintonbanens sidelinjer.
- Du kan variere øvelsen ved at spille en mod en på det halve af badmintonbanens bredde.

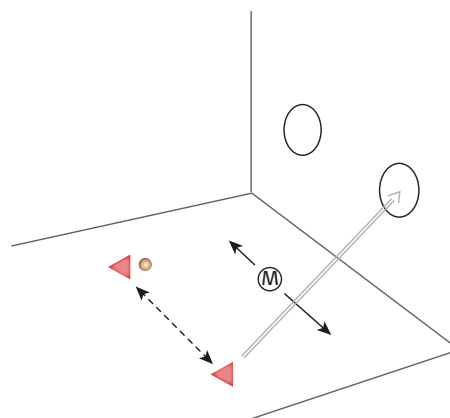


Forsvar ringene

To angribere skal ramme spille sammen om at få bolden gennem en af to hulahopringe, mens en målvogter skal forhindre det. Øvelsen træner målvogterens evne til at placere sig korrekt, fokusere på bolden, bryde boldens bane og læse spillet.

Regler

- To spillere er angribere, mens en er målvogter.
- To hulahopringe hænges op i bagnettet i ca. en meters højde med ca. 2-2,5 meters afstand.
- Angriberne står med to-tre meters afstand mellem hinanden og med fire-fem meter ind til hulahopringene.
- De to angribere skal spille sammen og forsøge at kaste bolden ind i en af ringene.
- Målvogteren skal forhindre, at bolden bliver kastet gennem en af ringene.
- Der roteres undervejs, så alle prøver at være målvogter.

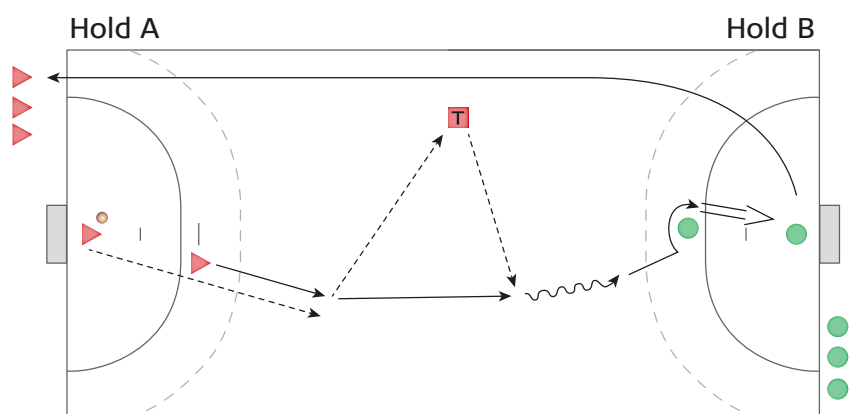


Målvogter – forsvarer – angriber

I denne øvelse skal to hold skiftevis i gangsatte et angreb mod hinanden – og dermed også skiftevis forsvar. I øvelsen bliver der hele tiden rokeret, hvilket gør, at alle spillere får træning inden for angrebs-, forsvars- og målvogterpositionen.

Regler

- To hold spiller mod hinanden på en minihåndboldbane.
- Den første i rækken fra Hold A starter som angriber - den næste starter som målmand. Hold B står klar med en forsvarsspiller og målmand i den anden ende, og der står en tilspiller klar som vist herunder.
- Hold A's angriber starter på buen, sætter i løb og modtager et udkast fra målvogteren på midten af banen.
- Angriberen afleverer til tilspilleren og fortsætter sit løb ned mod Hold B's forsvar. Angriberen får bolden retur lige før tremeteren, dribler, laver en finte og skyder på mål.
- Angriberen løber retur til baglinjen og stiller sig bag køen. Nu er det Hold B's tur til at angribe den anden vej. Undervejs er det vigtigt, at der rokeres på pladserne. Når målvogteren har lavet sit udkast, rykker han ud som forsvar, og efter forsvaret bliver han angriber.



Træning af U13-målvogtere

Hvor der i U11 er mange, der skal have mulighed for at afprøve deres evner som sidste skanse, skal der i U13 reduceres i antallet af målvogtere på holdet. Du må nu begynde at specialisere spillerne.

Du bør udvælge mindst to spillere på dit U13-hold, som får træning som målvogtere og prøver at stå på mål i kamp. Hvis du kun har en målvogter, og vedkommende stopper, kan holdet komme i store problemer, hvis ingen andre har erfaringer med denne specielle position.

Før træningen kan starte, skal du overveje, hvilken træningsform du vil benytte. Træning af en målvogter kan nemlig foregå på flere måder, fx:

- selvtræning
- målvogteren alene med træneren
- en eller flere målvogtere sammen uden træneren
- målvogteren sammen med enkelte spillere
- målvogteren sammen med en stime af skytter.

En god og varieret målvogtertræning veksler mellem ovenstående fem træningsformer, da træning af de enkelte elementer kræver forskellige tilgange, og hvad der praktisk er muligt. Eksempler følger senere i dette kapitel.

Uanset hvilken træningsform, du vælger, bør dit fokus rettes mod målvogterens grundstilling, placering i målet, koncentration, øjnene på bolden, paradeteknik og eksplosive udfald samt rollen som angrebsstarter.

Hvilke øvelser, du vælger at benytte i træningen, tager afsæt i en vurdering af, hvad de enkelte målvogtere har mest brug for – altså en form for analyse. Det væsentligste er at hjælpe målvogteren til at få gode oplevelser og udvikle spilleren.

Hvis du er ny i målvogtertræningen, er det en god rettesnor for dig, at al målvogtertræning er tilrettelagt ud fra følgende principper:

- Målvogteren skal kunne redde mindst syv ud af ti skud
- Ved indlæring af bevægelser er kvalitet meget vigtigere end kvantitet.
- Ved indlæring af bevægelser skal målvogteren begynde i grundstilling.
- Hvis skytterne ikke rammer, hvor de får besked på, må de tættere på mål.
- Øvelserne må meget gerne være funktionelle og ligne kampsituationer.
- Målvogtertræning kræver ikke nødvendigvis et håndboldmål.



Målvogterens placeringsevne

Den rigtige placering i målet er et vigtigt udgangspunkt for at have chancen for at redde næste bold. Herunder ser du den udgangsstilling og placering i målet, som anbefales, og som du bør træne med dine U13-målvogtere.

- **Stå med let bøjede og let spredte ben og fordel vægten ligeligt**

En målvogter med begge fødder på gulvet og vægten ligeligt fordelt har et godt udgangspunkt for at redde skud i begge sider af målet. Med et lille bøj i benene opstår der forspænding i benene, og målvogteren kan hurtigere accelerere til et eksplosivt afsæt.

- **Hold fødderne i gulvet så meget af tiden som muligt**

- **Stå med løftede og let bøjede arme i skulderhøjde**

Når armene er løftet, er der kortere vej, når der skal pareres oppe i målet. En let bøjning i armen giver en forspænding i armene, som gør det muligt at udføre en bevægelse mere eksplosivt.

- **Hav gulvkontakt med forfoden og en smule forvægt på fødderne**

Reaktionsevnen er bedre ved en placering på forfoden, hvorfra der kan accelereres. Det er væsentligt sværere med støtte på hælen.

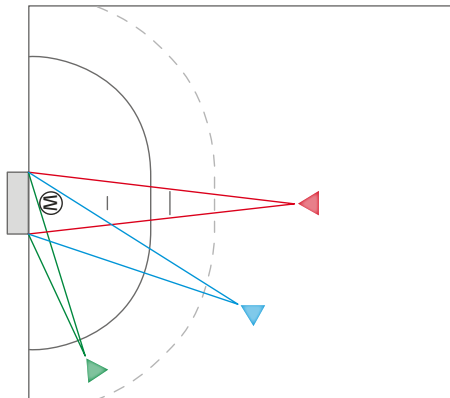
En målvogter fylder mest med front mod bolden, og samtidigt bliver muligheden for en aktion til begge sider af målet bedre. Når målvogteren vender siden til, er det ofte et udtryk for manglende mod, hvilket vi vender tilbage til i næste afsnit. Målvogteren bør placere sig midt i den vinkel, der opstår mellem bolden og de to stolper og dække mest muligt af denne vinkel. På næste side får du nogle øvelser til at træne målvogterens placeringsevne.

TIP: Start ved stolpen

Det anbefales i børnehåndbold, at målvogteren ved fløjskud er placeret tæt på den forreste stolpe. Stolpen er et sikkert udgangspunkt for placering, den giver tryghed, og denne placering vil alt andet lige give flest redninger. Når målvogteren bliver lidt ældre, bør denne placering justeres, så målvogteren frigør sig fra stolpen og dækker skudvinklen bedre.



Øvelser



Placeringsøvelse 1

Denne øvelse har til formål at gøre målvogteren bevidst om sin placering i vinklen mellem bold og stolper.

Regler

- Bind en tryllesnor fast til målets to stolper.
- Træneren bruger kroppen til at trække snorens midte ud til skyttens position som vist på figuren.
- Træneren bevæger sig rundt på tremeteren, så vinklen ændres.
- Målvogteren skal hele tiden bevæge sig, så hun står midt i vinklen.

Placeringsøvelse 2

Denne øvelse bygger videre på den forgående placeringsøvelse. Nu skal tryllesnoren dog i stedet holdes af skudarmen, da det tvinger målvogteren til at se på skudarmen i stedet for kroppen. Øvelsen kræver, at målvogteren har et vist niveau for at arbejde med forståelsen for at placere sig med brystet ud for bolden og ikke ud for spilleren.

Regler

- Bind en tryllesnor fast til målets to stolper.
- Træneren bruger skudarmen til at trække snorens midte ud til skyttens position.
- Træneren bevæger sig rundt på målcirklen, så vinklen ændres. Sørg for løbende at skifte skudarmens positur.
- Målvogteren skal hele tiden bevæge sig, så hun står midt i vinklen i forhold til skudarmen.

Placeringsøvelse 3

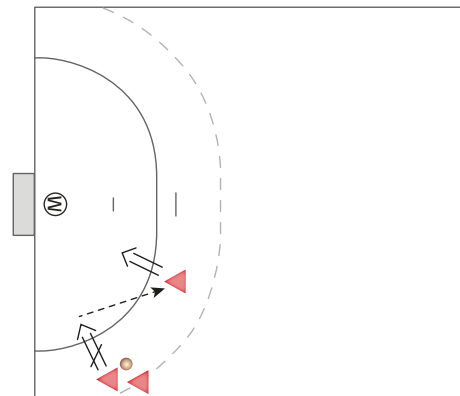
I denne øvelse skal fløjen finte en afslutning, men i stedet for at afslutte, skal han aflevere videre til stregen, som afslutter. Målvogteren skal placere sig i forhold til skuddet og er derfor tvunget til hurtigt at skifte til den rette placering. Øvelsen træner målvogterens placeringsevne og fokus på bolden.

Regler

- Opstillingen består af en fløjspiller, en stregspiller og en målvogter.
- Fløjspilleren løber mod målfeltet og finter en afslutning, men afleverer i stedet ind til stregspilleren, der afslutter.
- Målvogteren skal først placere sig i forhold til den vinkel, der er for fløjspillerens afslutning, og herefter hurtigt indtage en ny position, der dækker målet for stregspillerens vinkel.
- Øvelsen køres skiftevis i hver side.

Skru på sværhedsgraden

- Lad fløjen selv vælge, om der afsluttes eller spilles videre til streg





Målvogterrollen kræver mod

Når du skal udvælge målvogtere, er det vigtigt at se på, om spillerne med deres måde at gå frem mod streg- og fløjspillere på viser, at de tør angribe med front til den afsluttende spiller og med oprejst kropsholdning. Dette er en vigtig målvogteregenskab, der i et vist omfang er muligt at træne.

Hvis det rigtige 'målvogterinstinkt' er til stede, er det muligt at flytte grænsen for, hvad spillerne tør kaste sig ud i, ved at arbejde med forskellige øvelser og teknikker. Målvogteren frygter naturligvis, at det gør ondt at blive ramt. Som træner skal man derfor prøve at give målvogteren en teknik, der minimerer den smerte, der efterfølgende kan opstå, men som samtidig ikke mindsker chancen for redning.

Målvogteren skal lære at slappe af i kroppen ved skudafviklingen, så muligheden for hurtig reaktion er til stede, men at spænde i musklerne, når redningen foretages. En muskelspænding i armen vil mindske smerten, og det er desuden en væsentlig teknik for at undgå den hyppige målvogterskade med overstrakt albue, som ofte opstår, når skuddene bliver hårdere i takt med spillernes udvikling.

TIP: Lad være at presse modet for hurtigt

Det er meget vigtigt, at træningen af mod ikke forceres, da det kan medføre den modsatte effekt. Begynd meget gerne med en skumbold, da det er timingen i at skifte fra afslappede til spændte muskler, der trænes. Vær forsigtig med at benytte holdkammeraterne til skytter, når der trænes mod. En koncentreret træner er at foretrække.



Målvogterens paradeteknik

Når en målvogter skal parere et skud, skal målvogterens bevægelser med arme og ben foretages til siden og ikke fremad mod bolden som et slag eller spark. Mange børn, der skal bremse boldens bane, sætter instinktivt armene lige frem mod bolden, men denne teknik er ikke hensigtsmæssig, da det drejer sig om at dække så stor en flade som muligt og ikke kun det mindre område, som et par fremstrakte hænder kan dække. Derudover er det en fordel at holde bolden inden for spilafstand, hvis det er muligt, og ikke parere bolden ud i spil igen til en eventuel modstander.

Når målvogteren skal lære paradeteknik, drejer sig altså om at:

- finde et forhold mellem arme og ben, der i forskellige leje kan dække så stort et område som muligt
- finde en teknik, der gør målvogteren i stand til hurtigt at dække det område i målet, hvor skuddet formodes at komme
- finde en teknik, så bolden i højere grad bliver inden for spilafstand eller pareres bag baglinjen til målkast.

Udgangspunktet for en parade af et skud er, at det skal tages med indersiden af hånd, arm, lår eller fod. Hvis skuddet sidder fra hoften og nedefter, sker udfaldet med både arm og ben på samme tid.

Det anbefales, at målvogteren ved langskud forsøger at få kroppen bag bolden og foretage parade med begge hænder. Ved skud oppe i hjørnerne vil det dog ofte kun være muligt at foretage parade med én hånd.

Med U13-målvogtere kan man begynde at indlære 'glideteknik' ved langskud ved fjerneste stolpe nede i målet. Når det gælder nærsrud, handler det meget om at kigge på skudarmen og følge denne, når der skydes.

Når der trænes paradeteknik, bør den enkelte målvogter i nogen grad have frihed til at udvikle sin egen stil ud fra målvogterens egne fysiske forudsætninger, fx højde og hurtighed.

Øvelser

Parade efter nedspring

I denne øvelse skal målvogteren hurtigt finde sin grundstilling og lave et udfald. Foruden grundstilling og udfald, træner øvelsen også målvogterens placerings- og reaktionsevne.

Regler

- Målvogteren står på en stol inde i målet.
- Skytterne står på række foran tremeteren – klar til at skyde.
- Målvogteren springer ned. Lige efter landing findes grundstilling, hvorefter skuddet falder oppe i venstre hjørne eller nede ved højre fod.
- Målvogteren stiller sig tilbage på stolen, og øvelsen gentages med ny skytte.

Parade af skud i hjørnerne

I denne øvelse skal målvogteren sidde på numsen eller ligge på maven eller ryggen i midten af målet. Når skytten skyder mod et af hjørnerne, skal målvogteren hurtigt rejse sig og redde bolden. Målvogteren skal i denne øvelse have fokus på korrekt grundstilling, placering, og at afsættet mod bolden bliver eksplosivt.

Regler

- Målvogteren sidder på numsen, ligger på maven eller ryggen midt i målet.
- Skytterne står på række foran tremeteren – klar til at skyde.
- Målvogteren rejser sig hurtigt op og finder sin placering og grundstilling i forhold til skytten, der skyder mod et af de to hjørner oppe i målet.
- Samme øvelse kan udføres, hvor der skydes i hjørnerne nede.



Dobbeltredning

I denne øvelse skal målvogteren lave en dobbeltredning. Formålet med øvelsen er, at målvogteren hurtigt skal genfinde udgangspositionen og samtidig trænes modet.

Regler

- Målvogteren sidder i hug ved den ene målstolpe.
- Skytterne står i en række foran tre-meteren – klar til at skyde to hurtige skud efter hinanden.
- Målvogteren rejser sig, og den første skytte skyder med skumbold lige på kroppen.
- Skuddet reddes med kroppen uden brug af arme (jf. afsnit om træning af mod).
- Lige efter finder målvogteren sin grundstilling midt i målet, og der falder et nyt skud nu i det grå felt – modsat hvor målvogteren sad på hug.





Målvogterens reaktionsevne

Det er naturligvis godt at have hurtige reflekser, hvis man vil være en dygtig målvogter. Fra der skydes mod mål, og til redningen foretages, er der to faktorer, der er afgørende: Reaktionstid og bevægelsestid.

INDBLIK

Reaktionstid vs. bevægelsestid.

Reaktionstiden er den tid, der går, fra der skydes mod mål, og ind til målvogteren har erfaret, at en redning skal igangsættes. Bevægelsestiden er den tid, der går, fra kroppen sættes i bevægelse, og ind til fx benet er flyttet derhen, hvor målvogteren ønsker det.

I træningen af børnemålvogtere skal man ikke fokusere på at adskille reaktionstid og bevægelsestid. Hvis man vil dygtiggøre målvogteren, er det dog alligevel interessant at vide, at reaktionstiden kan nedbringes ved hjælp af øvelser, hvor hurtig reaktion og eksplosive udfald trænes. Der er tale om nerveprocesser i hjernen og muskler, og ved stimulering i form af træning kan hastigheden af disse processer øges.

SKUD → REAKTIONSTID BEVÆGELSESTID → REDNING

Bevægelsestiden kan også trænes og er afhængig af flere elementer, såsom opvarmning, styrke, eksplosivitet, smidighed, koordinationsevne, motivation samt evnen til at lave forspænding i en muskel.

Reaktionstræning kan foregå på flere måder, som kan tilpasses, så målvogterne har mulighed for at selvtræne.

Øvelser

Over hovedet – mellem benene

I denne øvelse trænes målvogterens reaktionsevne ved hurtigt at registrere, om bolden kommer oppe eller nede, og reagere derefter.

Regler

- Træneren står bag målvogteren, der har let spredte ben.
- Træneren kaster bolden hen over hovedet på målvogteren eller mellem benene.
- Hvis den kastes over hovedet, skal målvogteren gribe den, inden den rammer jorden, mens en aflevering mellem benene skal indhentes så hurtigt som muligt.

Skjulte skud

I denne øvelse kan målvogteren ikke se, hvor skuddet kommer fra. Dermed trænes målvogterens reaktionsevne, bevægelse samt koncentration.

Regler

- Skytterne står på række foran tremeteren.
- To spillere står på straffekastlinjen og holder en madras eller et lagen imellem sig, så målvogteren ikke kan se skytten.
- Skytten løber mod lagenet og skyder rundt om eller over forhindringen.
- Målvogteren forsøger at redde skuddet.



Dobbeltskud

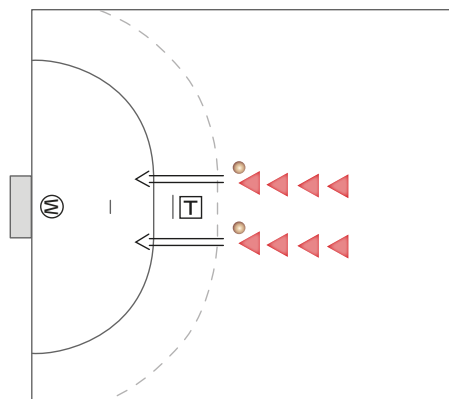
Målvogteren skal i denne øvelse redde et af to skud, der bliver skudt afsted samtidig og i hver sin side af målet. Foruden reaktionstræning arbejder øvelsen også med placeringsevne og koncentration.

Regler

- Skytterne er placeret i to rækker ud for hver sin stolpe.
- Den forreste i hver række skyder fra tremeterlinjen på samme tid med et almindeligt stødkast.
- De skyder begge i den side af målet, der er nærmest, men bestemmer selv, om der skydes oppe eller nede.
- Træneren står på straffekastlinjen.
- Lige idet skuddene afvikles, peger træneren på den af de to spillere, hvis skud skal reddes.
- Målvogteren forsøger redning.

Skru på sværhedsgraden

- Sværhedsgraden øges ved, at træneren peger senere.



Skud mod væg

I denne øvelse skydes en bold ind på væggen. Målvogteren skal redde bolden, når den kommer retur. Øvelsen træner målvogterens reaktionsevne.

Regler

- Målvogteren står med front mod en væg med en til to meters afstand fra væggen.
- Træneren – eller holdets anden målvogter – står bag ryggen på målvogteren og skyder bolden ind på væggen.
- Målvogteren skal redde bolden, når den kommer retur fra væggen.

Skru på sværhedsgraden

- Øvelsen gøres sværere ved, at målvogteren går tættere på væggen.



Målvogteren som angrebsstarter

Det sidste punkt, der skal berøres som et muligt arbejdsområde for træning af U13-målvogtere, er evnen til omgående at vende en redning eller et skud forbi mål til et hurtigt modangreb. Det er en kendt sag, at kontrapillet kan have stor betydning i håndbold, og en god kontrafase begynder med en opmærksom målvogter. Opgaven for målvogteren er:

- hurtigt at få fat i bolden
- at bringe sig i en god kastesituation i målfeltet
- at vælge en sikker igangsætning af angrebet.

De to første elementer kræver udelukkende fokus fra målvogteren, der skal lære, at der ikke er tid til at stå og nyde en

god redning. For at det bliver en del af målvogterens spil, bør der trænes kamplignende øvelser, hvor bolden hurtigt skal hentes og sættes i spil.

Igangsætningen af bolden kræver overblik og forståelse for, hvad der i en given situation vil være en sikker igangsætning af angrebet. For langt de fleste målvogtere vil det rigtige være at vælge en kort aflevering. Dette gælder ikke mindst i børnerækkerne. Pas derfor på med træningsøvelser, hvor målvogteren arbejder med lange afleveringer til en fløj i første fase af kontrapillet.

Herunder følger eksempler på øvelser, hvor målvogteren kan træne korte udkast.

Øvelser

Udkast til navngiven spiller

I denne øvelse skal målmanden tage et skud, lave en hurtig boldopsamling og herefter lave et kort udkast til en navngiven medspiller. Øvelsen træner boldopsamling, omstilling og præcision i det korte udkast.

Regler

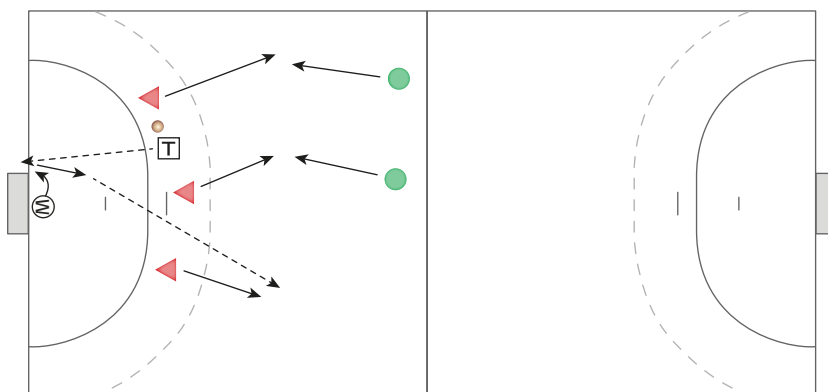
- Øvelsen foregår på én banehalvdel med én målmand.
- På målvogterens egen banehalvdel placeres tre til fem spillere på forskellige positioner.
- En af spillerne afvikler et skud fra, der enten kan reddes, eller som ender i nettet bag mål.
- Målvogteren laver hurtig boldopsamling, og træneren råber navnet på den af opstillede markspillere, der skal modtage bolden.
- Denne spiller er så den næste til at skyde.

Udkast til fri spiller

I denne øvelse skal målvogteren lave en hurtig igangsætning til sine medspillere, hvilket to forsvarsspillere skal forsøge at spolere. Denne øvelse kræver, at målmanden orienterer sig grundigt, men samtidig træffer en hurtig beslutning og lægger en præcis aflevering.

Regler

- Placer tre medspillere til målvogteren på buen og en målvogter på mål.
- To modstandere står ved midterlinjen.
- Træneren kaster bolden ned i bagnet.
- Alle spillere må begynde at bevæge sig, når træneren har kastet bolden.
- De to forsvarsspillere forsøger at erobre bolden højt oppe på banen.
- Målvogteren skal orientere sig og spille en fri medspiller.
- Afleveringen skal modtages på egen banehalvdel.
- Når de tre angribere er kommet i boldbesiddelse, spiller de bolden over midten, hvor forsvarerne stopper deres pres.
- Angriberne spiller angrebet færdigt mod det modsatte mål og afslutter - fx efter et centerkryds uden forsvar.
- De to forsvarere stopper ved midten og gør klar til at forsvare mod de næste tre spillere.







KONTRASPIL

Kontraspil er en integreret del af den danske håndboldkultur, og på alle alderstrin kan kontraspillet være med til at afgøre håndboldkampe. Kontratræning bør derfor også være en del af børnehåndbolden allerede fra U9.

Børnene synes, at det er herligt, når der kommer fart over feltet, og de skal løbe stærkt og bruge kræfterne. Samtidig er kontraspillet præget af høj grad af action med mange boldberøringer og afslutninger.

Kontra er den fase af spillet, hvor der foregår en hurtig omstilling fra forsvar til angreb med det formål at komme til en gunstig afslutningsmulighed, inden modstanderen når at organisere deres forsvar. Nogle gange lykkes kontraspillet med få berøringer – andre gange skal der lidt mere til. Kontraspillet er derfor inddelt i følgende fire faser:

- **Fase 1:**
Afslutning efter max to afleveringer efter omstilling fra forsvar til angreb.
- **Fase 2:**
Lykkes det ikke at gennemføre første fase, fortsætter samspillet frem ad banen med retning mod målet med henblik på afslutning.
- **Fase 3:**
Lykkes det heller ikke at komme til afslutning i kontraens anden fase, fastholdes presset på modstanderen. Det vil sige, at man holder presset mod mål i spillet mod modstanderens forsvar.
- **Fase 4:**
Hurtigt opgiverkast efter scoring med henblik på at overrumple modstanderne, inden de kommer på plads.

Når man kaster sig ud i kontratræningen, er der nogle væsentlige begreber, der er vigtige at have på plads. Først og fremmest taler man meget om 'bredde i banen' under kontraspillet.

'Bredde i banen' henviser det til, hvor langt spillerne løber fra hinanden i forhold til banens bredde. Løber fløjene eksempelvis helt ude langs sidelinjerne i kontraen, er der meget bredde

i banen, mens der er meget lidt bredde i banen, hvis spillerne centrerer sig mod midten.

Foruden bredde i banen taler man også om 'dybde i banen'. 'Dybde i banen' henviser det til, at spillerne løber forskudt af hinanden i banens længderetning. Typisk bliver en centerspiller i en kontra langt tilbage på banen for at modtage bolden fra målvogteren, mens de to backs er trukket frem omkring midten. Fløje og stregspilleren er typisk 'stukket' tidligt og er hurtigt fremme ved modstandernes målfelt.

I dette øjeblik er der meget dybde i banen, da alle spillere er spredt ud over banens længderetning. Husk, at der aldrig må være en lige linje mellem center og de to backs, når man løber en kontra. Det er samtidig vigtigt, at du har stort fokus på spillerens balance, hastighed frem i banen, og at armen holdes højt, så der kan afleveres i alle retninger.

Kontra med succes

Når man træner kontra, er det vigtigt, at du løbende vurderer, om spillerne får succes med øvelserne, eller om de er lidt for svære.

I en kontra skal mange håndboldteknikker gå op i en højere enhed, så det er vigtigt at vurdere spillernes niveau. Du kan altid ændre øvelserne ved at justere på afstand, hastighed og teknisk udfordring.

Succeskriteriet bør være det første, du har fokus på, når du skal organisere kontratræningen for børn. Har børnene ingen erfaring med kontraspil, bør du starte med simple øvelser, hvor spilleren er alene med bolden.

På næste trin kan børnene spille sammen frem ad banen to og to eller træne kontra som simple en mod en-dueller.

Når spillerne er mere øvede, kan man øge kravene i form af mere komplekse øvelser med flere spillere, flere regler eller øget pres. På dette trin vil kontraøvelserne indeholde masser af god træning i split-vision og perception.

Kontratræning i U9

Da håndbold for U9 foregår på kortbane, er det ikke aktuelt at tale om det klassiske kontrapil. Derfor kan man dog sagtens arbejde med kontraens basiselementer i U9 alligevel, da det er en god måde at skabe høj intensitet i træningen.

Start med at træne simple øvelser under kategorien 'alene med bolden'. Der ligger en glimrende træning i at forsøge at få målmanden til at starte angrebet så hurtigt som muligt. Denne sekvens, hvor man vender eller igangsætter spillet, har en stor overførselsværdi til alle spillere.

Når spillerne har opnået gode individuelle færdigheder inden for løb, aflevering og orientering, kan man starte op på to og to-øvelser. Se fx øvelsen 'Parvise afleveringer med løb' i Øvelsesbanken og i Håndboldappen.

Ved træning af basisbevægelser kan du også tage afsæt i skudbaner og bruge det som en fin kontratræning. Du kan se eksempler på skudbaner i øvelserne 'Skudbane 1' og 'Skudbane 2' og 'Skudbaner 3' for U9 i Øvelsesbanken og i Håndboldappen.

Husk, det er vigtigt at rokere spillerne, så alle prøver at stå på mål og dermed også øver sig i at være angrebsstarter.





Kontratræning i U11

Når spillerne bliver U11, kan de overskue mere og forholde sig til flere holdkammerater og modstandere. I U11 er det derfor samspillet, der er i fokus, mens den målrettede taktiske træning venter til U13. Øvelserne i kontraspillet skal bygges op om øvelser to og to eller tre og tre, hvor spillerne skal spille sammen op ad banen. Der skal ligeledes være et stort fokus på orienteringen fremad og kastenes udførelse.

Herunder følger nogle flere øvelser, der er gode at bruge i kontratræningen af spillere i U9 og U11. Det betyder også, at øvelserne kan udføres på alle banestørrelser, så de passer til børnenes alder og niveau.

Du kan fx tage udgangspunkt i øvelserne 'Kontra – to afleveringer' og 'Raket kontraafleveringer', som du finder i Øvelsesbanken og i Håndboldappen.

Øvelser

Kontraafleveringer under pres

I denne øvelse skal spillerne to og to spille bolden op ad banen i en kontra uden brug af driblinger. En forsvarsspiller jagter og skal forsøge at stjæle bolden i en aflevering. Øvelsen har til formål at presse spillerne i kontraspillet og udfordre dem yderligere.

Regler

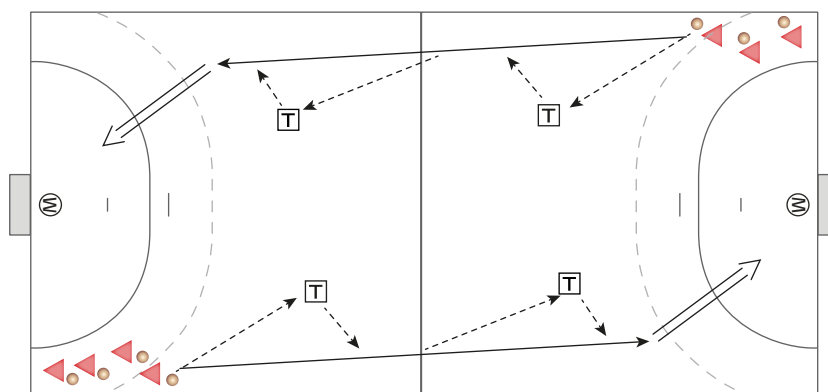
- Spillerne går sammen to og to med en passende afstand mellem sig og med start på tremeteren.
- En forsvarsspiller står klar på buen.
- De to angribere begynder at spille bolden frem mod en scoring i modsatte mål uden brug af dribling.
- Forsvarsspilleren begynder samtidig at jage angribere og forsøger at løbe igennem en aflevering, før de er nået til afslutning i den anden ende.

Kontra med bandeafleveringer

I denne øvelse skal en spiller løbe kontra med hjælp fra to bandeafleveringer undervejs. Øvelsen træner basisbevægelser, og spillerens evne til at kaste og gribe i fart.

Regler

- Spillerne har en bold hver og er fordelt i diagonalhjørnerne.
- Opstil to tilspillere i hver side som bandestationer som vist på figuren.
- Spilleren kaster bolden frem til den første bandestation.
- Hjælpetræneren studser bolden i jorden, så spilleren selv løber ind i bolden og spiller bolden til næste bandestation.
- Spilleren modtager bolden fra den anden bandestation og afslutter.
- Det er ikke tilladt at dribble under øvelsen.



Drible fra forsvarer

I denne øvelse skal en spiller dribble mod modstanderens mål i et kontraløb. Kort efter løbets start, begynder en forsvarsspiller at jage. Formålet er at presse angriberen til at øge hastigheden og fortsat være i boldkontrol.

Regler

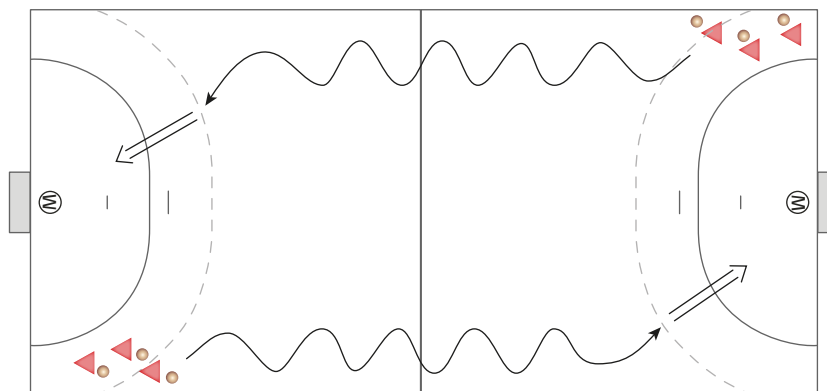
- Stil spillerne på en række i det ene hjørne med hver sin bold samt en forsvarsspiller et stedi nærheden.
- Den første spiller i rækken begynder at dribble i høj fart til det modsatte mål for at score.
- Når den driblende spiller når et passende punkt, skal forsvarsspilleren forsøge at indhente angriberen og afdrille angriberens bold.
- Når angriberen frem til målfeltet, skyder han på mål.

Dribling fra hjørner

I denne øvelse skal spillerne dribble alene med bolden fra den ene ende til den anden. Øvelsen træner spillernes basisbevægelser og egner sig derfor godt til de yngre årgange.

Regler

- Spillerne har en bold hver og er fordelt i diagonalhjørnerne.
- Spillerne dribler efter tur op langs banen mod det modsatte mål og afslutter.





Kontratræning i U13

I U13 er spillernes perceptionsevne udviklet endnu mere, og de kan efterhånden rumme komplekse øvelser, hvor de skal forholde sig til mange ting på en gang. Der skal derfor være en god blanding af basisøvelser, hvor de arbejder individuelt eller to mod to, og mere komplekse øvelser, hvor de skal spille flere sammen og forholde sig til modstandere. Spillerne kan også overskue mere af banen, så det er også en god idé at begynde at arbejde med lange udkast.

Herunder følger en række øvelser, der foruden de netop gennemgåede er gode at benytte til kontratræning af U13.

Øvelser

Lange udkast

I denne øvelse trænes det klassiske lange udkast. Når man træner lange udkast, er det både målvogteren og spilleren, der skal lære at time hhv. udkast og løb. I et perfekt udkast skal flere elementer gå op i en højere enhed.

Regler

- Placer spillerne i en række i det ene hjørne med en bold hver.
- Den første spiller kaster bolden ind til målvogteren og begynder et hurtigt løb op langs linjen.
- Når spilleren når omkring midterlinjen, begynder han at skrå ind i banen.
- Målvogteren timer og kaster et langt udkast til spilleren, som griber bolden og fortsætter sit løb mod modsatte mål ved at dribble.
- Spilleren afslutter.

Skru på sværhedsgraden

- Når bolden modtages, drejer spilleren rundt om sig selv i fart og dribler mod mål.
- Lad spillerne løbe kontraen i midten af banen i stedet for siden. Det fjerner det naturlige løb ind i bolden og stiller højere krav til orienteringen bagud.

Kontra to mod en

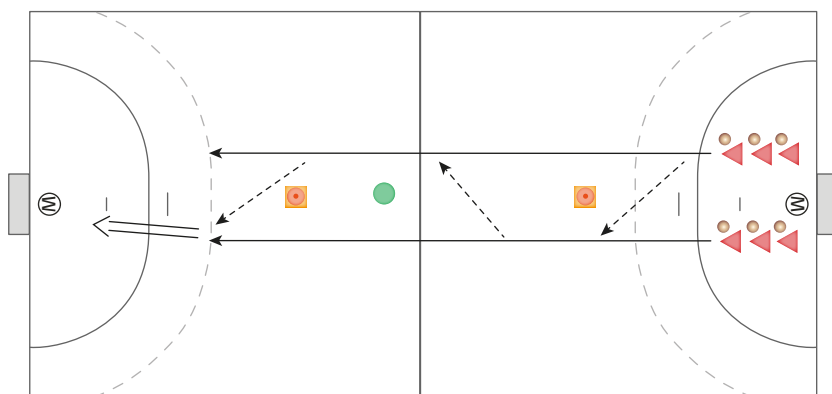
Spillerne skal løbe kontra to og to, mens en forsvarsspiller forsøger at spolere kontrafasen inden for et afgrænset område. Øvelsen træner spillernes evne til at spille uden om forsvaret i en kontrafase.

Regler

- Spillerne går sammen to og to og stiller sig i to rækker.
- Placer to kegler – en på midten af hver banehalvdel.
- En forsvarsspiller står mellem keglerne og må dække op i området mellem de to kegler.
- Angriberne spiller sammen hurtigt frem ad banen og skal spille uden om forsvarsspilleren, som forsøger at spolere kontrasten.
- Der må gerne dribles.

Skru på sværhedsgraden

- Gør det forbudt at dribble.



To mod en med stregspiller

I denne øvelse modtager en spiller et langt udkast fra målvogteren, hvorefter en stregspiller og en forsvarsspiller går med i spillet omkring midten. Øvelsen træner en klassisk to mod en-situation.

Regler

- En angribende spiller starter ved eget målfelt.
- I den modsatte ende står en forsvarsspiller og en angribende stregspiller klar inden for et afgrænset område.
- Angriberen afleverer til målvogter, sætter i løb og modtager et langt udkast omkring midterlinjen.
- Angriberen løber ned mod det afgrænsede område eventuelt ved brug af dribling.
- Angriber og stregspiller skal nu udnytte to mod en-situationen og komme til afslutning.



FYSISK TRÆNING FOR BØRN: MOTORIK, KOORDINATION OG STYRKETRÆNING

I dette afsnit vil du blive præsenteret for, hvad fysisk træning for børn er, hvornår du skal lave fysisk træning med dine spillere og inspiration til helt konkrete lege og øvelser.

Afsnittet favner børnene i alderen 7-13 år, og der er derfor stor spredning på deres teknik og fysiske udviklingsstadie. Det skal du selvfølgelig være opmærksom på, når du læser øvelserne, og det er vigtigt, at du selv vurderer, hvor dine spillere er udviklingsmæssigt, da ikke alle børn er klar til alle øvelser.

Uanset alder og udviklingsstadie er der fire mål for den fysiske træning, som gælder på alle niveauer:

1. Have det sjovt med at bevæge sig
2. Lære sin krop at kende
3. Opnå større fysisk styrke
4. Undgå skader.

Alle fire mål er vigtige, men vi kan alligevel ikke understrege nok, hvor vigtigt det er, at børnene har det sjovt med at bevæge sig.

De skal opleve at kunne noget med kroppen såsom at løbe, hoppe, kaste, gribe, balancere osv., og de skal opleve, at det er sjovt og naturligt at tonse og få pulsen op.

Begynd tidligt

Når man taler om motorik, er det evnen til at styre kroppens muskler og foretage bevidste bevægelser. Det kan eksempelvis være at svinge med armen. Koordination handler så om, at få muskelgrupperne til at samarbejde om at udføre en bestemt bevægelse fx ved at få begge arme til at svinge modsat på samme tid.

Motorik og koordination er helt grundlæggende elementer, barnet er nødt til at kunne, før barnet kan lykkes med håndboldteknisk træning. Derfor er det en god idé at træne netop motorik og koordination i den såkaldte motoriske guldalder, som er fra omkring 6-8-årsalderen og frem til puberteten.

I denne periode er hjernen og nervesystemet færdigudviklet, mens muskler, sener, knogler og andre organer først færdigudvikles efter puberteten. Det betyder dog ikke, at man ikke kan lære noget nyt motorisk efter denne periode - det kan man sagtens. Der er bare mange andre ting, der skal trænes, når spillerne bliver ældre.

Foruden det aldersmæssige giver det også god mening at træne motorik og koordination tidligt, da mange øvelser samtidig er grundlæggende bevægelselementer i håndbold, hvad angår både kast, springe på et ben, opbremsninger, vendinger og løbe forlæns, sideværs og baglæns. Det kalder vi også basisbevægelser.

Basisbevægelserne skal du snige ind alle de steder, du kan, i træningen. Det skal du starte med fra børnene er helt små og fortsætte med i resten af håndboldlivet.

Du kan bruge det, inden I går i hallen, eller samles efter træningen, tage skoene af og lave en række balance- og stabilitetsøvelser. I hallen kan du lægge elementerne ind i en leg i opvarmningen, eller du kan lægge det ind i en stafet eller i en skudbane. Mange af basisbevægelserne bliver gradvist en helt naturlig del af den svære tekniske træning, når børnene bliver ældre, men for de yngste årgange er det som nævnt vigtigt, at den fysiske træning leges ind som en integreret del af håndboldtræningen.

Det er også værd at nævne, at vi samtidig træner vores sanser, når vi træner koordination og motorik – og også her er det noget, barnet har glæde af i håndboldspillet. Samtidig øger det kropbevidstheden, når vi arbejder med vores sanser, og det er med til at gøre os dygtigere som håndboldspillere.

De relevante sanser at arbejde med er:

- Synssansen (den visuelle sans)
- Følesansen (taktilsansen)
- Høresansen (den auditive sans)
- Stillingsansen (muskel-led-sansen). Evnen til at føle kroppen uden at kigge på det, fx mærke om armen er strakt eller ej, eller om benet er bøjet eller ej.
- Balancesansen (labyrintsansen). Registrerer bevægelser via receptorer i det indre øre. Det gør det muligt at orientere sig i rummet og holde balancen.

Samlet set giver det altså god mening, at du tidligt giver børnene mulighed for at træne meget motorik og koordination – og gerne med masser af øvelser, hvor bolden indgår. Man kan sammenligne det med at sætte penge i banken; jo mere træning, jo større bevægelsesbank. Jo flere penge i banken, jo rigere er man.



INDBLIK

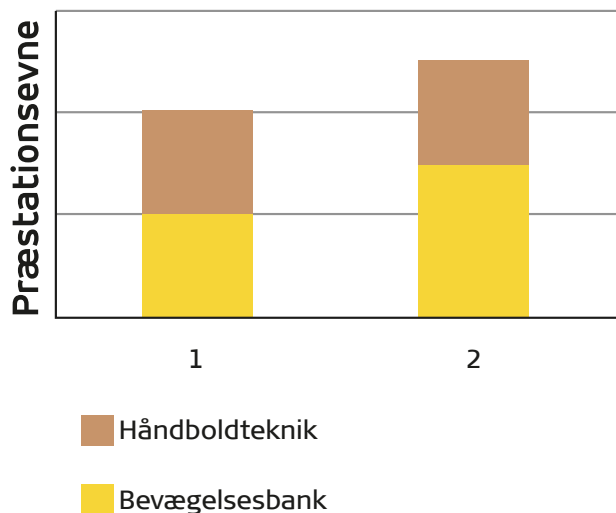
Koordinationstræning giver bedre håndbold-evner

En undersøgelse af 11-årige italienske fodbold-drengene viste, at drengene blev markant bedre til at sprinte med bolden ved at lave koordinationsstræning sammenlignet med at lave sprinttræning

Begge forløb blev kørt over 12 uger med henholdsvis koordinationstræning og sprittræning to gange om ugen i 30 minutter. Koordinations-træningen bestod blandt andet af stigetræning med høje knæbøjninger, sidelæns bevægelser med mere, mens sprinttræningen bestod af 10-20 meter sprint med 60-90 sekunders pause.

Koordinationstræning er altså en fordel og kan bestå af stigetræning, måttetræning, træning på stepbænke, træningen ved sidelinjen m.m.

Kilde: Venturelli et al, 2008



Figur 17: Jo større bevægelsesbank, jo bedre bliver håndboldspilleren. Den samlede performance er størst i situation 2, hvor der er trænet mere.



Få styr på fundamentet og byg på

Som nævnt i indledningen er der stor spredning i erfaringen og det fysiske udviklingsstadium afhængig af børnenes alder og håndboldalder – altså det antal år, de har spillet håndbold. Derfor skal du være opmærksom på, hvor den enkelte spiller befinder sig udviklingsmæssigt.

Nogle skal lære motoriske grundfærdigheder som at løbe og hoppe, hvorimod andre skal lære almindelig koordination, som gør barnet i stand til at adskille bevægelser mellem arme og ben.

I figur 18 kan du se en række motoriske grundfærdigheder, som du lægger ind i din træning.

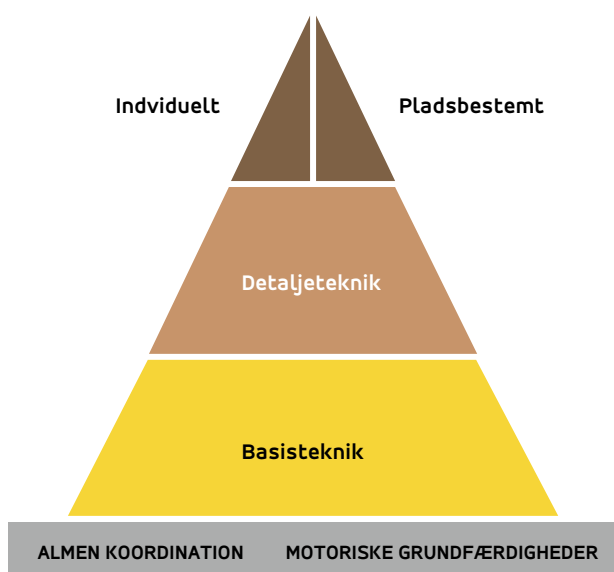
Senere i afsnittet finder du også en række øvelser, du kan bruge, til at træne børnenes koordination.

Krybe	Hoppe	Bære
Trække	Gå	Støtte
Balancere	Skubbe	Gynge
Rulle	Løbe	Klatre
Kaste	Sparke	Hæve sig
Gribe	Hinke	Svinge
Springe	Løfte	Kippe

Figur 18

Teknikpyramiden

Som vi netop har gennemgået, er de motoriske og koordinative basisbevægelser vigtige at have på plads for at kunne udvikle sig som håndboldspiller.



Figur 19

Det fremgår også at teknikpyramiden, som du kan se i figur 19. Med et godt fundament har du et godt afsæt til at lære de basistekniske færdigheder.

Basisteknikken bygger på basisbevægelserne (figur 20), men hvor basisbevægelserne er mere generelle, er basisteknikken baseret på konkrete håndmæssige elementer såsom at finte, screene, parere, tackle m.m.

Det er vigtigt, at du bruger meget til på basisteknikken, da det ligesom basisbevægelserne er forudsætningen for, at spilleren kan lykkes, når der skal bygges på med detaljetechnik og herefter individuelle og pladsbestemte færdigheder.

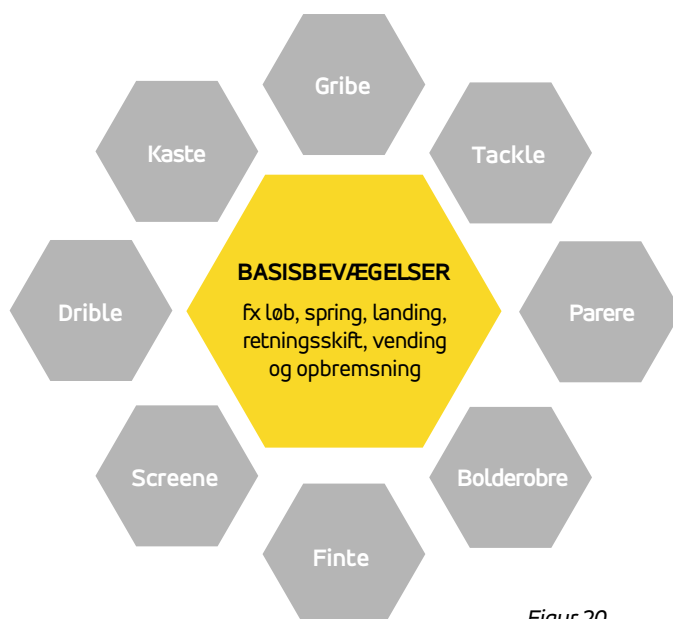
På næste side kan du se Team Danmarks anbefalinger for piger og drenge i alderen 3-15 år.

Ny læring kræver mange gentagelser

Når kroppen skal lære en ny færdighed, er det vigtigt, at du giver den mulighed for at lave gentagelserne flere gange inden for kort tid. På den måde lærer kroppens muskler og hjerne at samarbejde om noget nyt, og der bliver på den måde indlært et såkaldt 'nyt motorisk program' i hjernen.

Det betyder at du med fordel kan planlægge din træning, så de tekniske elementer gentages mange gange i den samme træning. Hvis der eksempelvis skal trænes afsæt på det modsatte ben, så skal den koordinationstræning, der laves, være gennemgående i flere træningsøvelser.

På den måde vil børnene få flest mulige gentagelser ud af træningen, og der vil være større sandsynlighed for, at de lærer det, du ønsker.



Figur 20

Team Danmarks anbefalinger

Aldersgruppe	Mål med træning
3-6 årige ♂ + ♀	Grundlæggende sansemotorisk træning og rytmer.
6-9 årige ♂ + ♀	Grundlæggende alsidig motorisk træning og begyndende sportsspecifik teknisk træning.
9-12 årige ♂ 9-11 årige ♀	At lære at reæne. Sportsspecifik teknik, styrke, udholdenhed og en begyndende orientering mod konkurrence. Lære grundlæggende taktiske principper.
12-15 årige ♂ 11-14 årige ♀	At træne for at træne med en gradvis øgning i træningsomfang og intensitet. Grundlæggende udvikling af atleternes fysiske kapacitet og grundlæggende koordination. En begyndende konkurrencepræget aktivitet tilpasset børnenes forudsætninger og behov.

Figur 21: Tabellen er hentet fra Team Danmarks bog 'ATK 2.0 - Træning af børn og unge'.





Koordinationstræning i børnehåndbold

Hvis barnet koordinerer dårligt, er der en øget risiko for, at hun mister balancen og bevæger sig uhensigtsmæssigt. Koordinationstræning bør derfor ligge som en naturlig del af børnehåndboldtræningen og gerne i opvarmningen.

For de større børn i 10-13-årsalderen trænes der mere funktionelt i forhold til det færdige håndboldspil, men koordinationstræningen kombineres stadig med mindre funktionelle ting for at udvikle børnene maksimalt.

En måde at tænke koordinationstræning på er at lave forskellige bevægelser med arme, ben og hoved samtidig - og eventuelt kombinere det med at tankeopgaver.

I skemaet kan du se en række forskellige bevægelser, som du kan sammensætte til utallige koordinative øvelser. Skal spillerne udfordres mere, kan du vælge at køre det i eller ude at takt eller lade dem regne simple regnestykker, mens de laver øvelserne.

Koordinativ træning

Arme	Ben	Hoved	Snak
<i>Skiløber</i>	<i>Sprællemænd</i>	<i>Nikke</i>	<i>Sang</i>
<i>Sprællemænd</i>	<i>Skiløber</i>	<i>Ryste</i>	<i>Samtale</i>
<i>Sving</i>	<i>Knæløft</i>	<i>Tungen</i>	<i>Regnestykker</i>
<i>Fingre</i>	<i>Hælsark</i>	<i>Øjnene</i>	<i>Tabeller</i>
<i>Klap</i>	<i>Hop</i>	<i>Øjenbryn</i>	
<i>Bøj og stræk</i>	<i>Hink</i>	<i>Mimik</i>	
	<i>Sving</i>	<i>Munden</i>	
	<i>Dreje rundt</i>		
	<i>Tæerne</i>		
	<i>Løb</i>		

Øvelser

Simple balance- og koordinationsøvelser

I denne øvelse skal børnene løbe rundt til musik. Når musikken stopper, skal børnene udføre en bestemt øvelse. Øvelsen træner koordination og balance.

Regler

- Børnene løber rundt i hallen i roligt tempo.
- Når musikken standser, laves forskellige balanceøvelser alene, parvist eller i grupper, fx:
 - Stå på tæer på et ben.
 - Balancer på en arm og et ben samtidig.
 - Sammen tre eller fire. Stå tæt sammen med hinanden i hænderne. Læn jer roligt tilbage, og træk jer frem igen.
 - To og to sammen. Angiv hvor mange og hvilke kroppsdele, der skal røre jorden.
 - To og to sammen. Stå overfor hinanden og tag fat i hinandens hænder. Stil fødderne tæt sammen, læn jer tilbage og lav en 'vippe'.
 - To og to sammen. Lav så mange forskellige stående balancer med din makker som muligt.
 - Tre og tre sammen. Stå ryg mod ryg med en bold nede ved ballerne. Gå derefter rundt i hallen uden at tabe bolden.

Balanceøvelser med makker

I disse øvelser trænes balancen ved, at to spillere udfordrer hinanden på forskellig vis.

- Balanceøvelser på et ben.
- 'Spejlbillede' med makker. To og to står overfor hinanden og spejler sig. Den ene skal prøve at få den anden til at vælte ved at lave øvelser i svære positioner.
- Balancer på et ben, mens der kastes to og to.
- Hvor langt kan du gå ned i knæ og stadig gribe bolden?
- Hvor højt op på tæer kan du komme og stadig gribe bolden?
- Spillerne står overfor hinanden og holder i højre hånd. Højre fod er placeret tæt på hinanden. Forsøg at trække hinanden ud af balance.
- Hænekamp. Man hinker rundt to og to og forsøger at få makkeren ned på begge ben ved at skubbe skulder mod skulder.
- Den ene lukker øjnene, og den anden skubber let for at få personen med lukkede øjne ud af balance.
- Stå overfor hinanden med hånd- eller skulderfatning. Forsøg at presse hinanden bagud.
- Trækkekamp med håndledsfatning. Uden at flytte fødderne forsøger man at trække hinanden ud af balance.

Skru på sværhedsgraden

- Fra kontrol på to ben til kontrol på et ben
- Fra stor understøttelsesflade til lille understøttelsesflade
- Fra åbne øjne til lukkede øjne
- Fra fast underlag til ustabil underlag, fx fra gulv til madras, sand eller balancepude
- Fra koncentration på standbenet til fokus på andre legemsdele
- Fra at holde stillingen til at bevæge sig i stillingen
- Fra øvelser alene til makkerøvelser
- Alle de ovenfor beskrevne forslag kan også kombineres. Man kan fx stå på et ben med lukkede øjne og lave armsving.

Skud med indlagte koordinationsopgaver

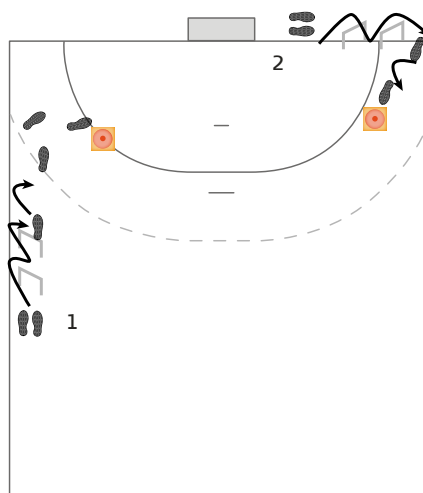
I denne øvelse skal spillerne gennemføre en række koordinative øvelser, før de tager afsæt ind i feltet. Øvelsen henvender sig til de lidt større børn. Vær opmærksom på, at børnene springer på deres rigtige afsætsben, som ikke nødvendigvis er det samme som vist på figuren.

Regler bane 1

- Opstil to hække, en stepbænk og en kegle ved målfeltet omkring fløjpositionen som vist på figuren.
- Spillerne står på række foran den første hæk med en bold hver.
- Spillerne hopper med to fødder over hækkene, hinker over stepbænken, tager tre skridt rundt om keglen og sætter af.
- Spillerne afslutter på mål.

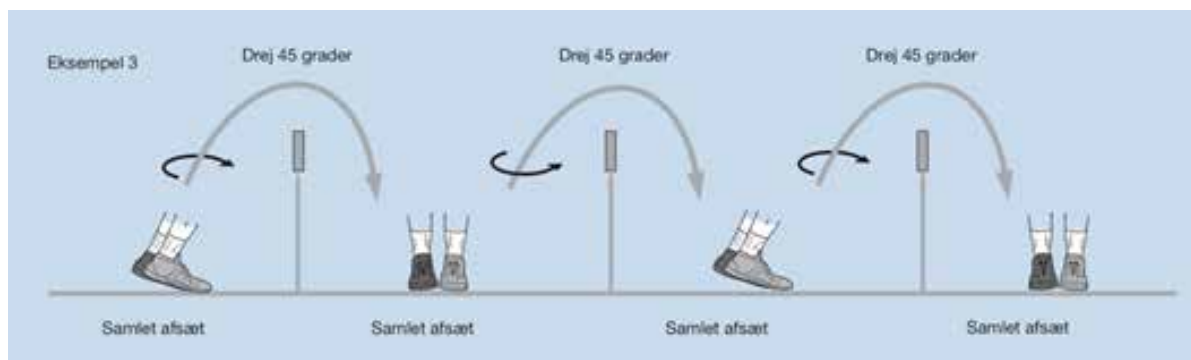
Regler bane 2

- Opstil to hække på baglinjen, en stepbænk og en kegle ved målfeltet omkring fløjpositionen som vist på figuren.
- Spillerne står på række foran den første hæk med en bold hver.
- Spillerne hopper med to fødder over hækkene, hinker over stepbænken og sætter af.
- Afslut med skud på mål.



Skru på sværhedsgraden

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



Stafet: Flyt fødderne

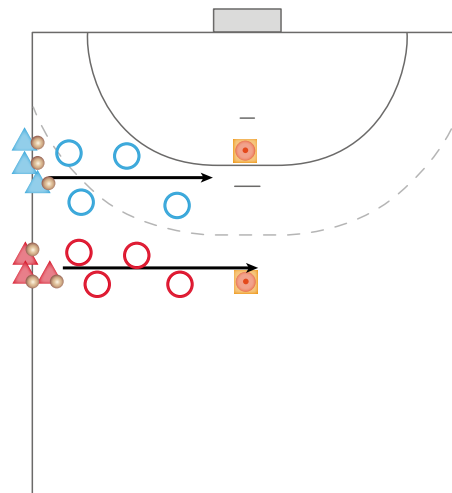
I denne øvelse skal spillerne flytte deres fødder hurtigt gennem en bane af hulahopringe. Øvelsen træner spillernes koordinationssevne og speed.

Regler

- Del spillerne i to hold, og stil dem på række på sidelinjen.
- Læg fire forskudte hulahopringe foran hver række samt en kegle. Se grafik.
- Spillerne skal igennem 'banen' ved på skift at hoppe med højre og venstre fod ind i hulahopringene.
- Det gælder om hurtigst at komme frem til keglen.
- Det hold, hvis spillere alle når først igennem, vinder.

Skru på sværhedsgraden

- Der skal dribles en gang, inden man starter.
- Der skal dribles en gang efter hulahopringene.
- Når blå starter, starter konkurrencen.
- Øvelsen laves mod mål, så den, der passerer linjen, først får bolden og kan skyde på mål.



Simple balance- og koordinationsøvelser med bold

I denne øvelse er der tilføjet en bold til de simple balance- og koordinationsøvelser. Bolden er med til at øge motivationen og kan udfordre børnene yderligere. Øvelsen træner koordination og balance.

Regler

- Børnene løber rundt i hallen i roligt tempo, mens de dribler.
- Når musikken standser, laves forskellige koordinations- og balanceøvelser alene, parvist eller i grupper, fx:
 - I løb kastes bolden op i luften. Der drejes rundt, og bolden gribes, inden den lander på gulvet.
 - Bolden kastes op i luften. Der laves en kolbøtte, og bolden gribes.
 - Bolden trilles fremad – fra tremeterlinjen mod midterlinjen. Bolden standses to - tre gange før midterlinjen med hånden, fodsålen, knæet, bagdelen (ved at sætte sig på den), skulder eller hoved.
 - Slalomhop – både forlæns og baglæns - på samlede ben med dribling ved landing.
 - Slalomhop på et ben - skiftevis højre og venstre - med dribling ved landing. Øvelsen foretages både forlæns og baglæns.

Koordinationstræning på måtte

I denne øvelse trænes koordinationen på en rulle måtte, der er lagt ud på banen.

I denne øvelse skal du lægge en rulle måtte ud på banen, hvorpå spillerne skal lave en række øvelser. Øvelserne har alle til formål at træne koordinationen.

- Hop fremad med bensespredning og armføring op over hovedet – forlæns og baglæns (sprællemænd).
- Stå som et 'Y' med løftede arme ud til siderne og samlede ben. Hop fremad med bensespredning og armsving ned til lårene – forlæns og baglæns.
- Løbe på alle fire – forlæns og baglæns.
- Kræbeløb – forlæns og baglæns.
- 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.
- Hop fremad på alle fire.
- Slå tre kolbøtter på måtten.
- Slå tre kolbøtter og slut af med at stå på et ben.

Koordinationstræning på måtte med bold

Øvelserne tager afsæt i de overstående. Det gælder blot om at tænke bolden ind i øvelserne, fx:

- 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

Balancetræning for fod-, knæ- og hoftelæd

Følgende balanceøvelser er god træning for fod-, knæ- og hoftelæd. Husk, at knæet altid skal pege udover foden, når der bøjes i knæleddet.

- Stå på et ben.
- Stå på et ben, og gå langsomt ned i knæ.
- Stå på et ben, og luk øjnene.
- Stå på et ben, og skriv dit eget navn med det andet ben.
- Stå på et ben, luk øjnene, og skriv dit navn med det andet ben.

Kaptajnen siger

I 'Kaptajnen siger' skal børnene udføre den kommando, kaptajnen udstikker. Øvelsen er et godt eksempel på Playfull Practice, som du måske husker fra tidligere, hvor børnene tror, de leger, mens du ved, at børnene får trænet grundmotoriske færdigheder såsom at stå på et ben, løbe baglæns, hoppe, rulle osv.

Regler

- Spillerne dribler rundt med hver deres bold med skiftevis højre og venstre hånd.
- Træneren råber en kommando fx: "stå på et ben på midterlinjen".
- Spillerne løber hen for at udføre kommandoen.
- Når alle er nået frem og har udført øvelsen, begynder de at dribble igen, og træneren udstikker en ny ordre.



Styrketræning for børn

Når man taler om styrketræning for børn, skal man meget hurtigt glemme alt om store, muskuløse mænd, der står og pruster og sveder i et fitnesscenter. Formålet med styrketræning for børn er et helt andet – og det samme er øvelserne.

For børn handler styrketræning om at træne musklerne, så de virker generelt stabiliserende og forebyggende mod skader. Man træner altså ikke én muskel isoleret, for at den bliver større, men derimod den alsidige, fysiske styrke i hele kroppen. Det er selvfølgelig nødvendigt, fordi kroppen skal kunne modstå de belastninger, der gradvist kommer mere og mere af i en fysisk kontaktsport som håndbold.

Med det på plads og in mente må styrketræning for børn anvendes så småt i børnetræningen fra 7-årsalderen.

INDBLIK

Skelettets udvikling.

Skelettet udvikler sig gennem de første 18-20 leveår. Aktivitet stimulerer til større og stærkere knogler. Hos inaktive børn vil knoglerne være svagere og spinklere end hos de børn, der bruger deres krop aktivt med alsidige belastninger. Børns knogler er blødere end voksnes og kan derfor lettere bøjes. Derfor bør børns knogler ikke belastes ensidigt, da der kan opstå skævheder. Alsidig varierende træning er derfor vigtig!

Selve styrkeelementerne skal være sekundære og indgå som alsidige bevægelser, der påvirker forskellige muskelgrupper med forskellige belastninger.

TIP: Vidste du...

- At kropsstyrken kan blive 10-90% større for børn og unge efter styrketræning.

Selvom vi ikke kan se, at musklerne bliver større, så har styrketræningen en positiv effekt på vores nervesystem – uanset alder. Når vi træner vores muskler, bliver vores nervesystem bedre til at aktivere musklerne, og hvis vi samtidigt gør det i forskellige alsidige øvelser og bevægelsesmønstre, så styrker vi samtidigt vores evne til bedre at koordinere vores muskler.

På den måde kan alsidig styrketræning gøre børnene bedre til at kontrollere deres krop i gradvist mere fysisk krævende bevægelser.

Styrketræningen bidrager altså også til en større bevægelsesbank, hvilket som nævnt fører til bedre håndboldspillere.

Som vi startede med at sige, skal det være sjovt at bevæge sig – og styrketræning er ingen undtagelse. Derfor har vi samlet en række eksempler på lege og organisering, som kan være med til at gøre styrketræningen sjov for børnene.

Husk igen, at det er dit ansvar at vurdere spillernes stadie og niveau og sammensætte øvelserne derefter.

Øvelser

Terning-Bingo

I 'Terning-bingo' skal spillerne hurtigst muligt gennemføre seks øvelser. Du skal være opmærksom på, at konkurrenceelementet øger motivationen, men at kvaliteten i udførelsen daler, da børnene gerne vil gøre det hurtigst muligt.

Regler

- Skriv seks forskellige styrkeøvelser ned på hver deres papir samt antallet af gentagelser.
- Spred papirerne ud rundt i hallen, og læg en kuglepen ved hver øvelse.
- I midten af cirklen lægges en håndfuld terninger.
- Alle spillere slår med en terning, og dribler ud til øvelserne. Antallet af øjne viser, hvilket øvelsesnummer man skal dribble hen til.
- Spilleren dribler hen til øvelsen, læser den, laver antallet af gentagelser, skriver sin signatur på papiret og løber derefter over og slår på ny.
- Det gælder om hurtigst muligt at komme igennem alle seks øvelser.
- Man skal lave den øvelse, øjnene viser - også selvom man har lavet den før.

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!“

Andre eksempler kan være kast med medicinbold, hop over kegler, hink ind og ud af hulahopring, spurter, sjipling osv.

Skru på sværhedsgraden

- Færre gentagelser på hver øvelse
- Sværere øvelser
- Flere gentagelser

Cykel-sangen med Povl Kjøller

I denne øvelse skal spillerne udføre en øvelse, hver gang der bliver sunget 'cykel' i sangen 'jeg er så glad for min cykel'. Øvelsen træner styrken i forskellige områder af kroppen afhængig af, hvordan du vælger at udfordre spillerne.

Regler

- Afspil sangen 'Jeg er så glad for min cykel' af Povl Kjøller.
- Spillerne dribler rundt på banen.
- Hver gang, der bliver sunget 'cykel', skal spillere lave en squat og dribble videre.

Skru på sværhedsgraden

- Udskift squat med mavebøjning, rygbøjning, armstræk, englehop eller burpee.
- Spilleren skal i stedet for squat lægge sig ned på maven eller ryggen og rejse sig igen.

Lokumslegen

I 'Lokumslegen' skal fangerne forsøge at fange spillerne. Det er en klassisk fangeleg tilføjet et fysisk element, der træner spillernes styrke i ben og skuldre.

Regler

- Spillerne dribler rundt på et afgrænset område.
- To til fire spillere er fangere, som har en vest i hånden. Fangerne dribler også.
- Fangerne skal forsøge at fange spillerne, og lykkes det, skal spilleren sætte sig som et lokum i en squat-position med boldarmen oppe.
- De øvrige spillere skal befri den fangede ved at sætte sig på skødet og trække ud.
- Den femte spiller, som fangeren fanger, får vesten og er den nye fanger.

Lille Ib og de tre små bjørne

Spillerne får alle tildelt en af tre roller og skal udføre nogle fysiske øvelser, hver gang deres rolle bliver nævnt i historien, der bliver læst op. Formålet er at lave en sjov og anderledes styrkeøvelse.

Regler

- Inddel spillerne i tre grupper; 'Lille Ib', 'mor og far', og 'de tre små bjørne'
- Hver spiller har en bold i hånden, mens du læser nedenstående historie op.
- Første gang, man hører sit gruppenavn, laves tre rygbøjninger.
- Anden gang, man hører sit gruppenavn, laves tre mavebøjninger.
- Tredje gang, man hører sit gruppenavn, laves tre squat.
- Fjerde gang, man hører sit gruppenavn, er det forfra med rygbøjninger etc.

Historien: Lille Ib med mor og far i Zoologisk Have

Lille Ib gik i børnehave, og dér hørte han en kammerat fortælle om de **tre små bjørne**, han havde set i Zoologisk Have. Han syntes, det lød meget spændende.

Da **Lille Ib** om eftermiddagen blev hentet af sin **mor og far**, fortalte han om de **tre små bjørne** og spurgte, om ikke også han måtte komme i Zoo for at se de **tre små bjørne**.

Mor og far sagde, at det måtte de lige snakke om. De snakkede længe frem og tilbage og blev til sidst enige med **Lille Ib** om, at de om søndagen ville tage i Zoo for at se de **tre små bjørne**.

Lille Ib kunne næsten ikke vente til, at det blev søndag! Han gik og plagede sin **mor og far**, om det da ikke snart blev søndag, så de kunne besøge de **tre små bjørne**.

Endelig blev det søndag, og **Lille Ib** var meget glad. **Mor og far** smurte en madpakke til sig selv og **Lille Ib** og tog også Nutella madder med til de **tre små bjørne**. Hvilket i øvrigt var både forbudt, dumt, ikke-pædagogisk og usundt for de **tre små bjørne**.

Endelig var de klar til at køre! **Lille Ib** steg hurtigt ind i bilen og råbte på **mor og far**: "Nu er jeg altså klar til at køre, så skynd jer **mor og far**, så vi hurtigt kan komme ud og hilse på de **tre små bjørne!**" Og eeeeeeeendelig var **mor og far** klar til at køre.

Da de nåede Zoologisk Have, havde **Lille Ib** slet ikke tid til at kigge på de andre dyr. Han spurtede direkte over til giraffen, hvilket var en fejl, så han fortsatte i et gevaldigt tempo over til de **tre små bjørne**. **Mor og far** havde forsømt deres løbetræning, så de nåede frem et minut efter **Lille Ib**, men nu var de der, og hvor var de dog søde og nuttede de **tre små bjørne**. Nu havde **Lille Ib** også set de **tre små bjørne** og blev ikke længere mobbet henne i børnehaven.

Jeg må huske at fortælle, at på vej hen til bilen blev **Lille Ib** væk, fordi han nærmest var i trance efter at have set de **tre små bjørne**. Og surt nok for dem i Gruppe 1 råbte **mor og far** af deres lungers fulde kraft: "**Lille Ib, Lille Ib, Lille Ib** – hvor er du!?" Endelig fandt de ham og kørte hjem og hyggede sig med varm kakao og brætspil, som man kender det fra Far til fire-filmene.

Historien er skrevet af **Lille Ib** i samarbejde med **mor og far** og de **tre små bjørne**.

Skru på sværhedsgraden

- Øg antallet af fysiske øvelser – for eksempel fra tre til fem.
- Udskift mave- eller rygbøjning med armstræk eller burpees.
- Hop eller hink sidelæns i stedet for squat.
- Dribl med højre eller venstre hånd.
- Kast bolden op ad væggen.





SJOV HÅNDBOLD FOR DE MINDSTE (U6-U8)

Dette kapitel beskæftiger sig med håndboldaktiviteterne for de yngste. Hovedformålet er at give håndboldtrænere på U6, U7 og U8 inspiration til den daglige træning af de 5-8-årige. Det er altså ikke tænkt som en facitliste, men som en opfordring til selv at gå i gang med at organisere en træning, der er baseret på, at børns motoriske og fysiske udvikling stimuleres gennem alsidig træning og leg, hvor bolden gerne må være omdrejningspunktet for den aktivitet, der foregår.

Når man træner håndbold med de yngste, ligger kunsten i at finde de rigtige øvelser til børnene – nemlig øvelser, der tager hensyn til børnenes udviklingsniveau. Ved at vælge de rette øvelser, stimuleres børnenes lyst til at bevæge sig og dermed motivationen for at deltage i træningen. Når man planlægger sin træning, skal udgangspunktet være det enkelte barn. Man er altså nødt til at tilrettelægge sin træning efter, hvad børnene i den gruppe, man er ansvarlig for, magter.

Børns udvikling er nærmere beskrevet i afsnittet om fysisk træning. Dog vil der i det følgende blive repeteret nogle af de hovedpunkter, du bør være opmærksom på, når du skal planlægge træningen for de yngste håndboldspillere.

Hovedpointer om børns motoriske udvikling

Børns bevægelser er i starten overvejende ukoordinerede bevægelser, hvor der bruges store muskelgrupper. Denne slags bevægelser kaldes grovmotoriske og kan fx være at rulle, krybe, kravle, gå, løbe, hoppe, hinke, springe, balancere, rotere, vippe, gynge, svinge, klatre samt skubbe og trække.

Det er de grovmotoriske bevægelser, der danner hele grundlaget for den finmotoriske udvikling, som gør, at børn kan rulle og trille med et redskab, sparke, kaste, gribe, dribble med hænderne, studse med bolden, énhåndsdrible osv.

Udviklingen af barnets nervesystem sker gennem træning, og ved at træne de samme øvelser igen og igen går barnet fra at have ukoordinerede, grovmotoriske bevægelser til at have mere automatiserede bevægelser. Manglende motorisk automatisering skal eksempelvis ses ved bevægelsesstandsning. Det betyder, at bevægelsen ikke genskabes fra gang til gang. Fx kaster barnet helt rigtigt en enkelt gang, men ved de næste kast falder han tilbage i ukorrekte bevægelser med at kaste mere stødende som en kuglestøder.

Senere kommer den rigtige kasteteknik igen enkelte gange, og derefter hyppigere og hyppigere i takt med en stigende grad af automatisering. Når børnene kan kaste rigtigt, selv mens de snakker eller kigger, er bevægelsen automatiseret.

Når du skal træne børnenes motorik, er det en god idé at koble øvelsen op på et billede eller en handling, som børnene kan relatere til, fx 'løb rundt som en jetjager' eller 'hop som en frø'. Det skyldes, at mindre børns bevægelsesmønstre overvejende er forestillingsbestemte, hvilket vil sige, at barnet forbinder bevægelser med et billede eller en handling, som det kender. Du kan altså bedst forklare barnet, hvad han skal gøre, ved at bruge billeder i din instruktion.

Hovedpointer om børns psykosociale udvikling

Abstrakt tankevirksomhed hænger sammen med den sproglige udvikling, der ikke er færdigudviklet hos de 5-8-årige. Jo yngre barnet er, des mere konkret skal man derfor udtrykke sig.

Det lille barn er karakteriseret ved at være:

- handlingspræget – barnet lærer ved at prøve
- dårligt til at lære af egne erfaringer. Barnet tænker fremad og drager begrænset nytte af tidligere oplevelser
- uøvet i at opfatte sammenhængen mellem årsag og virkning.

Sideløbende med den intellektuelle udvikling gennemgår barnet også en identitetsudvikling, hvor barnets bevidsthed og selvopfattelse formes. Tryghed er vigtigt for udvikling af selvopfattelsen, og positiv selvopfattelse er afhængig af, at barnet oplever at få stillet opgaver, der kan mestres, og at barnet lykkes med de fysiske aktiviteter, som barnet beskæftiger sig med.

Barnet gennemgår også en social udvikling, hvor barnets evne til at fungere i samvær med andre formes. Den sociale udvikling grundlægges frem til 3-4-årsalderen og afhænger først og fremmest af den kontakt, som barnet har med voksne. Fra 3-4-årsalderen er barnet i 'det egoцентриske stadium, hvor barnet hele tiden går ud fra egne behov og gerne vil lege for sig selv.



Omkring skolealderen begynder barnet så småt at udvise social adfærd i mindre gruppe, og gruppelege bliver mere interessante. Først fra 7-årsalderen kan barnet begynde at klare sociale 'problemer', og regellege med forudbestemte regler bliver spændende.

Boldtype for de 5-8-årige

Bolden er omdrejningspunkt for den gode håndboldoplevelse. Det er vigtigt for børnenes indlæring og udvikling af de tekniske færdigheder, at de træner og spiller med en alders- og niveausvarende boldtype.



U5, U6 og U7 spiller med streetbold

Streetbolden er optimal for de mindste og bruges ved stævner for U5, U6 og U7. Det er en særlig blød boldtype, der kan presses sammen og er nem at gribe og kontrollere. Den kan ikke hoppe og skal ikke pumpes op, og den fås både i en str. 42 cm og en str. 47 cm.

Streetbolden er optimal som den første bold, børnehåndboldspilleren stifter bekendtskab med, da de primære teknikker, der øves i disse årgange, er at kaste og gribe. Streetbolden

er oplagt til netop dette, da spillerne let vil kunne holde om bolden, og alle vil have modet til at gribe denne bløde bold.

U8 spiller med str. 0 gummi

Denne boldtype er også blød, men opfører sig mere som en almindelig læderbold. Den anvendes, når spillerne er rimelig fortrolige med at kaste og gribe. Den er let at dribble med, men er samtidig meget levende, hvilket ofte medfører flere tabte bolde.

Man skal være varsom med at pumpe for meget luft i denne boldtype, da den kan udvide sig markant og dermed give nogle spillere problemer med at få et ordentlig greb om bolden.

Udgangspunkt for træningen af U6 og U7

I denne periode kan børnene få en urolig periode fyldt med trods og konflikter. Du må være meget opmærksom på at skabe tryghed og vide, at du ofte overtager en del af forældrenes rolle i forhold til barnets udvikling. Børnene kan på dette alderstrin indgå i små grupper, men ofte kun i kortere tid ad gangen.

Det er vigtigt for børn i 6-årsalderen, at du arbejder med såvel grovmotoriske som finmotoriske bevægelser. Generelt kan man sige om aldersgruppen, at det er de færreste, der har en begyndende spilforståelse. Man kan også sige om børn i denne alder, at de som oftest:

- kaster med rotation i overkroppen, og der er begyndende vægtoverføring i form af et skridt fremad
- griber bolden, uden at bolden trækkes ind til kroppen. Barnet står dog ofte stille, når bolde skal gribes

- begynder at kunne hinke på et ben
- løber sikkert, hvilket gør det muligt at lade vanskeligere løbeformer indgå i træningen
- kan klare småspil, hvor der indgår to til tre børn på hvert hold.

Vær opmærksom på, at konkurrencer, hvor det gælder om at vinde over andre (og særligt at tabe), ikke er velegnede til børn under 7 år.

Udgangspunkt for træningen af U7 og U8

Når børnene er omkring 7-8-årsalderen, kan de begynde at forholde sig til sociale spørgsmål, der opstår gennem leg med andre. På dette alderstrin bliver regellege spændende, og udover regellegene er lysten til 'frit spil' også stor. Her er totalhåndbolden en rigtig god metode til at træne spil.

Børn i denne alder kan normalt:

- kaste modereret – dvs. blødt, hårdt, præcist
- løbe, gribe og kaste i en bevægelse
- hoppe – både med dobbelt og enkelt afsæt
- lide at konkurrere.

Træningslektionen for U6, U7 og U8

Når du skal organisere en træningslektion for børn i U6, U7 og U8, er det vigtigt, at du tager udgangspunkt i børnenes udvikling og vælger nogle aktiviteter, der passer til børnenes udviklingsniveau. Det er vigtigt, at træningslektionen indeholder boldorienterede lege, der kan være med til at motivere børnene, eksempelvis aktiviteter, der er kendetegnet ved høj intensitet og engagement fra hvert enkelt barn.

Træningen skal være kendetegnet ved sved på panden og smil på læben, og dét er langt vigtigere end formelle tekniske øvelser, der træner barnets håndboldmæssige færdigheder.

Minihåndbold- og totalhåndboldspillet indgår naturligvis i træningslektionen. Ikke som målet for træningen, men som et middel på linje med en lang række andre aktiviteter.

Det anbefales, at træningen altid indeholder følgende fire elementer:

1. Boldbehandling
2. Lege og stafetter
3. Skudbaner
4. Spil.

Herunder bliver du introduceret nærmere til de enkelte elementer.

Boldbehandling

Når vi taler om boldbehandling som element i træningslektionen, betyder det øvelser med bold, der har til hensigt at skabe glæde ved leg med bolden. Det er vigtigt, at børnene bliver venner med bolden, så de senere kan bruge den som et fælles redskab i deres lege med andre. I 5-6-årsalderen er det tilstrækkeligt, at barnet alene er fokuseret om boldens egen-skaber og i første omgang ikke lader sig forstyrre af samspillet med andre børn.

God børnetræning indeholder så mange boldberøringer som muligt under former, hvor alle kan følge med og alligevel føle sig udfordret. For at motivere børnene i U6, U7 og U8 er det en god idé allerede i opvarmningen at bruge øvelser, hvor børnene vænner sig til og opnår fortrolighed med bolden – og uden stor interaktion med andre børn.

I U8-træningen er der mulighed for, at børnene kan begynde at forholde sig til at arbejde med bolden samtidig med, at der indlægges elementer af samspil med et andet barn. Selvom børnene er begyndt at arbejde to og to sammen om en bold, er det også vigtigt, at der fortsat trænes på børnenes individuelle boldbehandling.

Husk igen, at der kan være store individuelle forskelle på børnenes forudsætninger. I U8 har nogle spillere fortsat udfordringer i de individuelle øvelser fra U6-træningen, mens andre mestrer øvelserne og mere til. Det er derfor en god ide, at du så vidt muligt tilrettelægger træningen med et bredt spektrum af udfordringer.

Lege og stafetter

Alt, hvad der skaber glæde, sved og motivation, hører under kategorien 'lege og stafetter'. Det kan være med bold, uden bold eller med mange bolde, men fælles er, at der er smil på læberne og gerne sved på panden.

Når du sammensætter en god træningslektion for U6, skal det være med respekt for børnenes mentale parathed. Børnene kommer i denne alder ikke for at blive trænet – men for at lege. Legen er et godt udgangspunkt for sociale fællesskaber, og det gælder naturligvis også for børn i 7-8-årsalderen. I leg med U8 er det dog vigtigt, at du sikrer, at der i størst muligt omfang indgår en bold. Boldlegens fordele er, at der helt naturligt sættes et højt aktivitetsniveau, som du relativt nemt kan justere op og ned med få ændringer. Boldlegen virker for langt de fleste motiverende og får humøret i vejret.

Konkurrence er et element i mange lege, og det kan være godt som motivationsskabende faktor – uden at fokus skal være på at finde en vinder.



Form og progression i leg

Den dygtige U6-, U7- og U8-træner respekterer børnenes behov for at lege, men vælger gerne nogle typer af lege, der har et indhold, som træner nogle af de bevægelser, der senere kan udnyttes i selve spillet. Det kan eksempelvis være:

- Fangelege: Træning af finter, retningskift og orientering
- Skudkonkurrencer: Indlæring af skud- og kasteteknik
- Korte stafetter: Træning af hurtige vendinger med og uden bold.

Organiserer du en stafet godt, vil du have en situation, hvor børnene leger, mens du på samme tid træner noget bestemt. Det sker ved, at børnene er i et univers af fart og konkurrence, mens du fx kan indføre en bold til træning af driblinger, indsætte motoriske udfordringer eller lange kast, der træner fleksibel skudarm.

Skudbaner

En skudbane består af en række aktiviteter placeret i en gennemtænkt rækkefølge på banen. Hver spiller har sin egen bold og bevæger sig rundt på banen i en fastlagt rute. I begge ender af banen skal spillerne afslutte med skud på mål, og på langsiderne skal de igennem en række forskellige fysiske udfordringer.

Formålet med skudbaner er at minimere en lang kø af passive spillere, når man eksempelvis træner skud på mål. Derudover er skudbaner også en oplagt mulighed for at variere træningen, så du med de mange skud og det høje aktivitetsniveau sikrer, at børnene er motiverede og koncentrerede. På samme tid kan træning af motoriske færdigheder som balance, kolbøtter og øvrig koordination lægges ind i øvelserne.

Skudbanens form og progression

På en skudbane bevæger spillerne sig rundt i urets retning. I begge ender af banen er der en afslutning på minimålet, og på hver langsider er der en eller flere udfordringer.

I arbejdet med skudbaner på minibanen er der primært et ønske om at kombinere elementerne skud, koordination og bevægelse. Progressionen i opsætning af skudbanen er konstant en afvejning af børnenes alder og niveau samt i nogle tilfælde antallet af børn, der skal aktiveres.

Træning af motoriske færdigheder som balance, kolbøtter og øvrig koordination kan du løbende lægge ind i træningen, og med U8-spillere kan du ligeledes inddrage elementer fra den indledende tekniske træning såsom fintebevægelser og hopskud.

Spil

Spil kan være kamp på to mål, men det kan også blot være enkle former for samspil mellem to eller flere spillere.

Hensigten med at præsentere børn i U6, U7 og U8 for spil til to mål er primært et spørgsmål om at bekræfte deres identitet som håndboldspillere. Især for drenge har det en betydning at prøve sig af i kamp.

Du kan også gennemføre andre former for samspil for at præsentere børnene for tanken om holdspil og samarbejde med bolden.

Håndboldkamp

Børn synes, det er sjovt at komme til kamp, få en spillertrøje på og se, at mor og far hepper på en fra sidelinjen. Men det er vigtigt, at kampen skal være sjov på børnenes præmisser. Der skal altså ikke være fokus på resultater og scoringer, men derimod på gode oplevelser for alle.

Sæt fokus på engagement, respekt for hinanden, holdspil, udvikling og progression, og sørg for, at kampen understøtter spillernes naturlige bold- og bevægelsesglæde.

På den måde sikrer du er et godt fundament frem mod håndbold på kort bane og det færdige spil.

Husk igen, at børn har meget forskellige forudsætninger for at involvere sig i en håndboldkamp afhængig af alder, fysisk og niveau.

På næste side kan du se et eksempel på en U6- og U7-træningslektion.



Tid (min)	Øvelse	Beskrivelse	Rekvisitter
<i>1. kvarter – opvarmning</i>			
0-5	Boldfortrolighed	Hver spiller har en bold og stilles forskellige opgaver <ul style="list-style-type: none"> • Kast bolden op i luften. Lav en ring ved at holde hænderne sammen foran kroppen, og lad bolden falde gennem ringen. Grib den, når den har ramt gulvet. • Hold bolden i en hånd med arm ud fra kroppen. Kast bolden over hovedet og grib den med den anden hånd i strakt arm. • Kast bolden op i luften, mens du løber let frem. Sæt af på et ben, og grib bolden så højt oppe, du kan. 	En bold pr. spiller. Oplagt at benytte streetbolde.
5-10	Driblinger	Driblinger på alle mulige måder. Progression i sværhedsgrad for U6 og U7 kan være: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se på bolden, mens du dribler. 2. Se på medspiller, mens du dribler. 	En bold pr. spiller. Øvelsen kræver bolde, der kan dribles med fx den blå str. O gummi-bold.
10-15	Ryd op på værelset	Banen er fx en minihåndboldbane. Del to hold, som fordeles på de to banehalvdele. På dit signal skal holdene forsøge at 'rydde deres værelse' for bolde ved at kaste dem over på modstandernes halvdel. Efter fx to minutter stoppes legen. Det hold, som har færrest bolde på banehalvdelen, har været bedst til at 'rydde op'. Hvis der bruges hårde bolde, er det en god ide at trille dem frem for at kaste.	En bold pr. spiller
<i>2. kvarter – stor koncentration</i>			
15-25	Partibold med joker	To hold spiller mod hinanden på en minibane. Der er tre eller max. fire spillere på hvert hold, samt en let genkendelig 'joker', der altid er på det boldbesiddende hold. Det gælder for holdene om at få fire, syv eller ti afleveringer – afhængig af niveauet. Det modsatte hold skal forsøge at forhindre det.	Veste + en bold
25-30	Isvaffel	To spillere er sammen om en bold og står med en afstand på ca. to meter. Spilleren uden bold står med en omvendt kegle i hånden. 'Iskuglen' – bolden – kastes i en let bue til medspilleren, der skal gribe den med keglen og lave en 'isvaffel'!	Kegle + en bold
<i>3. kvarter – høj intensitet</i>			
30-37	Skudbane nr. 1	Skudbanen består af følgende fire elementer: <ol style="list-style-type: none"> 1. På den ene langside hoppes der på enten et eller to ben fra 'sten' til 'sten' med bolden under armen på de udlagte motorikskiver. 2. Afslut med et hopskud ind over stregen. 3. På den anden langside afleveres bolden til en træner og modtages retur. 4. Afslut med et stående skud. 	Seks motorikskiver + en bold pr. spiller
37-45	Skudbane nr. 2	Skudbanen består af følgende fire elementer: <ol style="list-style-type: none"> 1. På den ene langside placeres to kegler, som børnene skal passere baglæns – eventuelt mens de har kastearmen højt og laver 'vinkebevægelser' med bolden. 2. Afslut med hopskud ind over stregen. 3. På den anden langside afleverer børnene bolden til træneren, laver kolbøtter på en madras og modtager bolden igen. 4. Afslut på et tomt mål, hvori der er ophængt overtræksveste, som børnene skal ramme. 	En madras, to til tre veste + to kegler
<i>4. kvarter – spil til to mål</i>			
45-60	Totalhåndbold på tid	Der spilles totalhåndbold. Man kan øge intensiteten i spillet ved at indføre en begrænsning af tid pr. angreb. Eksempelvis kan man give et hold ti sekunder fra bolden er i spil, til bolden skal være bragt frem til afslutning.	Veste + en bold

Eksempel på en U8-træningslektion

Udgangspunktet for træningslektionen med de 7-8-årige er langt hen ad vejen det samme som beskrevet under U6-U7-lektionen. Tilgangen til træningen er stadig det legende aspekt, hvor nysgerrigheden og glæden ved leg med bolden skal overskygge alt andet i børnenes bevidsthed. Ændringen består dermed ikke i tilgangen til børnene, men i stedet i valget af de udfordringer, øvelserne indeholder. Rammerne skal fortsat være åbne, men de udfordringer, der bringes ind i øvelserne, kan langsomt rettes mod indlæring af færdigheder, der kan bruges, når børnene deltager i totalhåndboldkampen.

Tid (min)	Øvelse	Beskrivelse	Rekvisitter
<i>1. kvartal – opvarmning</i>			
0-5	Dig og bolden	Kast bolden op i luften og: <ul style="list-style-type: none">• klap med hænderne, før bolden gribes• klap med hænderne bag ryggen, før bolden gribes• rør gulvet, før bolden gribes• sid ned, før bolden gribes• læg dig på ryggen, før bolden gribes• læg dig på ryggen, grib bolden, kast den op i luften, og grib den stående• lad bolden ramme jorden, og grib den på vejen op• slå bolden i jorden, og grib den bag ryggen• tril bolden fremad, fang og stop den med panden• tril bolden fremad. Fang den ved at sætte dig på den.	En bold pr. spiller
5-10	Fang en af dem uden bold	Cirka halvdelen af spillerne har en bold og skal, mens de dribler, forsøge at fange en spiller uden bold. Man fanger ved at berøre en modstander, hvorefter man bytter rolle. Det kan være en god idé at vejlede fangerne i betydningen af at samarbejde, fx ved at lukke 'byttet' inde i et hjørne. I lege af denne type tvinges børnene til at flytte fokus fra bolden og driblingen og til at orientere sig i rummet.	Ca. en bold pr to spillere
10-15	Seksdagesløb	Spillerne er sammen to og to om en bold og en kegle. Keglerne står i en stor kreds. Ved startsignal dribler den ene spiller uden om alle keglerne og skifter til sin makker efter en runde. Hvilket hold når flest runder på fx to minutter?	En kegle pr. par En bold pr. par

Fortsættes >>>



2. kvarter – stor koncentration			
15-23	Kontraløb - enkeltvis	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne starter ude i siden på midten af minibanen. • Bolden afleveres til tilspilleren, som står på midte, og runder en kegle, der er placeret i siden af banen. • Herefter løber spilleren mod mål og afslutter. • Bolden skal gribes med to hænder før afslutning. • Hvis der er mange spillere, bør der arbejdes i begge retninger af banen. • Udfordringen i denne øvelse er at løbe fremad og samtidig orientere sig bagud efter afleveringer. 	En bold pr. spiller
23-30	Hold fast på bolden!	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne er to og to sammen om en bold. • Spillerne står over for hinanden med tre meters afstand. • Bolden gribes og føres op til kaste-position. Der lægges an til skud, og kastebevægelsen føres igennem, men bolden slippes ikke. Efter skud-truslen føres armen tilbage til udgangsstilling, før der udføres et kast. <p>Vær opmærksom på Øvelsen træner barnets evne til at holde fast i bolden. Fingrene skal trænes i at klemme sammen om bolden, da det på sigt vil have betydning for udvikling af korrekt afleverings- og skudteknik, at bolden fastholdes med fingrene.</p>	En bold pr. par
3. kvarter – høj intensitet			
30-35	Stafet med koordinat-ion	<p>Spillerne står parvis på den ene sidelinje. På modsatte sidelinje stilles en kegle, der skal rundes. Børnene stilles forskellige motorisk krævende opgaver, der kan varieres på et utal af måder, fx:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drible frem og tilbage 2. Skifte hånd på tilbagevejen 3. Forlæns ud, baglæns hjem 4. Drible ud, aflevere tilbage til makker og krabbegang hjem 5. Drible ud, aflevere til makker, løb på alle fire hjem. 	En kegle pr. par + bold pr. par
35-45	Skudbane nr. 1	<p>Skudbanen består af følgende fire elementer:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drible gennem keglebane med skiftevis højre og venstre hånd. 2. Fløjskud. 3. Drible og hinke. 4. Kontraafslutning, hvor en aflevering bagfra skal gribes med to hænder. 	Otte kegler
4. kvarter – spil til to mål			
45-60	Totalhånd- bold	Spil til to mål på minibanen med regler for totalhåndbold.	Veste + en bold



Planlægning af U6-, U7- og U8-håndboldtilbudet i en forening

Træningen for de yngste er en særlig disciplin. Som du netop har læst i dette afsnit, kræver det masser af leg at træne U6, U7 og U8, og hovedformålet er, at børnene skal have det sjovt og blive introduceret til håndboldens mange muligheder. Det stiller dog en række krav, som du som træner bør gøre dig nogle overvejelser omkring sammen med trænergruppen. Herunder har vi listet nogle væsentlige overvejelser.

Opdeling af børnene

Der er mange fordele i, at børn på nogenlunde samme udviklingsstrin sættes sammen, fx uøvede, øvede og meget øvede. Men børnene skal ikke altid at være i de samme grupper, så andre opdelinger er også mulige, fx kan der laves aldersopdelte grupper, der kan tages hensyn til om børnene går i skole sammen, eller at man nogle gange deler efter højde og drøjde

Materialer

Tilrettelæg træningen efter, hvilke materialer du har til rådighed. De fleste foreninger har naturligvis bolde og mål, men ofte vil du som træner for U6, U7 og U8 få brug for en række andre materialer, fx kegler, tryllesnor, tøndebånd, cykeldæk, tæppefliser og balancebom, som foreningen med fordel kan investere i. Det anbefales også, at du har forskellige former for bolde til rådighed, fx skumbolde, plastikbolde og bolde af forskellig vægt og størrelse.

Forskellige materialer kan virke motiverende for børnene og være med til at fremme deres glæde for at bevæge sig.

Organisationsformer

Hver forening har sin ramme i forhold til ressourcer. Her tænkes blandt andet på erfarne trænere, uerfarne trænere, børn, halkapacitet, gymnastiksal, udenomsplads i hallen, placering af minibaner i hallen, og materialer til rådighed.

Den enkelte forening må gøre op, hvordan de forskellige nævnte faktorer bedst muligt sættes sammen. Der findes ikke én rigtig løsning, men herunder kan du se to forskellige

måder at organisere en U6-, U7- og U8-træning på afhængig af de ressourcer og den hjælp, du har til rådighed.

Model 1

- Fælles opvarmning med musik, bold og løb
- Gruppeopdeling efter køn, alder og/eller niveau. Hver gruppe har en fast træner
- Afslut med kamp i grupperne
- Fælles samling midt i hallen – tak for i dag og klubbens kampråb.

Model 2

- Fælles opvarmning med en bold hver
- Gruppeopdeling i fire grupper. Rotation mellem fire poster. Hver gruppe er ved en post i 10 minutter. Træneren bliver ved sin post, hvoraf en af posterne er spil til to mål
- Sidste aktivitet er en fælles leg
- Fælles samling midt i hallen – tak for i dag og klubbens kampråb.

Sekretær

En ekstra voksen leder kan med fordel tilknyttes foreningens yngste årgange. Vedkommende skal ikke være aktiv og kan dermed have en helt anden profil end den traditionelle træner.

En sekretær kan fx have følgende opgaver:

- Tage imod nye medlemmer og deres forældre.
- Fortælle forældre om foreningens tilbud. Hvad kan vi, og hvad kan vi ikke? Mødet med håndbold i U6, U7 og U8 kan for mange forældre være deres første møde med den frivillige idrætsforening.
- Sikre at nye medlemmer meldes ind samt andre administrative opgaver som tilmelding til juleafslutning mm.
- Tilmelde hold til stævner og kommunikation med distriktsforbund, kredse og regioner.
- Lave kampkort.



AFRUNDING

Du har nu været igennem hele grundbogen i Dansk Håndbolds børnetræneruddannelse!

Undervejs er du blevet præsenteret for en masse information om børnetræning, børnenes udvikling, din rolle som træner, forældresamarbejdet og meget mere.

Vi håber at bogen har givet dig ny viden inden for børnetræning, og du har fået en masse redskaber, du kan bruge i dit videre arbejde med at træne børnehåndbold.

Foruden den inspiration, du kan tage med dig her fra bogen, fra de praktiske moduler samt fra e-læringsdelen, kan du supplere med masser af øvelser og viden i Håndboldappen og i Øvelsesbanken på www.danskhåndbold.dk.

Afslutningsvis vil vi blot huske dig på, at det kræver masser af træning at blive en god træner.

Rigtig god fornøjelse i trænergerningen!



DANSK HÅNDBOLD FORBUND

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Tlf.: +45 43 26 24 00

www.håndbold.dk

