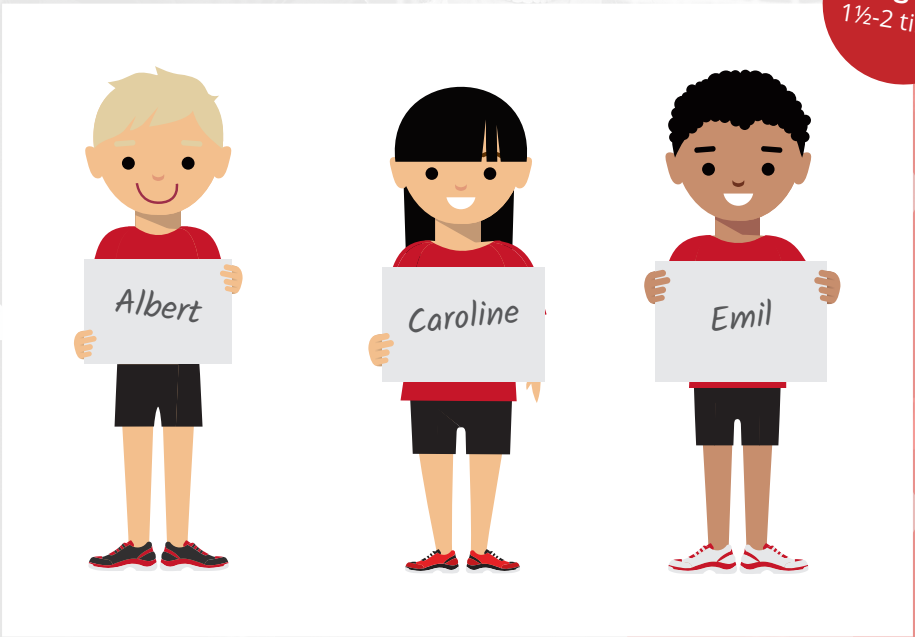
NAVNESCRAPBOG

Hvad/hvorfor
Det er altid mere tjekket at kende størstedelen af navnene på de spillere, der er på håndboldskolen.

Varighed: 1½-2 timer



Beskrivelse
Når deltagerne kommer den første dag og modtager deres deltagertøj og -bold, får de et skilt med deres navn i hånden og to-tre af trænerne står klar til at tage et billede af deltagerne. Når alle er igennem sætter én af lederne på håndboldskolen sig og sætter billederne ind i et dokument. Herefter printes dokumentet, så trænere og ledere kan have en navnescrapbog ved hånden fra tidligt i forløbet.

Formål

Du får en masse spillere på din håndboldskole, som du ikke kender navnet på. Du ved, at du og de andre trænere og ledere har bedre styr på dem, hvis I kender navnene. Det kan en navnescrapbog hjælpe med.

Spillerne er hurtigt mere trygge, hvis de føler sig set, f.eks. ved at trænerne kan deres navn.

Differentiering

I navnescrapbogen kan der være gjort plads til mindre informationer såsom:

- klubnavn
- årgang
- familiær relation til andre deltagere

Det kan være informationer der kan hjælpe i sammenhænge, hvor man skal finde trøst til en spiller der er ked af det eller når man skal inddele par eller grupper og eksempelvis gerne vil have, at spillerne er i gruppe med nogen de kender eller ikke kender.

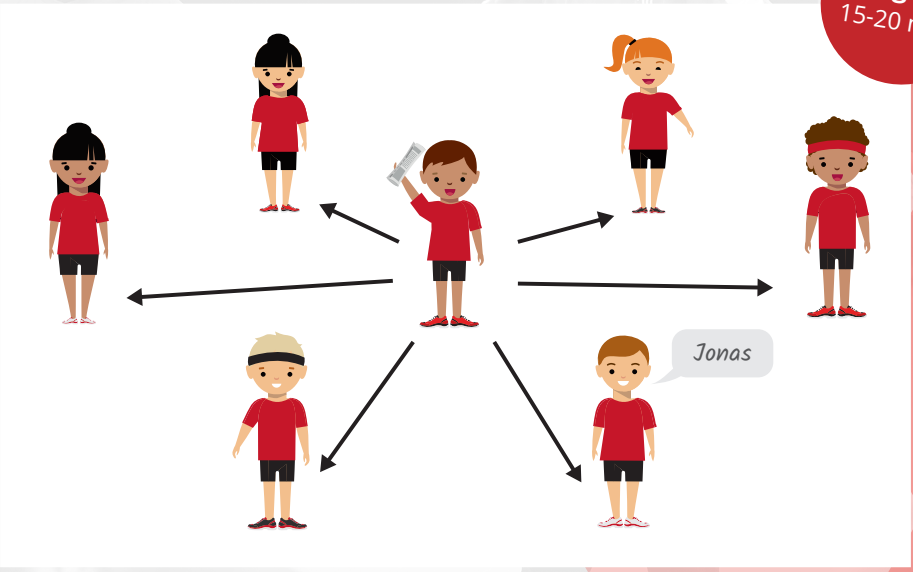
Rekvisitter

- Printede ark med navne på deltagere
- Mobiltelefon eller kamera til at tage billeder
- PC/tablet med dokumentskabelon klar
- (navne kan med fordel være skrevet ind på forhånd)

SLÅ NAVNET VIDERE

Hvad/hvorfor
En sjov måde at lære navne på og 'løsne op' for nervøsiteten den første dag på håndboldskolen

Varighed: 15-20 min.



Beskrivelse
Spillerne deles i grupper á 8-10 spillere i hver. Dette gøres evt. ved tælling, så de ikke bare går sammen med dem, de kender i forvejen. Min. én træner/leder går med i hver gruppe. I nogle grupper kan der være flere trænere/ledere. Man står i en lille cirkel med én i midten. Alle starter med at sige deres navn. Den i midten har en sammenrullet avis. Én i cirklen starter med at sige et navn på én af de andre i cirklen. Den i midten skal nu prøve at nå at slå den person med avisen inden denne siger et nyt navn. Lykkes det for den i midten at gøre dette, bytter denne plads. Den der var i midten før, starter med at sige et navn i næste runde.

Formål
Det er altid rart for spillerne at kende til hinandens navne. Denne leg kan være med til at få lært nogle navne samtidig med, at den lidt anspændte stemning i starten af en håndboldskole kan blive løsnet lidt op.

Dette kan være den spæde start til, at der bliver dannet relationer på tværs af normale hold, årgange og klubber.

Differentiering
Efter en periode roteres der, så 2-3 fra gruppen går til gruppen til venstre, 2-3 til gruppen til højre og 2-3 bliver stående. Det gør, at der bliver dannet nye grupper og man kan lære en række nye navne.

Cirklen gøres mindre, hvis der er for svært for den i midten at komme ud.

Der kan laves en regel om, at man skifter, hvis man flytter sig fra at blive slået.

Det kan være informationer der kan hjælpe i sammenhænge, hvor man skal finde trøst til en spiller der er ked af det eller når man skal inddele par eller grupper og eksempelvis gerne vil have, at spillerne er i gruppe med nogen de kender eller ikke kender.

Rekvisitter
- En sammenrullet avis pr. gruppe á 8-10 spillere

MORGEN HIGH FIVES

Hvad/hvorfor
High fives er til enhver tid et hit
– og det er diverse rutiner også for de fleste

Varighed: 5-10 min.

Beskrivelse
Spillerne stiller op på en lang række, eksempelvis i forhallen eller i hjørnet af håndboldbanen. En træner løber forrest ind, når alle er klar.

Træneren løber ind på banen med den lange hale af spillere efter sig. Der formes en cirkel med løbemønsteret og på et tidspunkt stopper træneren op og gør klar til dobbelt high five (se illustration) med den, der er lige bagved. Når denne har lavet high five, stiller denne sig op ved siden af træneren og sådan fortsætter det, indtil alle er igennem. Ligesom man ofte ser det, når landsholdet løber på banen til en landskamp.

Formål
For mange af deltagerne på håndboldskolen er det rart med nogle faste rammer og rutiner henover dagene. Dette kan være en god måde at starte de enkelte dage på. Man får løbet sig en smule i gang samtidig med, at man får 'hilst' på alle.

Dette kan også være en god måde at markere, at der nu er klar til dagens træning og rækken af morgen high fives kan markere starten på den første opvarmning for dagens træninger.

Differentiering
Når alle har løbet igennem og er stillet op, kan der startes en ny runde ved, at træneren der var forrest, nu løber forbi den stående række og laver en ny runde high fives. Når denne når enden, stiller vedkommende sig i forlængelse af den sidste.

Der kan laves dobbelt low fives eller enkelt high five i stedet for dobbelt high five.

Rekvisitter
- Dine bedste high fives – intet andet

ALLE MAND PÅ RÆKKE

Hvad/hvorfor
Mange ligahold gør det, Håndboldherrerne gør det
- så hvorfor skulle Håndboldskolerne ikke gøre det?

Varighed: 10-15 min.

Beskrivelse
Dette er en efterhånden klassisk opvarmningsøvelse, hvor alle spillerne stiller op side om side på eksempelvis sidelinjen af håndboldbanen. Herfra bevæger de sig frem og følges ad på linje så godt som de kan.
Der arbejdes på forskellige måder:

- Gående på tæer, hæle, inderside og yderside af foden
- Høje knæløftninger og hælspark (evt. i kombination)
- Gadedrengeløb, sidelæns løb, krydsløb, baglæns løb
- 'Rulle over foden' startende på hæl, sluttende på tå

..find selv på flere gode, sjove eller udfordrende måder at bevæge sig fremad på.

Formål
Hovedformålet er at få en god grundvarme i kroppen ved at starte roligt ud, hvor der arbejdes med fodens bevægegrader (på tær, hæle, inderside og yderside) og derfra bygge videre og få langsomt mere og mere varme i kroppen.

Øvelsen kan også være en god måde at arbejde med motorik og krydskoordinering ved at køre øvelser som:
- Højt knæløft på hver tredje skridt
- To hælspark, to knæløft, to hælspark, to knæløft..
- 'Sprællemandsben' og 'skiløberarme'
- Høje knæ mens armene kører op og ned fra hoften og til strakt langt op over hovedet

..find selv på flere motoriske udfordringer

Differentiering
Gruppen af deltagere kan eventuelt deles op efter alder, så der eksempelvis kan laves mere udfordrende øvelser for de lidt ældre spillere.

Man kan køre øvelsen på spillernes initiativer, så det er spillerne, der skiftes til at finde på en måde, de skal bevæge sig fremad på. Det kan give spillerne mere ejerskab og gøre dem mere reflekterede over, hvad der rent faktisk er af øvelser til sådan en aktivitet.

Rekvisitter
- Der er ingen rekvisitter til denne øvelse

HANDLE THE BALL

Hvad/hvorfor
I basketball snakker man meget om ball handling
- det kan håndboldspillere også bruge meget mere af

Varighed: 10-15 min.

Beskrivelse
Spillerne stiller sig op i en stor cirkel med en afstand til sidemakkeren som gør, at man let kan stå i bredstående stilling uden at ramme hinanden.

En træner tager styringen på, hvad der udføres med bolden.
Der kan eksempelvis laves følgende:
- bolden føres i 8-taller mellem benene
- bolden trilles på ydersiden af kroppen, op over hovedet og ned på den anden side af kroppen
- bolden føres rundt om livet, mens spillerne laver høje knæløftninger
- bolden kastes op i luften stående og gribes siddende

Formål
Det er målet med denne øvelse, at spillerne får en bedre føling med bolden. Hvis man har en god boldføling, er der mange ting der vil være nemmere at udføre såsom forskellige skudformer, driblinger i høj fart eller afleveringer i pressede situationer.

En øvelse som denne kan forhåbentlig også inspirere spillerne til at lege mere med bolden i pauser og undervejs i øvelser. Bolden er et fantastisk legetøj. Det er tydeligt for mange, mens nogen skal hjælpes på vej.

Differentiering
Man kan køre øvelsen på spillernes initiativer, så det er spillerne, der skiftes til at finde på en måde, de skal håndtere bolden på. Det kan give spillerne mere ejerskab og gøre dem mere reflekterede over, hvad der rent faktisk er af øvelser til sådan en aktivitet.

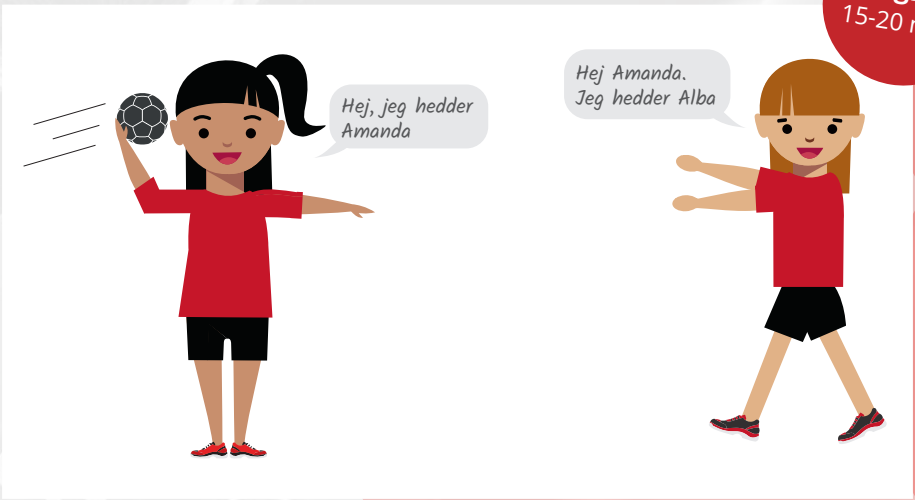
Man kan lave øvelsen til en mere kollektiv øvelse ved eksempelvis at lave følgende:
- bolden trilles i 8-taller mellem benene og når træneren siger 'Nu!' trilles bolden til den til venstre
- bolden afleveres til den der står to til højre for én
- spillerne ligger i håndstand til armbøjning og triller bolden mellem deres hænder – på 'Nu!' trilles bolden til spilleren til højre for én

Rekvisitter
- En bold pr. deltager

NY KASTEMAKKER

Hvad/hvorfor
Det kan være godt at bryde med relationerne
- sådan får alle en fod ind i fællesskabet

Varighed:
15-20 min.



Beskrivelse
Dette er den helt klassiske skulderopvarmning, hvor to spillere står overfor hinanden og kaster. Sådan som de allerfleste normale håndboldtræninger starter.

Der er dog den ene forskel, at deltagerne skal gå sammen og kaste med en, de ikke normalt spiller på samme hold med.

Herfra foregår øvelsen ellers som normalt og der kan varieres mellem alle mulige forskellige kasteformer og bevægelsesmønstre.

Man skal helst kaste med sin normale boldstørrelse.

Formål
Hovedformålet med denne øvelse er, at spillerne får kastet med en anden end den, de måske kaster med normalt. Ved at de skal kaste med en fra et andet hold, skal de forholde sig til en ny kastemakker, hvilket kan være gavnligt af flere grunde:

- det kan være gavnligt i etablering af nye sociale relationer
- det kan udvikle spillerens evne til at tage hensyn, da de skal tilpasse til den, de kaster sammen med

Differentiering
En oplagt mulighed er, at træneren deler parrene, så det sikres, at der bliver blandet endnu mere rundt. Man kan også lave et kriterie om, at man skal kaste sammen med en, som ikke kommer fra samme klub.

Hvis det ikke går op med, at alle får en makker, der kaster med samme boldstørrelse som en selv, så er hav et par streetbolde liggende klar. Så kan de kaste med den. Det burde fungere fint for de fleste.

Rekvisitter

- En bold pr. par

PIZZAFANGELEG

Hvad/hvorfor
Nærmest alle børn elsker pizzaer
- hvorfor ikke lave en fangeleg med dem i hånden?

Varighed: 15-20 min.

Beskrivelse
Pizzafangeleg fungerer som en klassisk fangeleg. Der afgrænses et område, hvor fangelegen foregår indenfor. En eller flere fangere udpeges (en fanger pr. 8-10 deltagere). Når en fanger rør ved en ikke-fanger, bytter disse to roller.

Fangelegen foregår med en 'pizza' balancerende på flad hånd. Man skal holde denne pizza balancerende på hånden under hele fangelegen.

Fangeren lykkes med at fange, hvis en ikke-fanger røres eller en ikke-fanger taber sin pizza, når denne bliver jagtet af fangeren.

Formål
Hovedformålet med denne alternative fangeleg er, at deltagerne skal få rørt sig en hel masse, mens de har det sjovt. Fordi fangelegen er lidt skør og anderledes, vil der med garanti komme store smil på læberne.

Differentiering
For at gøre det tydeligt, hvem der er fangeren, kan fangeren få en bold eller overtrækstrøje i den modsatte hånd end 'pizzahånden'.

Der kan være forskellige pizzatyper til forskellige aldersgrupper. Så kan man lave restriktioner med, at man kun må fange en med samme type pizza som én selv eller de yngre deltagere kan have pizzaer, der er lettere at balancere med.

Rekvisitter
- En pizzabakke eller anden flad genstand som pizza måske sponsorerer den lokale pizzamand bakker (?) eventuelt kan flade markeringstoppe bruges
- Eventuelt en bold eller overtrækstrøje pr. fanger

STOLEDANS

Hvad/hvorfor
Det er og bliver en klassiker med stoledans
- hvorfor ikke tage den med i træningen?

Varighed: 15-20 min.

Beskrivelse
En bane afgrænses med fire høje toppe. Indenfor det markerede område placeres et antal flade markeringstoppe svarende til én færre end antallet af par der er med i øvelsen.

Når øvelsen sættes i gang, løber parrene rundt mellem hinanden, mens de spiller på bolden imellem sig.

Når træneren fløjter, klapper eller siger 'hep', skal parrene hurtigt finde en flad markeringstop og sætte en fod hver på toppen.

Det par, der ikke får en top, går ud og laver en aftalt fysisk øvelse (10 englehop, løbe ned til modsatte ende af hallen eller andet), mens de andre går i gang med en ny runde. Når parret er tilbage, går de med ind i den nye runde. Ingen ryger altså ud.

OBS: Man må ikke holde 'grisevagt' omkring en top.

Formål
Opvarmning danner grundlaget for en god træning. Det er vigtigt at få gang i kroppen, hjernen og grinet. Det kan denne afart af den klassiske stoledans hjælpe til.

Øvelsen har nogle gode samarbejdselementer, som også er ganske relevante på en håndboldskole – og i håndbold i det hele taget.

Differentiering
Det er muligt at køre stilen for den klassiske stoledans endnu mere ud ved at bruge musik. Når musikken stopper, skal man finde en markeringstop.

Øvelsen kan laves for enkeltpersoner. I sådan en situation skal det helst være en bold der kan hoppe. Så kan deltagerne eksempelvis drible rundt imellem hinanden.

Antallet af markeringer kan ændres, så der er flere par, der ikke får en top, når der stoppes. Sådan udstilles ét par ikke som 'tabere' af øvelsen.

Rekvisitter
- Fire høje markeringstoppe til at afgrænse området
- Flade markeringstoppe – antal afhængigt af antal deltagere
  Der skal som udgangspunkt være en færre end antallet af par (evt. enkeltpersoner) i øvelsen
- En bold pr. par
- Eventuel fløjte til at markere 'stop'

PARFANGELEG

Hvad/hvorfor
Fangelege er altid et hit
– og her er der også samarbejde med i legen

Varighed: ca. 15 min.

Beskrivelse
Deltagerne er sammen i par om en bold. Streethåndbolde foretrækkes. Alle par på nær ét holder en hånd hver på den samme bold og løber rundt sådan. Det sidste par holder hinanden i hånden med bolden i en af de yderste hænder. De skal nu fange de andre par ved at røre dem med bolden. Fanges et par, skiftes der roller. Skilles et par ad, når de forsøger at undgå at blive fanget, er de også fanget.

Formål
Parfangeleg er en sjov og god måde at komme i gang med en træning på.

Deltagerne bliver nødt til at samarbejde i parret. Ellers bliver man enten fanget alt for nemt eller har alt for svært ved at fange et andet par.

I denne fangeleg får deltagerne intuitivt arbejdet med taktiske elementer, idet de skal lægge en strategi for at undgå at blive fanget eller fange et andet par. Det gør også, at de får arbejdet med at læse en modstanders bevægelser, som også er meget relevant i håndbold.

Differentiering
Øvelsen kan udføres på den måde, at når et par fanges, bliver disse også fangere. Sådan at der bliver flere og flere fangere. Legen slutter, når alle par er fanget.

Fangerne kan, i stedet for at løbe med hinanden i hænderne, spille bolden imellem sig. Der må tages tre skridt med bolden. Det skal være den med bolden, der rører ved et andet par (med bolden) for, at det tæller.

Der kan laves en ændring i den måde, man er fanger på, når der arbejdes med flere og flere fangere. Første gang man fanger et par, gør man det løbende med hinanden i hænderne. Fra anden gang, og alle følgende gange, skal man spille bolden mellem sig.

Rekvisitter
- Fire høje markeringstoppe til at markere området, hvor legen udføres indenfor
- En bold pr. par

KLATREKREDSEN

Hvad/hvorfor
Det er vigtigt at stå sammen i håndbold
- her skal man stå sammen for at holde til 'presset'

Varighed: ca. 5 min.

Beskrivelse
I denne øvelse står 10-12 spillere sammen i en cirkel med armen omkring hinandens skuldre. Altså en helt tæt cirkel.

Der udvælges en spiller som starter udenfor cirklen. Det er en god idé, hvis det er en af de mindre spillere der starter i denne rolle.

Når cirklen er tæt og stabil, beder træneren spilleren udenfor cirklen om at klatre op på cirklen af mennesker. Herfra skal denne forsøge at klatre en tur rundt på cirklen.

Formål
Samarbejdselementet for dem der er i cirklen, er rigtig centralt i denne øvelse. Allerede når de stiller sig sammen i cirklen, må de se på, hvordan de skal stille sig op. Det giver eksempelvis ikke mening, at tre-fire af de mindste spillere står ved siden af hinanden, da de vil have sværere ved at bære vægten fra klatreren.

Differentiering
Hvis cirklen er ekstra stærk og stabil, kan øvelsen udføres med to 'klatrere' på samme tid.

Øvelsen kan udføres, hvor spillerne i cirklen står 'på alle fire' i firestående stilling i stedet for at stå op skulder om skulder. Dette kan være lettere for nogen, da de i stående position kan risikere at få for meget vægt skævt ned på rygsøjlen, hvis der ikke støttes ordentligt op om hinanden.

Rekvisitter
- Der er ingen rekvisitter til denne øvelse

KREDSBRYDEREN

Hvad/hvorfor
Gennembrud er en stor del af håndboldspillet
- her skal man bryde ud af en kreds af mennesker

Varighed: ca. 5 min.

Beskrivelse
I denne øvelse står 10-12 spillere sammen i en cirkel med armen omkring hinandens skuldre. Altså en helt tæt cirkel.

Der udvælges en spiller, som starter inde i midten af cirklen. Her står denne indtil træneren siger 'start', klapper eller på anden måde sætter øvelsen i gang.

Spilleren i midten skal nu forsøge 'at bryde ud' af cirklen ved at springe, kravle eller mase sig igennem kredsen af spillere i cirklen.

Formål
Denne øvelse er god til at få arbejdet med fysisk kontakt og konfrontationer på en sjov og anderledes måde. Uden at spillerne tænker specielt meget over det, har de hård fysisk kontakt, som er brugbar i håndboldspillet.

Spillerne i cirklen får øvet deres evne til at samarbejde og at støtte op omkring hinanden.

Spilleren i midten får arbejdet med sin evne til at kæmpe den fysiske kamp og får også øvet strategisk sans og taktik i, hvordan denne lettest bryder kredsen.

Differentiering
Hvis det er for let for den i midten, kan cirklen gøres mindre, så der er færre der skal holde cirklen tæt sammen og så det er sværere at se, hvor der er muligheder for at 'angribe'.

Hvis det er for let for dem i cirklen, kan antallet af folk i cirklen øges, så der er flere, der skal holde cirklen tæt. En anden mulighed er at sætte en ekstra spiller i midten, så der er to, der skal kæmpe sig ud samtidig.

Rekvisitter
- Der er ingen rekvisitter til denne øvelse

MASSAGECIRKEL

Hvad/hvorfor
Massage er altid godt
– og give og få massage samtidig er rigtig smart

Varighed: 10-15 min.

Beskrivelse
I denne øvelse stiller deltagerne op, så de danner en rundkreds, hvor de uden problemer kan nå frem til skuldrene på den der står lige foran dem. Sådan har alle en de holder på og en der holder på dem.

Når øvelsen sættes i gang, giver deltagerne massage til den der står lige foran dem. Det kan være skulder-, overarms- eller rygmassage.

Det er vigtigt, at man tager det alvorligt og før sig umage med at give en god massage, for efter et stykke tid (eksempelvis 2 minutter) vender man rundt, så man nu giver massage til den, man før fik massage af.

Formål
Formålet med denne øvelse er, at man skal give noget godt til andre, mens man samtidig får noget godt. Det kan have en positiv virkning på måden, deltagerne behandler hinanden på undervejs på håndboldskolen. Dem man gør noget godt ved, driller man nemlig sjældnere.

En bonuseffekt ved denne øvelse er, at deltagerne kan få fjernet noget af den nervøsitet over berøring, der kan være indimellem. Især hvis man skal berøre en af det modsatte køn.

Sidst men ikke mindst kan det være rigtig godt for deltagerne på håndboldskolen, at der indimellem er aktiviteter der er rolige. Det kan alle have brug for.

Differentiering
Som udgangspunkt styrer deltagerne selv, hvordan de giver massagen, men man kan med fordel som træner styre deltagerne lidt igennem massagen. Det kan man gøre ved at give anvisninger til, hvad de skal gøre og hvornår de skal skifte. Eksempelvis kan man sige: "Nu tager i fat midt på overarmene og klemmer forsigtigt med hånden." eller "Nu skal I bruge 'hakketeknik' hvor I bruger siden af hånden til at give små slag med, skiftevis med højre og venstre hånd, hurtigt efter hinanden.

Rekvisitter
- Der er ingen rekvisitter til denne øvelse

LAVINTENSITET

BOLDMASSAGE

Hvad/hvorfor
Bolden er vores alles ven
- og den er faktisk et godt massageredskab

Varighed: 10-15 min.

Beskrivelse
Deltagerne er sammen i par to og to. Parrene vælger deltagerne selv.

Den ene i parret lægger sig ned på ryggen med armene og benene let ud til siden. Den endelige liggeposition er ikke afgørende. Det vigtigste er, at det er rart. Den liggende skal have lukkede øjne.

Træneren tager nu den siddende spiller igennem en række ting, de skal gøre med bolden på den liggendes krop. Det kan være, at den skal rulle på overkroppen, benene eller noget helt tredje.

Formål
Det er centralt, at man indimellem tager tempoet lidt ud og lader deltagerne have nogle tidspunkter, hvor der er mere ro på end der normalt er på en håndboldskole.

Dette kan også knytte bånd mellem deltagerne, da det altid er rart at få gjort noget godt for hinanden – og få gjort noget godt for en selv.

Øvelsen kan også gøre deltagerne mere fortrolige med bolden, da de bliver bevidste om, at den kan bruges til andet og mere end at kaste med.

Differentiering
For at iscenesætte det afslappende i øvelsen i endnu højere grad, kan man med fordel afspille noget stille musik. Der kan desuden tilsluttes en mikrofon, så man let kan tale deltagerne gennem øvelserne.

Øvelsen kan udføres med eksempelvis en tennisbold i stedet. Det vil give en anden oplevelse.

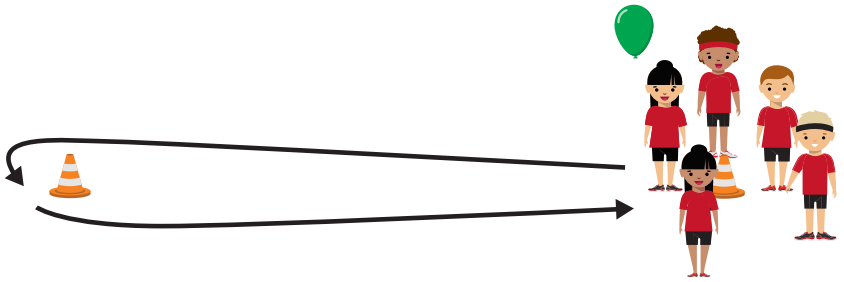
Hvis man ønsker at gøre aktiviteten lidt mere grænseoverskridende kan man som træner vælge parrene. Hvis man blander meget på tværs af klubber eller køn, vil det for de fleste være væsentlig mere grænseoverskridende end hvis de selv må vælge.
Gør opmærksom på at man gerne må have åbne øjne, hvis der er nogen der ikke synes, at de er trygge ved at have dem lukket.

Rekvisitter
- En bold pr. par
- Eventuelt anlæg med stille musik og tilsluttet mikrofon

BALLONSTAFET

Hvad/hvorfor
Stafetter er sjove og balloner er sjove
- hvorfor ikke kombinere de to ting?

Varighed:
ca. 15 min.



Beskrivelse
Ballonstafet foregår på den måde, at man skal bevæge sig som hold forbi en markering og tilbage til start igen. Og så skal man lige have en ballon med sig undervejs.

Der er den ene meget betydningsfulde regel, at man skal skiftes til at slå til ballonen i gruppen, så man hele tiden skiftes til at slå én gang i samme rækkefølge. Havner ballonen på jorden, starter man forfra.

Ballonen må spilles med de kropsdele, som man som markspiller må spille bolden med i håndbold. Altså hele kroppen ned til knæene.

Formål
Det allervigtigste i denne øvelse er, at deltagerne får rørt sig på en sjov og anderledes måde. Der er dog flere positive bonuseffekter, som nævnes herunder.

Samarbejde:
I denne stafet bliver deltagerne nødt til at samarbejde for at få øvelsen til at lykkes. Fungerer samarbejdet dårligt, vil det med stor sandsynlighed føre til stor frustration, da de så skal starte forfra igen og igen.

Offervilje:
Når ballonen er ved at falde på jorden, må man ofre sig for at redde den. Det kan sidestilles lidt med en løs bold i en håndboldkamp. Hvem er klar til at ofre sig og risikere et blåt eller rødt mærke for at redde holdet?

Differentiering
Der kan gives lov til, at man også gerne må spille ballonen med underben og fødder.

Der kan laves lempelige krav på rækkefølgen, så man ikke må slå to gange i træk, men at der ikke er en fast rækkefølge hele tiden. Det kan dog bevirke, at nogen ikke får rørt ballonen eller at nogen i hvert fald rører den meget ofte.

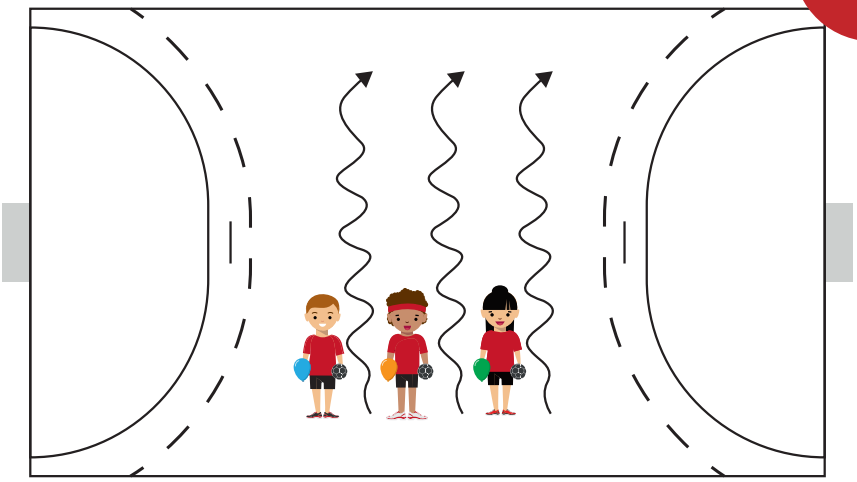
Der kan tilføjes en ballon pr. gruppe, så de skal transportere to ballon-ner med sig. Hvis bare en af ballonerne havner på jorden, starter man forfra.

Rekvisitter
- En ballon pr. hold
- To kegler pr. hold til markering af strækning

BALLONSTAFET

Hvad/hvorfor
Boldkontrol og overblik er centralt i håndbold
- det kombineres på fin vis i denne øvelse

Varighed:
10-15 min.



Beskrivelse
Spillerne er placeret ved den ene sidelinje, og de har hver en bold og en ballon.

Stafetten går nu ud på, at spillerne skal skubbe ballonen til den modsatte sidelinje, samtidig med, at de dribler med bolden.

Hvis ballonen havner på gulvet, startes der forfra.

Hvis kontrollen med bolden mistes, startes der forfra.

Formål

Boldfortrolighed og dribleteknik:
Spillerne kan arbejde med deres boldfortrolighed og dribleteknik i denne øvelse.

Koncentrationsevne og multitasking:
Da spillerne skal koncentrere sig om både at drible og håndtere ballonen samtidig, kan de øve deres evne til at mestre flere opgaver på samme tid. En evne der er rigtig anvendelig i et komplekst spil som håndbold.

Differentiering

Hvis ballonen ryger på gulvet, lader spilleren den ligge der, hvor den endte, da den røg på gulvet. Spilleren skal så blot løbe tilbage til start-punktet og drible normalt hen til ballonen igen, hvorfra den samles op og der fortsættes.

Den afstand, ballonen skal skubbes, kan varieres afhængigt af spillernes niveau. Det er ærgerligt at lade afstanden være fra sidelinje til sidelinje, hvis ingen af spillerne kan lykkes med at udføre det. Så er det bedre at sige, at man eksempelvis blot skal have ballonen med på den halve distance.

Rekvisitter

- En bold (som kan drible) pr. spiller
- En ballon pr. spiller

MANGE BALLONER I LUFTEN

Hvad/hvorfor
Som målvogter skal man kunne læse bevægelser
- det kan man her, hvor man skal holde styr på en del

Varighed: ca. 15 min.

Beskrivelse
Denne øvelse går ud på at holde tre balloner i luften på samme tid. Det er ligegyldigt i hvilken rækkefølge man slår til dem, bare man holder dem alle væk fra at havne på gulvet. Så simpel er øvelsen.

Hvis en ballon havner på gulvet, samles alle op og der forsøges på ny med alle tre balloner.

Dette er en øvelse, som målvogterne oplagt kan lave, imens markspillerne eksempelvis spiller småspil, laver mand-mand spil eller noget andet, som er mere specifikt for markspillere end for målvogtere.

OBS: øvelsen kan naturligvis også være både relevant og sjov for markspillere.

Formål
I denne øvelse kan målvogteren arbejde med at læse bevægelsesbaner, som er en meget god evne at have som målvogter. Når ballonerne kommer lidt ud for rækkevidde, skal der også arbejdes med 'split vision' hvor man holder øje med ting, der ligger udenfor det normale, midterste synsfelt.

Der er mulighed for at arbejde med taktik og strategi for at holde ballonerne i luften længst muligt. Det gør sikkert også, at der bliver lidt 'prøv-fejl-prøv' over det, da det ikke er sikkert, at den første strategi er den strategi, der virker bedst.

Differentiering
Det er helt oplagt at justere antallet af balloner:
- tilføj en ballon, hvis det er for let
- fjern en ballon, hvis det er for svært

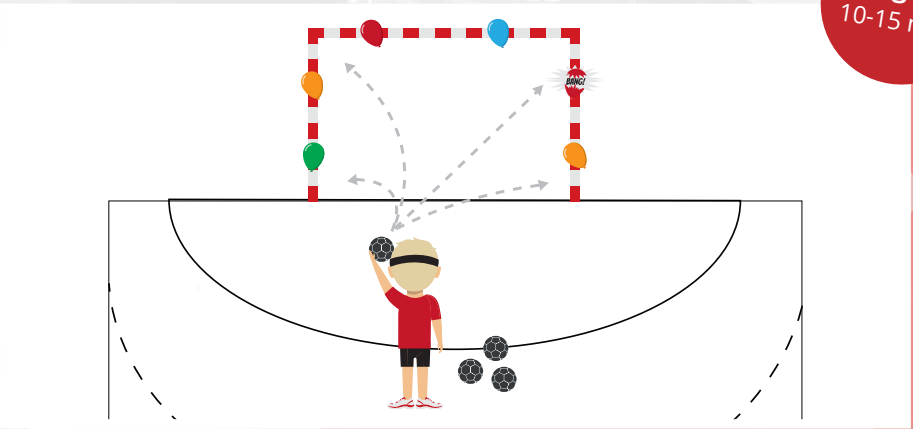
Hvis målvogteren mestrer øvelsen fint, kan man lægge forskellige bånd på dem:
- målvogteren skal sidde på sin numse og udføre øvelsen derfra og må 'møve sig omkring'
- målvogteren skal slå ballonerne over skulderhøjde, under skulderhøjde skal knæ, underben eller fødder bruges
- målvogteren må ikke slå til den samme ballon to gange i træk

Rekvisitter
- Tre balloner pr. målvogter

RAM-OG-BANG !

Hvad/hvorfor
Det er altid sjovere, når der er noget at skyde efter – og her er der god lyd på, når man rammer

Varighed: 10-15 min.



Beskrivelse
Et udvalgt antal oppustede balloner fastsættes på målrammen med noget dobbeltklæbende tape.

Nu gælder det om at skyde ballonerne ned ved at ramme ind på dem, så de sprænges. Bang!

Der skydes som udgangspunkt fra straffekastlinjen.

Vidste du?
Sidste år skød Stine Jørgensen og Mette Tranborg fra det danske damelandshold efter balloner på målrammen, da de var med til at afsløre to vindere af en træning med damelandsholdet. Den der først skød tre balloner ned, vandt retten til at læse vinderne op.

Formål
Hovedformålet med denne øvelse er at lave skudtræning på en anden måde en normalt. Ved at have noget motiverende at skyde efter kan manges opmærksomhed blive skærpet. Hvem vil ikke være den der får det til at sige "Bang!"?

Differentiering
Der kan laves en række forhindringer, som spilleren skal passere inden der skydes mod en ballon.

Afstanden til målet kan reguleres, så man går tættere, hvis det er svært og længere væk, hvis det er nemt.

Ballonerne kan fastsættes inde i målet med en snor, bundet fast i nettet, hvis man eksempelvis er modstander af at øve det at skyde på målrammen.

Deltagerne kan inddeles i to hold, som dyster imod hinanden om at være de første til at sprænge alle deres balloner.

Man kan bruge øvelsen som led i en 'bogstavjagt' eller stjerneløb, hvor man skal samle bogstaver eller ledetråde. En ledetråd eller et bogstav kan så være lagt i hver ballon og på en bestemt tid, skal man samle så mange ledetråde/bogstaver som muligt ved at skyde balloner ned.

Rekvisitter
- Min. 10-12 balloner, så der både er nogen til at sætte på fra start og nogen at sætte på efterhånden

HOLDFOTOET

Hvad/hvorfor
Et billede til historiebøgerne eller mindebogen?
- det er vel altid på sin plads på en håndboldskole

Varighed: 10-15 min.

Beskrivelse
Denne aktivitet er ganske simpel: få taget et billede af håndboldskoledeltagerne sammen.

Stil eksempelvis spillerne op i et mål og lad dem juble, når fotografen 'knipser løs'. Det giver nogle sjove og meget mere udtryksfulde billeder en det mere klassiske 'klassebillede', hvor alle står pænt og smiler.

Det er oplagt at tage billeder af både den samlede gruppe af deltagere og i de mindre hold, de eventuelt er inddelt i undervejs på håndboldskolen.

Formål

Formålet med at tage et holdfoto er at skabe et minde for deltagerne (og deres forældre). Sådan et billede kan man se på igen og igen, hvor man tænker: "Det var dengang jeg var på håndboldskole første gang." eller "Ej, hvor havde vi det sjovt!".

Differentiering

Som supplement til holdfotoet kan man tage nogle billeder i mindre grupper med eksempelvis 2-4 spillere (se baggrundsbillede her). Det kan være sammen med: - ens nye bekendtskab

- dem der kommer fra samme klub
- dem med samme begyndelsesbogstav som en selv
- ens hold fra minihåndboldturneringen (se træningskort 23)

..find selv på andre konstellationer

Rekvisitter

- Et kamera – helst et digital- eller spejlreflekskamera og ikke et mobiltelefonkamera, da det giver bedre billeder

BLIND PASSAGER - MED KINDER+SPORT

Hvad/hvorfor
At være på håndboldskole er også at bryde grænser
– denne øvelse kan det og meget mere

Varighed:
10-15 min.

Beskrivelse
To deltagere går sammen. En af dem får bind for øjnene. Fra Kinder+Sport-sponsoratet har I et oplagt 'blind fold' lige ved hånden. Det kan oplagt bruges i denne øvelse.

På et afgrænset område går deltagerne rundt mellem hinanden og den seende i parret fører 'den blinde' rundt, så vedkommende ikke går ind i de andre.

Formål
I denne øvelse kan deltagerne arbejde med det grænseoverskridende samtidig med, at de får opbygget tillid og relation til deres makker. Deltagerne vil i de fleste tilfælde føle sig låste i starten, hvorefter de bliver mere og mere trygge og slapper mere af, tør sætte tempoet op og måske endda begynde af småløbe.

OBS: Det er vigtigt, at der er nogle trænere, der holder øje med, at øvelsen bliver udført efter hensigten. Er der deltagere, der synes det er sjovt at føre deres 'blinde makker' ind i andre, kan det hurtigt blive en ubehagelig oplevelse.

Differentiering
Øvelsen kan udføres med forskellig kontakt til hinanden:
- Fri kontakt
- Let kontakt m. lette berøringer på skulder til den side, makkeren skal dreje, midt på ryggen for ligeud eller ved at slippe berøring, hvis der skal stoppes
- Verbal kontakt med kommandoer som 'højre', 'venstre', 'ligeud' og 'stop'
- Verbal kontakt med lyde for retningsangivelser og lyd for at stoppe op

Rekvisitter
- Min. én blind fold pr. par (gerne to)brug gerne Kinder+Sport-sponsorgaven
- Markeringer til at afgrænse område, f.eks. fire kegler eller toppe

HULAHOOP-RING

Hvad/hvorfor
En hulahopring kører normalt rundt om livet
- men den kan bruges til andet og meget mere

Varighed:
10-15 min.

Beskrivelse
Spillerne deles ind i grupper á 8-10 personer.

Gruppen stilles op i en cirkel, hvor alle holder hinanden i hænderne.

En hulahopring sættes ind i cirklen, hvilede på hænderne af to tilfældige spillere.

Gruppens opgave er nu at få hulahopringen rundt i cirklen uden at nogen slipper hinandens hænder. Alle spillernes kroppe skal altså ind igennem ringen på skift, så den kan komme rundt.

Hvis der er flere grupper, konkurrerer de mod hinanden som i en stafet. Hvis der bare er en gruppe, tages der tid pr. runde.

Formål
Tanken med denne øvelse er, at spillerne, gennem en alternativ øvelse, får samarbejdet omkring en opgave, der vil være ny for de fleste.

Da det vil være en ny øvelse for de fleste, er det oplagt at lade spillerne tage en snak om, hvilken taktik de vil bruge for at lykkes bedst muligt. Det kan give god mening, at gruppen får lov til at evaluere og tilrette fremgangsmåden gennem en 'time out' inden en ny omgang. Sådan får de også tænkt lidt taktisk.

Differentiering
Tilføj en ekstra hulahopring for at øge tempoet og kravene til samarbejdet, da man skal mere 'på' og klar hele tiden end hvis der blot er én hulahopring.

Størrelsen på hulahopringen kan differentieres. Yngre spillere kan naturligvis klare sig med en mindre hulahopring, da deres kroppe ikke er så store til at føre igennem. Ældre eller større spillere kan udfordres ved at få en mindre hulahopring, da de så skal krænge kroppen lidt mere sammen for at lykkes.

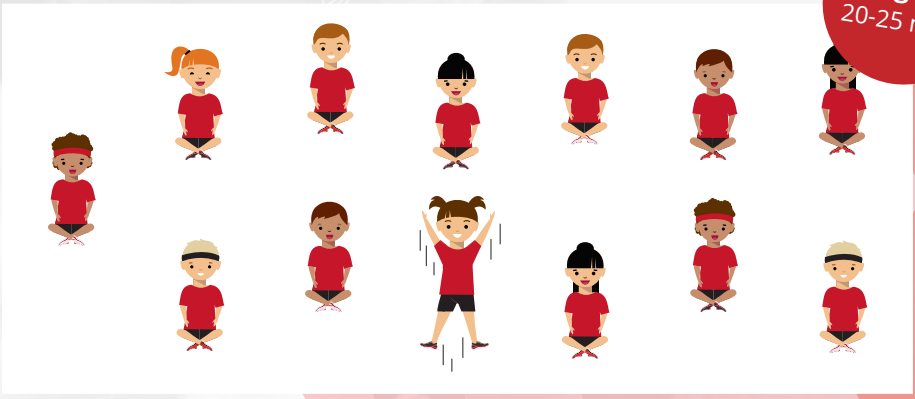
Øvelsen kan udføres med bind for øjnene på deltagerne. Det stiller øgede krav til samarbejde og kommunikation.

Rekvisitter
- En hulahopring pr. gruppe á 8-10 spillere

HUMAN VENDESPIL

Hvad/hvorfor
Man går aldrig af vejen for en god gang vendespil
- her er deltagerne endda helt inde i spillet selv

Varighed: 20-25 min.



Beskrivelse
Denne aktivitet fungerer som et klassisk vendespil, men hvor det er spillerne selv der er brikker.

Et lige antal spillere sættes på gulvet med god plads imellem sig. Disse spillere er sammen i par. Inden de har sat sig, har de aftalt en øvelse eller en bevægelse, som de skal lave, hvis de bliver valgt.

To-tre spillere vælges ud som dem der skal finde parrene der passer sammen. Når de siger et navn, rejser denne spiller sig op og laver sin øvelse eller bevægelse. Herefter vælges en anden. Hvis de lavede den samme øvelse, har personen der valgte et stik.

OBS: det er vigtigt, at en træner sikrer, at der ikke er flere par der har valgt samme øvelse eller bevægelse.

Formål
Det er tanken med denne aktivitet, at spillerne kan få et afbræk fra de mere intense øvelser og aktiviteter på håndboldskolen. Dette kan de gøre i en aktivitet, som er kendt for dem men alligevel med et twist, der gør det mere interessant end klassisk vendespil.

Differentiering
Det kan være en mulighed at give alle 'vendebrikkerne' en bold hver, så øvelserne bliver mere håndboldspecifikke end de nødvendigvis er, hvis spillerne helt selv vælger en øvelse eller bevægelse.
Så kan de eksempelvis lave:
- 8-taller med bolden mellem benene
- kaste bolden op, dreje rundt og gribe
- trille bolden frem og stoppe den ved at sætte sig på den

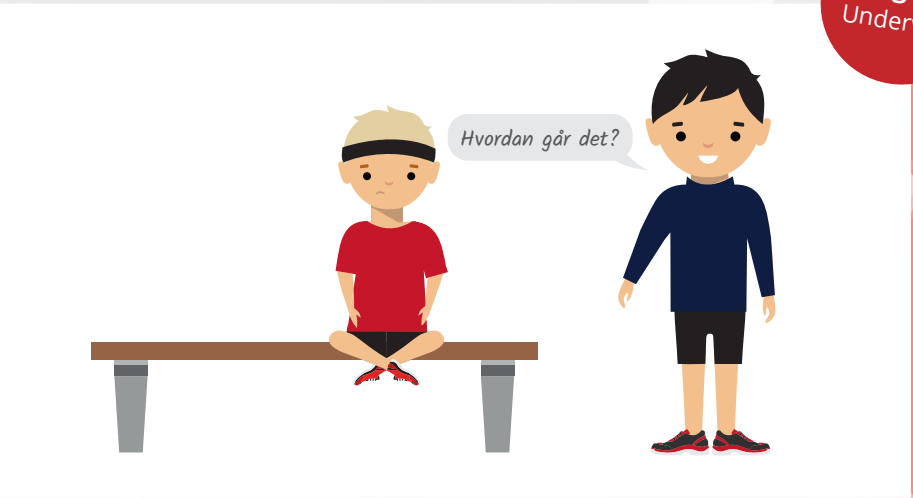
Der kan gives særlige opgaver til parrene, når de skal vælge øvelse.
Det kunne være:
- lav en øvelse, hvor man kommer ned på gulvet og op
- find på en bevægelse, hvor der indgår et hop
- lav jeres allerbedste dance move

Rekvisitter
- Der er (som udgangspunkt) ingen rekvisitter til denne øvelse

HOLD ØJE I PAUSERNE

Hvad/hvorfor
Alle håndboldspillere fortjener at blive set
- både på og udenfor banen

Varighed:
Undervejs



Beskrivelse
Dette er mere et værktøj eller et opmærksomhedspunkt end en decideret aktivitet.

Det som det i bund og grund handler om er, at man som træner eller leder holder øje i pauserne, om alle er i interaktion med en anden. Hvis det ikke er tilfældet, bør der tjekkes op på det for at finde ud af, om vedkommende føler sig tryg og velkommen.

OBS: en spiller kan også have trukket sig lidt til side for at få noget ro. Det skal der naturligvis være plads til og er det grundlaget, så bør spilleren efterlades fortsat lidt for sig selv.

Formål
Formålet med dette værktøj er en sikring af trivslen for de forskellige håndboldskoledeltagere. Det er vigtigt at sikre, at alle bliver set – både på og udenfor banen. Det gør som regel deltagerne mere trygge og glade for at være på håndboldskolen.

Ved at være opmærksom på, om en deltager er alene og hvorfor, viser man, at det er i orden at være til stede som deltager på flere forskellige måder. Det at trække sig lidt til siden er nemlig også helt i orden. Det kan man have ligeså meget brug for som at være 'på'.

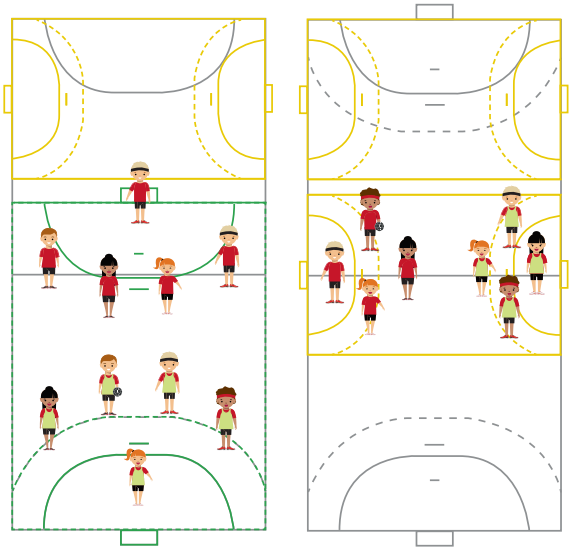
Differentiering
Det kan være en god idé at gøre en eller flere af følgende tiltag:
- deltagerne har en fra træner-/ledergruppen, som de kan gå til, hvis de føler sig utrygge
- træner-/ledergruppen har fået 'tildelt' ansvaret for 5-10 deltagere som de skal særligt holde øje med hver især undervejs på håndboldskolen
- alle deltagere på håndboldskolen har en spisemakker, som de sidder sammen med, når de spiser

Rekvisitter
- Der er ingen rekvisitter til denne øvelse

ER DU BLØD I BOLDEN?

Hvad/hvorfor
Langt de fleste elsker at spille kampe
- og de fleste elsker også de bløde bolde!

Varighed: 1-1½ time



Minibane 13x20 meter

Kortbane 25,5x20 meter

Alm. håndboldbane 40x20 meter

Beskrivelse
I denne øvelse skal der spilles kampe på tværs eller på Kortbane med bløde bolde (f.eks. den grønne streetbold eller den gule Five-a-side bold).

Spillerne deles i hold á 6-7 mand pr. hold. Der spilles 4 mod 4 på minibanen og 5 mod 5 på Kortbanen. Målmanden går med frem, så man er i overtal, når man angriber.

Når man afslutter, løber man ud bagefter. Udskifteren, der har været ude længst tid, løber ind på mål.

Formål
I denne øvelse slippes deltagerne fri i nogle af de småspil, de indimellem intuitivt selv organiserer, når der er pauser undervejs på en håndboldskole. Mange elsker at spille kampe på de mindre mål og baner med de bløde bolde. Der er konkurrence- og legeelementer samt høj intensitet, som er nogen af de ting, deltagerne selv ofte efterspørger.

Det er et af formålene, at alle lykkes, når de får en blød bold i hånden. Da den er lettere at klemme på, kan de fleste få en god kasteteknik.

Det er også et mål med disse småspil, at der er en endnu mere legende tilgang end i 'det normale håndboldspil'. Det er her, det er helt i orden at forsøge sig med et skud bag om ryggen, mellem benene eller at lave vip. Og det er vigtigt, at trænerne støtter op om og lægger op til dette.

Differentiering
Ved at have 2-4 ekstra bolde på hver bane, kan man have en ekstra bold eller to liggende ved hver mål. Ryger en bold langt væk kan man hurtigt tage én af de andre, så intensiteten holdes højt.

Ved blot at være det antal, man skal være (altså ingen udskiftere) kan man øge intensiteten ekstra. Alle mand skal over midten før man må skyde og hvis der scores, skal den scorende spiller ned og stå på mål.

Rekvisitter
- Min. én bold pr. bane
- Overtrækstrøjer til at skille holdene fra hinanden

BALANCEBOLD

Hvad/hvorfor
Samarbejde er vigtigt i håndbold
- her samarbejder man på en sjov måde

Varighed: ca. 10 min.

Beskrivelse
Spillerne er sammen i par. Det er en god idé, hvis de har fysisk cirka samme størrelse, da det vil lette øvelsens udførelse en del.

Parret skal bevæge sig sidelæns med bolden balancerende mellem sig.
Den kan balancere:
- på spillernes pander
- på spillernes brystkasser
- på spillernes maver

..find selv på flere

Formål
Formålet med øvelsen er, at spillerne får samarbejdet omkring opgaven. Mange vil mærke, at det i starten er lidt svært og måske grænseoverskridende, men når der stille og roligt fokuseres endnu mere på samarbejdet, vokser de hurtigt med opgaven.

I samarbejdet kommer de fysisk tæt på hinanden og når de skal redde bolden fra at ryge på gulvet, kan der opstå nogle sjove situationer. Situationer der let kan få smilet eller grinet frem på spillernes ansigter.

Differentiering
Der kan tilføjes et element af konkurrence ved at lave øvelsen som en stafet. Enten i parrene mod hinanden eller i grupper á 6-8 personer, der består af 3-4 par der bevæger sig mod et bestemt punkt og tilbage igen, inden det næste par bevæger sig afsted.

Hvis det forekommer lidt for grænseoverskridende for nogen, hvis de eksempelvis er sammen på tværs af køn, kan man med fordel sørge for at omfordele partnerne, så det er grænseoverskridende for færrest muligt.

Rekvisitter
- En bold pr. par

OPLADNING

CORNY-PAUSEN - KLAR TIL MERE!

Hvad/hvorfor
Det er vigtigt at få ladt batterierne op
- grib en CORNY BIG og mærk kræfterne komme igen

Varighed: ca. 30 min.

Beskrivelse
Denne øvelse er mere et koncept eller en reminder end en egentlig aktivitet.

Læg et spor af pauser ind på jeres håndboldskole. Det kunne eksempelvis være fast klokken 13.15-13.45 (se forløbsplaner) om eftermiddagen mellem første og anden modul efter deltagerne har spist frokost.

I pauserne kan der uddeles CORNY-müslibarer til genopladning af batterierne og gives lov til fri leg. Den frie leg kan være tiltrængt for deltagerne, da de her kan vælge selv, hvor aktive de vil være i denne periode.

Formål
Formålet med denne aktivitet er at trække stikket ud for en stund for at kunne lade batterierne op. Der skal noget energi til, når der bruges så meget energi, som man bruger, når man er på håndboldskole. Det er CORNY-müslibarerne helt ideelle til. De er fyldt med energi og virker på kroppen som en powerbank for en mobiltelefon. Efter en CORNY-pause er du igen klar til at yde dit allerbedste med de andre håndboldskoledeltagere.

Differentiering
Denne aktivitet kan kombineres med nogle af de lavintensive øvelser fra det øvrige materiale. Det kunne være 'Massagecirkel' eller 'Boldmassage'. Disse øvelser har fokus på velvære og tager også tempoet ud for at få lidt ro på til en normalvis intens håndboldskole.

CORNY-pausen kan suppleres med eksempelvis udskåret frisk frugt, gulerøds- og agurkestænger eller noget helt tredje. Så er der endnu bedre basis for en energiboostende pause, hvor der er noget til enhver smag for deltagerne.

Rekvisitter
- En CORNY BIG pr. deltager
  - det er alt du behøver for at få fyldt batterierne op!