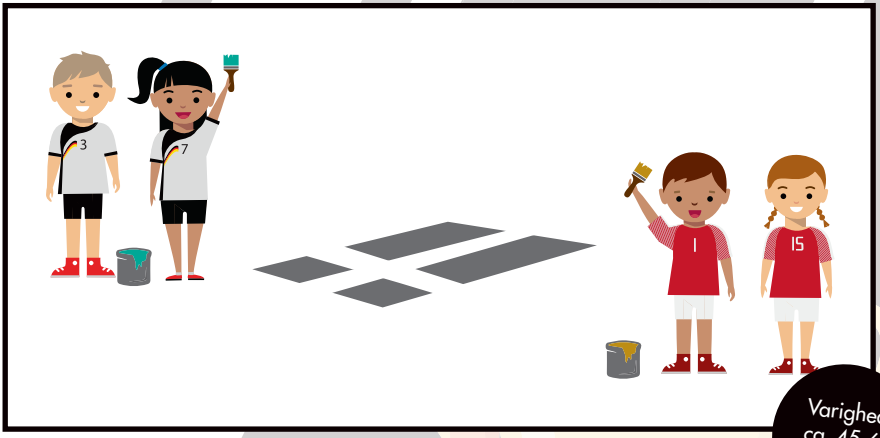
Die Flagge
Flaget

Hvad/hvorfor
Når man er til VM, skal man have et flag. Det kan deltagerne med fordel være med til at lave selv.



Varighed: ca. 45-60 minutter

Beskrivelse
Holdet skal lave landets flag, som de skal have med til VM-turneringen. Holdene har stof, maling og pensler til rådighed.

Det vil være en fordel, at holdene laver deres flag i god tid inden, de skal bruge det ved en indmarch, nationalceremoni eller ved selve VM-turneringen. Flaget kan sagtens laves en anden dag, end turneringen løber af stablen. Således har man også været samlet i holdet, inden man skal præstere sammen på banen. Det kan være godt for holdets sammenhold.

Formål
Én af hovedformålene ved denne aktivitet er at skabe holdidentitet på holdet inden selve VM-turneringen.

Desuden kan det være en god og alternativ aktivitet, der kan være et godt afbræk fra de mere stringente håndboldsekvenser på håndboldskolen.

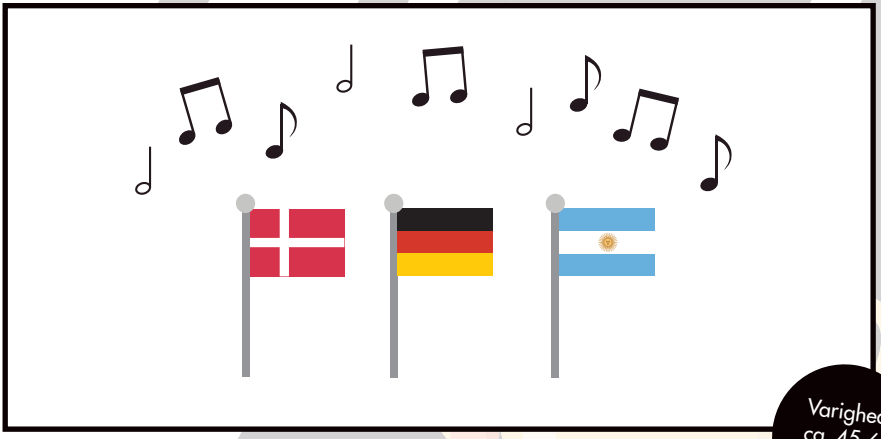
Differentiering
Flagene kan være fra rigtige nationer eller fra nationer, som I arrangører eller deltagerne selv finder på.

Det vil sætte større krav til deltagernes kreativitet, hvis de selv skal finde på landenavn og flag end hvis de får givet et land fra arrangørernes side.

Rekvisitter
- Stofstykker i tilpasset størrelse til hvert hold
- Maling og pensler (evt. tuscher i stedet)
- Evt. pind, kosteskaft eller lignende hvor flaget kan fastgøres, når det skal bruges

Der Nationalmelodie
Nationalmelodien

Hvad/hvorfor
Når man er en rigtig VM-nation, har man selvfølgelig også en nationalmelodi. Den skal deltagerne da selv være med til at lave!



Varighed: ca. 45-60 minutter

Beskrivelse
Holdet skal lave en nationalmelodi, de kan fremføre i forbindelse med VM-turneringen.

Sangen kan være alt fra rap til skønsang.

Det er meget velkomment hvis sangene får en koreografi til, men det er ikke et krav.

Sangen skal ikke være særlig lang. Både af hensyn til tiden, det tager at lave den og tiden, det tager at høre alle holdenes nationalmelodier.

Formål
Én af hovedformålene ved denne aktivitet er at skabe holdidentitet på holdet inden selve VM-turneringen.

Desuden kan det være en god og alternativ aktivitet, der kan være et godt afbræk fra de mere stringente håndboldsekvenser på håndboldskolen.

Det er vigtigt, at alle deltagerne på de forskellige hold/nationer er aktive i processen med at udforme sangen.

Differentiering
Nationalmelodierne kan være koblet til rigtige VM-nationer eller fra nationer, som I arrangører eller deltagerne selv finder på.

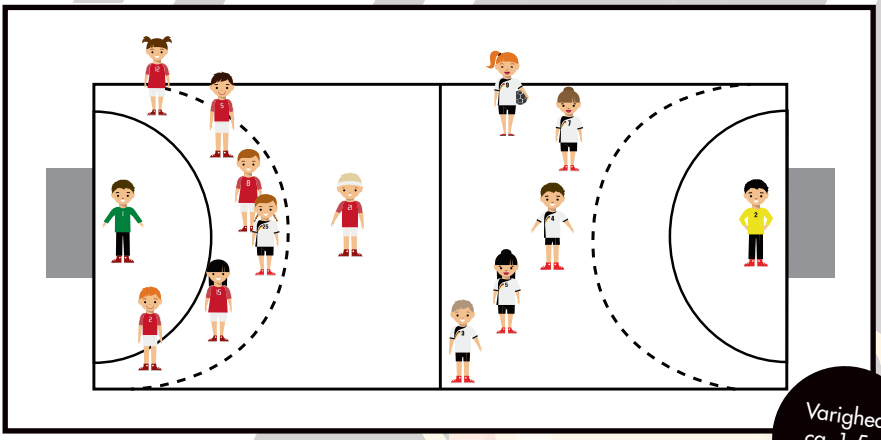
Det vil muligvis sætte større krav til deltagernes kreativitet, hvis de skal lave en nationalmelodi til et selvopfundet land.

Denne aktivitet kan være svar for meget unge deltagere, så det kan være en god idé at have en voksen tilknyttet hver gruppe.

Rekvisitter
- Papir
- Kuglepenne/blyanter
- Eventuelt kopimaskine til at kopiere den færdige melodi/sang, så den nemt kan øves af alle

Die Weltmeisterschaft
Verdensmesterskabet

Hvad/hvorfor
Med et VM-tema skal man selvfølgelig også spille selve verdensmesterskabet.



Varighed: ca. 1,5-4 timer

Beskrivelse
Deltagerne på håndboldskolen inddeles i hold (evt. på tværs af køn og alder) og spiller en turnering med korte kampe imod hinanden. Holdene kan eventuelt have haft tid til at lave forberedelser til turneringen, så de har flag, nationalsang mm. som de kan benytte sig af ved turneringen (se andre træningskort).

Det er en god idé at lave små hold med maks. 1-2 udskiftere, så alle spillere som udgangspunkt er sikret mest muligt spilletid i alle holdets kampe.

Formål
At øve det kollektive spil og prøve nogle af de ting af i kamp, som spillerne har øvet sig på gennem håndboldskolen. Det kan være en god idé at placere 'Verdensmesterskabet' i slutningen af håndboldskolen som en slags afslutning på forløbet. På nogle håndboldskoler inviteres forældre til at komme og se turneringen, så de kan se, hvad spillerne har lært og hvordan de morer sig under turneringen sammen med de andre deltagere.

Mange spillere synes, at det er sjovt at spille kamp og konkurrere, så derfor kan denne aktivitet være en god 'gulerod' for mange af deltagerne.

Differentiering
Hvis holdene er inddelt på tværs af køn og alder, kan man lave en regel om, at scoringer fra spillere med alder til U-10, tæller for to point, hvorimod spillere fra U-12 blot tæller én.

Der kan også laves regler om, at den samme spiller ikke må skyde to gange i træk for holdet, så der potentielt er flere spillere, der får fornøjelsen af at afslutte.

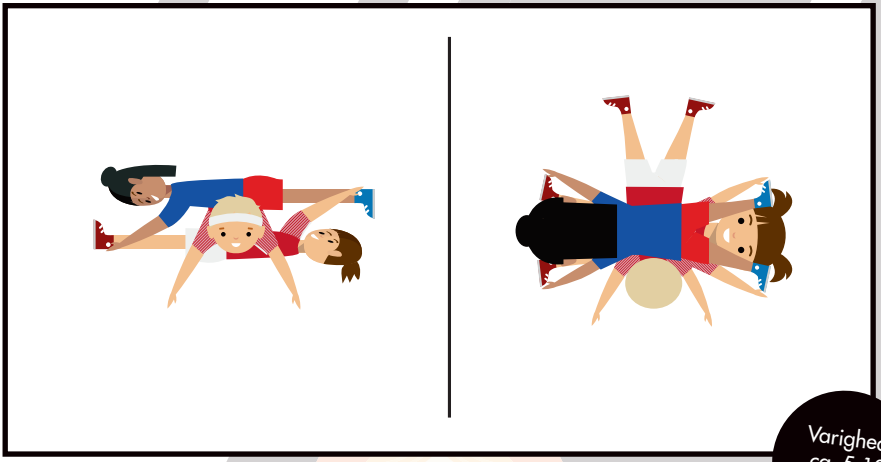
Er der deltagere, der ikke bryder sig om at spille kampe eller konkurrere, kan de passende få tildelt andre opgaver, såsom at hjælpe ved dommerbordet.

Rekvisitter
- En bold i passende størrelse
- En håndboldbane med to mål
- Minimum ét sæt overtrækstrøjer
- En dommer (med fløjte)
- Min. én til at styre dommerbord

родился русский медведь

Fød en russisk bjørn

Hvad/hvorfor
Russerne har altid enorm fysisk styrke. Det skal trænes, så vi kan være ligeså stærke som dem til VM!



Varighed: ca. 5-10 minutter

Beskrivelse
Tre spillere er sammen.

En spiller ligger på ryggen, en anden ligger på tværs af den første mave mod mave, og en tredje spiller ligger ovenpå - igen på maven men med ben og hoved modsat den nederste spiller. Den øverste og nederste spiller skal nu klemme sammen, mens den midterste spiller skal forsøge at kæmpe sig ud (= bjørnefødsel).

Formål
I denne øvelse er det meningen, at spillerne skal få brugt en masse kræfter – og gerne mens, at de får et smil på læberne og sved på panden.

Den øverste og nederste skal samarbejde for at få det gjort sværest muligt for den midterste at komme ud.

Den midterste skal arbejde stenhårdt og stædigt med sin fysik, så vedkommende lykkes med at 'blive født'.

Differentiering
Det er i denne øvelse en god idé, hvis spillerne deler sig ind nogenlunde efter fysisk styrke, så de er i gruppe med nogle, der er omtrent ligeså fysisk stærke som dem selv. Ellers kan det være svært for eksempelvis en min-dre spiller at komme ud fra midten.

Hvis det er meget svært for vedkommende i midten at komme ud, kan man bede de to andre om at slippe gre-bet en lille smule, så det bliver nemmere.

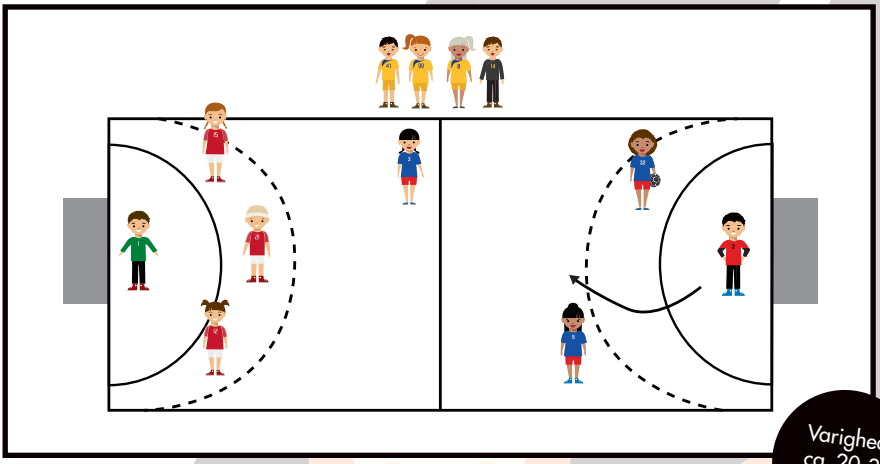
Rekvisitter
Tre deltagere – intet andet

общий гандбол – трефилов

Totalhåndbold – Trefilov

Hvad/hvorfor
Den russiske træner, Yevgeni Trefilov, er kendt som en meget markant og råbende træner. Laver man fejl, så er han ikke sen til at skifte én ud.

Dette kaldes af nogen for terrorudskiftninger.



Varighed: ca. 20-30 minutter

Beskrivelse
'Totalhåndbold – Trefilov' er et intervalspil, hvor hele holdet skiftes ud, hvis én fra holdet brænder et skud.

Målmanden er fleksibel. Det vil sige, at målmanden går med i angrebet og at der ikke er nogen, der står på mål fast. Dette gør, at man altid er i overtal, når man angriber. Det bør gøre det nemmere at spille sig til gode chancer.

Formål
At prøve en anden organisering af totalhåndbold end normalt.

Desuden kan konsekvensen ved at brænde gøre, at spillerne gør sig mere umage for at spille sig til større chancer og afslutninger vil udføres med større koncentration fra den afsluttende.

Differentiering
En ændring i spillet kunne være, at det ikke er det hold, der brænder der skal ud, men det hold, der bliver scoret på. Dette kan dog sænke tempoet i spillet en del samlet set, da der så bliver en lille pause, når holdet udefra skal ind og have fat i bolden og starte spillet igen. Relevant at bruge hvis der er spillere, der begynder at være 'bange' for at skyde, fordi de frygter at brænde og dermed skulle ud.

Ønskes det at gøre spillet mere fysisk krævende, kan holdet udenfor banen udføre X antal fysiske øvelser, så snart de ryger ud. Det kunne være 5 armstrækninger. Der kan desuden laves regler om, at alle mand skal være over midten, før man kan score eller at den der scorer, skal stå på mål næste gang. Begge dele vil give mere løb og dermed højere intensitet.

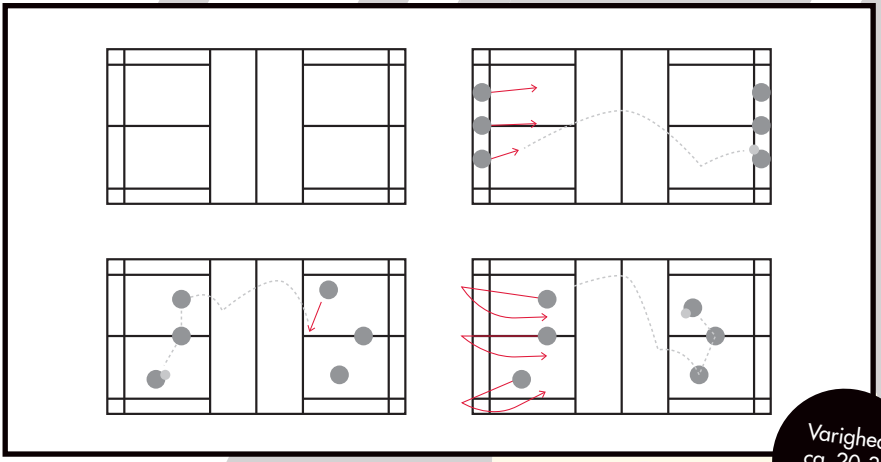
Ønskes det at reducere antallet af skift, kunne det være hver gang, at et hold har brændt to gange, at der skiftes.

Rekvisitter
- Totalhåndboldbane
- To minimål
- Min. én håndbold (eventuelt streethåndbold, så der er større chance for, at alle tør stå på mål)
- Overtrækstrøjer (minimum to forskellige farver)

핸드볼 배드민턴

Håndbold-badminton

Hvad/hvorfor
I Sydkorea (og Asien i det hele taget) er badminton enormt populært. Derfor skal der da være en håndboldpendant til spillet med fjerbold og ketcher.



Varighed: ca. 20-30 minutter

Beskrivelse
Alle billeder ovenfor er fra spillet.

1) Øverst tv. ses banen med opstillet badmintonnet.
2) Øverst th. ses udgangspositionen ml. baglinjerne. Blå server med studs over nettet og bag servelinje.
3) Nederst tv. løber rød frem og griber inden denne rammer gulvet. Herefter spiller de den mellem sig (to afleveringer) og studser bolden over nettet.
4) Nederst th. griber blå og spiller mellem sig, mens rød løber ud og rør sidelinjen på håndboldbanen.

Formål
Spillet kan fungere rigtig godt som et afbræk fra den almindelige træning eller som opvarmningsspil. Det er et fysisk rimelig krævende spil, da der bliver mange in-tense aktioner, hvorfor det kan være en god idé, at det ikke er det allerførste element i opvarmningen, men at spillerne har fået varmen lidt i forvejen.

I spillet skal spillerne på de enkelte hold få et samarbej-de til at fungere. Dermed kan det også være fint til at udvikle spillernes samarbejdsevner.

Desuden er det ofte nødvendigt at ofre sig lidt for at nå bolden, når det modsatte hold har spillet den over. Det kan eventuelt bidrage til, at spillerne får øvet deres ev-ne til at ofre sig ved at kaste sig efter bolden.

Differentiering
Der kan ændres på antallet af spillere på banen, hvis spillet kører dårligt.

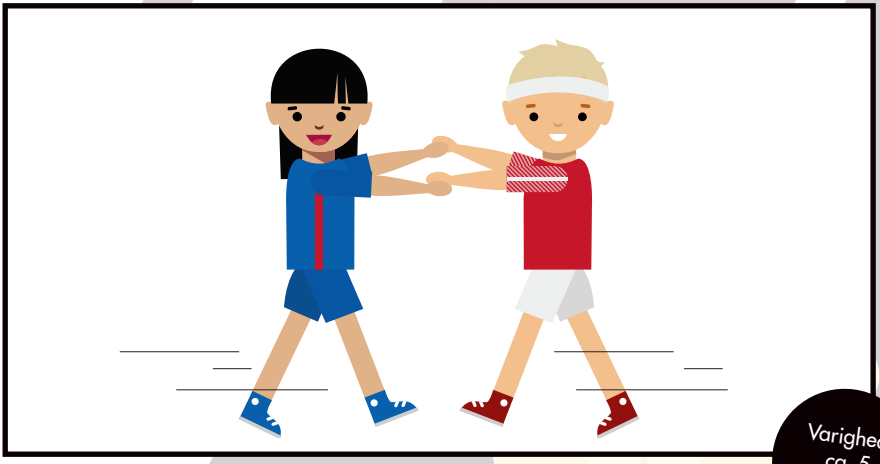
For ældre spillere bliver det ofte svært at lave point, så snart spillerne er kommet ind i rytmen i spillet. Derfor kan spillet med fordel reduceres til 2-mod-2.

For yngre spillere er det ikke utænkeligt, at det er svært at dække hele banen, så der kan det være, at antallet skal ændres til 4-mod-4. Er det fysisk for svært for de små spillere at studse bolden over nettet, kan der skif-tes til en bedre hoppende bold eller nettet kan regule-res ned i højden.

Rekvisitter
- Badmintonnet (med tilhørende stænger)
- En bold

발을 움직여 라
Flyt fødderne

Hvad/hvorfor
De sydkoreanske spillere er kendt for, sammen med de øvrige asiatiske nationer, at have enormt hurtige fødder. Det er en god ting at træne, inden man skal møde dem til VM.



Varighed: ca. 5 minutter

Beskrivelse
To spillere er sammen.

Spillerne tager tohåndsfatning og så gælder det om, at man skal forsøge at træde modstanderen over tæerne samtidig med, at man selv skal forsøge at undgå at blive trådt over tæerne.

Formål
Spillerne arbejder med bevægelse i fødderne på en sjov og anderledes måde.

Øvelsen kan træne at være i offensiven (for at træde på makkeren), men uden at det bliver for meget (så man trædes over tæerne selv).

Differentiering
Det er en god idé, hvis spillerne er fysisk nogenlunde lige store, så deres armlængde passer til hinanden.

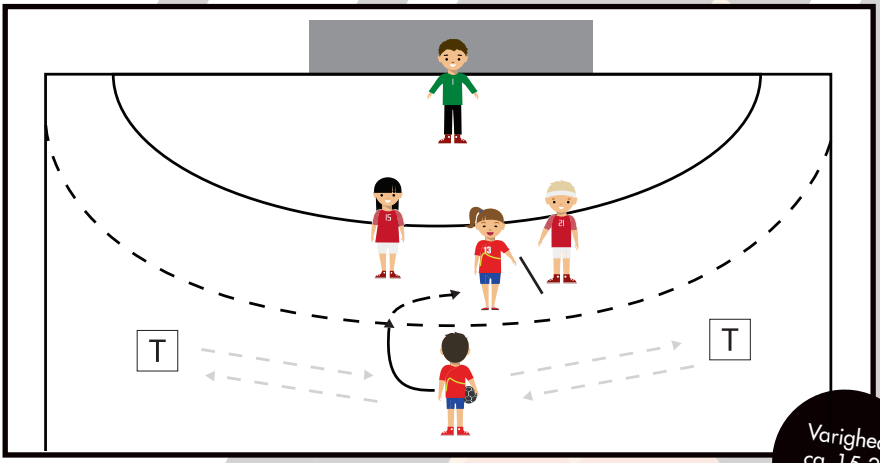
Hvis det lader til at være for svært for spillerne at holde hinanden i tohåndsfatning, mens de udfører øvelsen, kan de give slip på hinanden.

Her kan faren dog være, at de kommer for langt væk fra hinanden, så det på den måde bliver svært at udføre øvelsen.

Rekvisitter
To spillere – intet andet

Un pivote fuerte
En stærk stregspiller

Hvad/hvorfor
Spanien er i nyere tid meget kendt for deres store, stærke stregspiller, Julen Aguinagalde, der med sin store styrke er enormt svær at dække op.



Varighed: ca. 15-20 minutter

Beskrivelse
Der arbejdes 2 mod 2 på et afgrænset område.

Playmakeren og stregspilleren er sammen imod to forsvarsspillere på 3'erne.

Der er en tilspiller på hver back.

Stregspilleren arbejder primært med screeninger, som playmakeren skal forsøge at udnytte til gennembrud eller indspil til stregspilleren.

Formål
Øvelsen skal træne stregspillerens evne til at sætte screeninger med rette timing og fysik.

Desuden kan øvelsen være med til at styrke samarbejdet mellem playmaker og stregspiller samt mellem de to forsvarsspillere, der skal kommunikere om, hvem der har stregspilleren og hvem der skal frem og tackle.

Differentiering
Øvelsen kan med fordel flyttes til forskellige andre steder på banen.

1) Omkring fløj, så det er 1'er og 2'er i forsvaret der dækker og der er tilspillere på backen.
2) Omkring back, så det er 2'er og 3'er der dækker og der er tilspiller på fløj og playmaker.

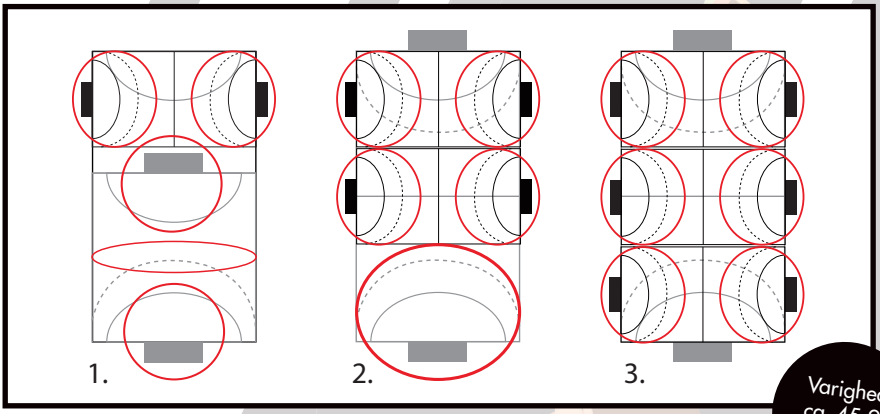
Organiseres øvelsen på fløj eller back kan der også være en gruppe i hver side af banen, som kan køre øvelsen på skift.

Er det for svært for angrebsspillerne kan der sættes en ekstra angrebsspiller på, så det er 3 mod 2. Tilspillerne vil i denne situation fjernes.

Rekvisitter
- To overtrækstrøjer til forsvarsspillerne eller én til stregspilleren, så man kan se forskel.
- To tilspillere
- Minimum én bold

Tapas de balonmano
Håndboldtapas

Hvad/hvorfor
Det spanske madkoncept, tapas, er meget kendt i hele Verden. Med de mange små retter, får man ved samme måltid mulighed for at få smagt en masse forskelligt. Det kan man også gøre med håndbold!



Varighed: ca. 45-90 minutter

Beskrivelse
Håndboldtapas er en slags tænkning, man med fordel kan bruge i sin organisering af et træningspas. Der er en række stationer, som spillerne kan vandre imellem og 'smage' på lidt forskelligt.

I illustrationerne ovenfor ses tre forslag til, hvordan der kan laves en række 'tapassteder' i hallen.

1) Kortbane og totalhåndboldbane = fem steder

2) To totalhåndboldbaner og alm. mål = fem steder

3) Tre totalhåndboldbaner = seks steder

Formål
Med håndboldtapas organiseres træningen således, at spillerne kan få erfaring med en masse forskellige øvelser indenfor det samme træningspas.

Håndboldtapas kan organiseres som en stationstræning, hvor spillerne inddeles i grupper og skifter efter et fast tidsinterval. Det kan også være mere løst struktureret, hvor spillerne har lov til at skifte øvelse, når de har lyst.

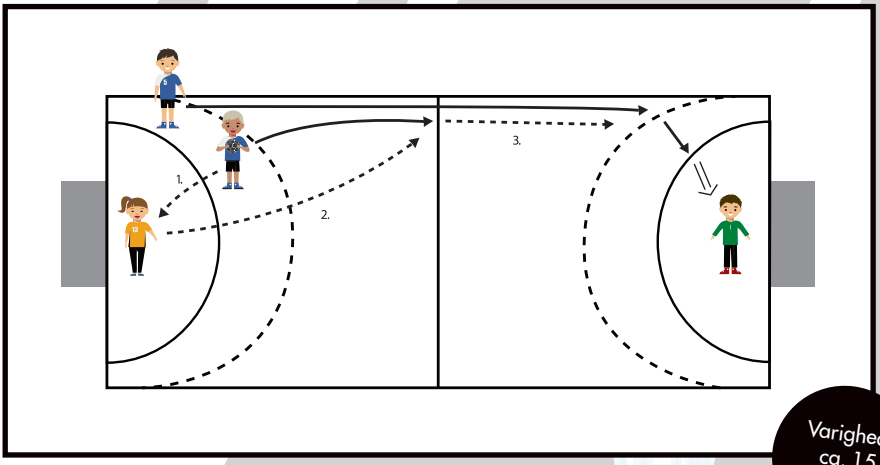
Differentiering
Øvelserne der indgår i håndboldtapas kan være udvalgt efter nogle bestemte temaer eller være mere tilfældigt udvalgte. Eksempler på øvelsesvalg:

1) *Positionstapas* – en post træning af hhv. fløj, streg og målmand samt to poster for bagspillere (gennembrud og hopskud)
2) *Skudformstapas* – en post med fløjskud, stregskud, samlet afsæt for bagspillere, underhåndsskud og løbe-skud
3) *Fintetapas* – en post med radjenovich, trefodsfinte, skudfinte til dribling, jordanfinte og rullefinte

Rekvisitter
Det kan være meget forskelligt, an på hvordan man organiserer sin håndboldtapas.

Goshver-búðarborð
Gejser-kontra

Hvad/hvorfor
På Island findes der varmekilder og gejsere, som skyder op af jorden med en høj fart, som en fløjspiller, der skyder afsted i en kontra på håndboldbanen.



Varighed: ca. 15 minutter

Beskrivelse
Øvelsen er en klassisk kontraøvelse, som mange sikkert har prøvet mange gange før.

Spillerne løber sammen som back og fløj.

1) Backen smider bolden ind til målmanden
2) Målmanden smider bolden til backen ved midten af banen
3) Backen smider bolden lige op ad linjen til fløjen, der skærer ind i banen og afslutter

Formål
At træne backens løb bredt i banen i kontrafasen, målmandens udkast til den brede back, afleveringen lige op af linjen fra back til fløj samt fløjens løb ind i banen efter modtagelse af bolden.

Dette er en øvelse, der træner nogle af de allermest normale og effektive løbemønstre i kontrafasen i håndbold. Dette udgangspunkt kan være rigtig godt for mange muligheder i kontraspillet generelt. Afleveringen op ad linjen er svær for forsvaret at dække. De kan oftest blot slå den til indkast og så har man fortsat bolden og kan bygge op i stationært angrebsspil.

Differentiering
Øvelsen kan let viderebygges med følgende varianter:

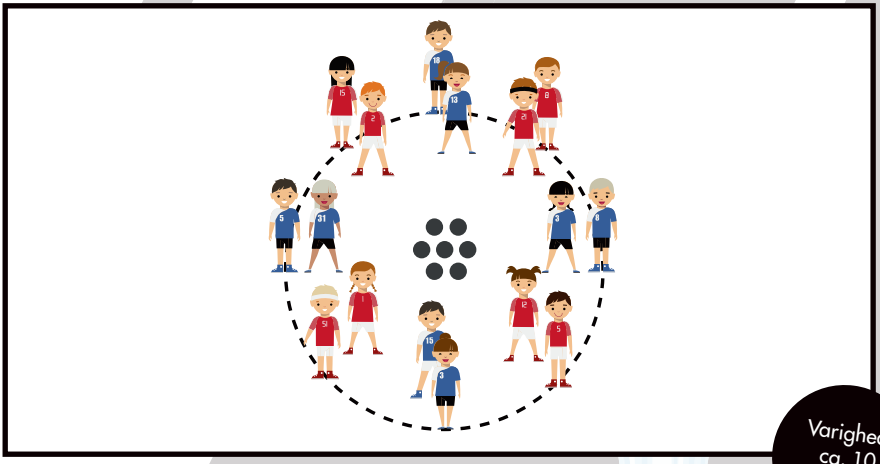
- Fløj afleverer retur til back, der afslutter på langskud
- Fløj afleverer retur til back, der spiller fløj til afslutning i hjørnet efter dennes aflevering til backen
- Fløj afleverer retur til back, der krydser fløj op i fløjkryds til afslutning på langskud

For unge spillere kan der sættes en mellemstation på i afleveringen fra målmand til back og fra back til fløj, så afleveringerne ikke bliver ligeså krævende og lange.

Rekvisitter
- En bold per par
- Minimum én målmand (markspiller eller træner kan lave udkast ved kun én målmand)

Berjast fyrir boltann
Kæmp for bolden

Hvad/hvorfor
Island er kendt for at kæmpe, så blodet nærmest sprøjter af dem. Hver en løs bold, kaster de sig for at vinde, for skal de tabe, skal det i hvert ikke være fordi, at de ikke kæmpede for det!



Varighed: ca. 10 minutter

Beskrivelse
Spillerne er sammen i bag, som starter stående i en cirkel, stående bag hinanden.

Når der gives signal (klap eller fløjt) skal alle de yderste i cirklen løbe hurtigst muligt rundt om cirklen. Når de kommer retur til deres makker, skal de mellem makkerens ben og ind i midten af cirklen for at tilkæmpe sig en bold.

Der kan aftales en straf til dem der ikke får en bold.

Formål
I denne øvelse kan deltagerne få stillet deres konkurrencelyst på en sjov og anderledes måde.

Øvelsen kan være med til at træne spillernes fighter- og offervilje, hvilket kan være gavnligt i spilsituationer.

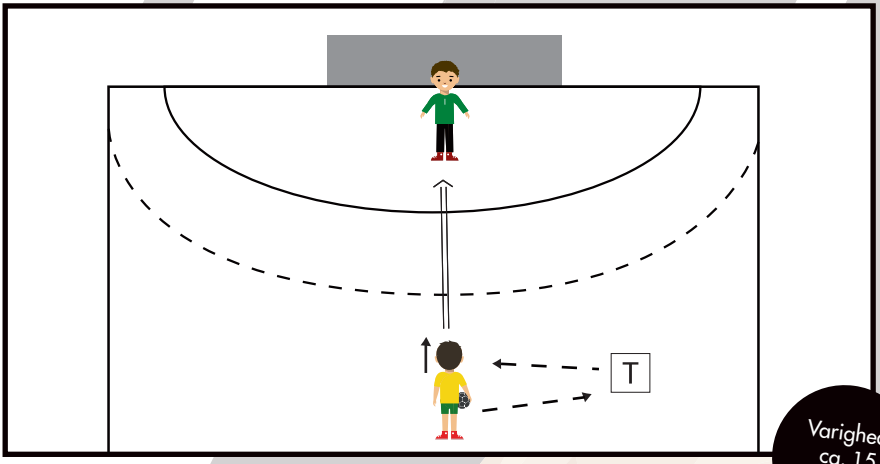
Differentiering
Hvis øvelsen udføres på tværs af køn og alder, kan der være stor forskel på, hvor store og hurtige spillerne er. En overvejelse kan være at dele gruppen op, så gruppens deltagere passer bedst muligt fysisk og aldersmæssigt, men ellers kan der differentieres ved, at en deltager eksempelvis får lov at starte lidt længere fremme i cirklen, så denne ikke skal hele cirklen rundt.

Konkurrencen kan skærpes ved at reducere antallet af bolde i forhold til antal par, så der eksempelvis blot er fem bolde ved otte par eller lignende.

Rekvisitter
Som udgangspunkt én bold færre end antal par, der er med i øvelsen – ellers ikke andet.

Kangaroo jumping shot
Kænguru hopskud

Hvad/hvorfor
Australien er blandt andet kendt for sit rige dyreliv, hvor kænguruen nærmest er nationalsymbol. Kænguruen hopper på samlede ben og det kan man også drage nytte af i håndbold.



Varighed: ca. 15 minutter

Beskrivelse
Øvelsen er en teknisk skudøvelse, hvor spillerne skal træne hop-skud med samlet afsæt. En svær detalje for de fleste, men hvis det mestres, kan det være særdeles effektfuldt.

Spilleren afleverer til en stillestående tilspiller, hvis opgave er at lægge en god aflevering retur. Spilleren griber bolden med parallelle fødder og sætter med det samme af medsamlet afsæt til hopskud.

Formål
Spillerne kan lære en ny skudvariant og få udviklet deres bevægelsesrepertoire, hvis de ikke tidligere har stiftet bekendtskab med hopskud efter afsæt på to fødder.

Sigtet for mindre øvede spillere vil være at få en fornemmelse af at lykkes med at få sat af på to fødder. Selve afslutningen er mindre vigtig.

For øvede spillere kan der arbejdes med tempo ind i afleveringen og forspænding efter afsæt, så der kan komme noget ekstra fart i afslutningen.

Differentiering
Det kan være svært for mange at lande direkte ind i afleveringen for så at sætte af til hopskud med det samme. Det kan derfor være fint at tænke øvelsen lidt ned i niveau. Det kan gøres på følgende måder:

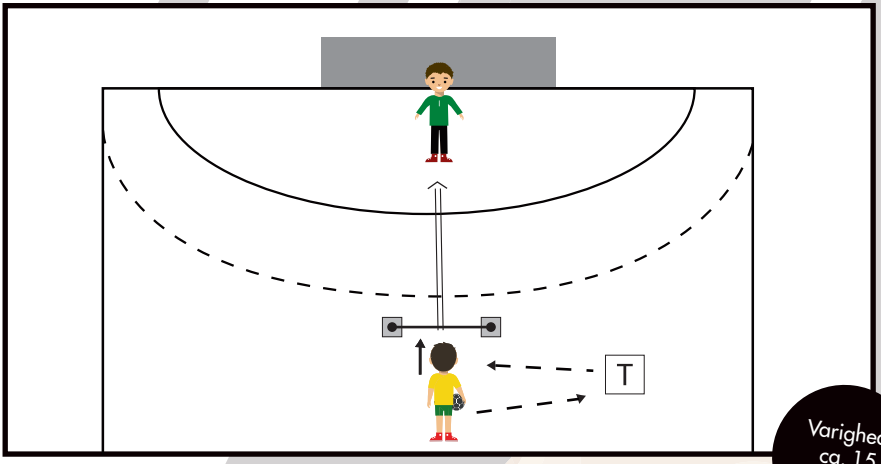
– Spilleren må tage 1-2 skridt efter modtagelse af bolden for at få fødderne til at have den rette position i forhold til hinanden inden afsæt

– Spilleren dribler selv hen til afslutningen og er derfor ikke afhængig af timing med en aflevering fra en tilspiller, som indimellem kan være svært

Rekvisitter
- En bold per spiller
- En tilspiller

Shoot down under
Skyd down under (nedenunder)

Hvad/hvorfor
Australien er i vore egne af verden kendt som 'the land down under'. Det kan også være en stor fordel at kunne skyde 'down under' – men det skal trænes!



Varighed: ca. 15 minutter

Beskrivelse
Øvelsen er en teknisk skudøvelsen, hvor spillerne skal træne underhåndsskud under en hæk placeret i en passende højde. Hækken kan justeres løbende.

Spilleren afleverer til en stillestående tilspiller, hvis opgave er at lægge en god aflevering retur. Spilleren griber bolden og udfører et underhåndsskud 'down under'. Det kan være en hjælp for spillerne at tage et længere sidste skridt, når de skal afslutte, da det kan give dem længere tid at arbejde med bolden og dermed give den fart.

Formål
Dette er en simpel øvelse til at arbejde med en teknisk skudform, der kan være sjov for spillerne at stifte bekendtskab med.

At arbejde med underhåndsskud kan give spillerne en ny skudvariant og udvikle deres samlede mængde muligheder på håndboldbanen.

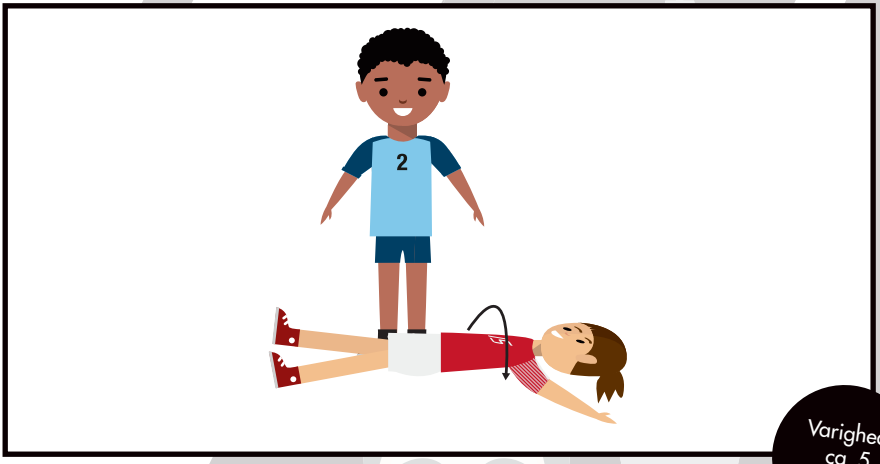
Differentiering
Hvis spillerne har svært ved at klemme tilstrækkeligt om bolden, kan det være svært for dem at få påført kraft til bolden og dermed får de ikke særlig meget fart i skuddet. Det kan derfor være en idé enten at tage lidt luft ud af den bold, de spiller med eller at udføre øvelsen med en anden boldtype, f.eks. en streetbold.

Hvis I ikke har en hæk, I kan stille i den rette højde, kan det også være en træner, der står i forsvaret, hvor spilleren skal skyde under armen på træneren. Hvis dette er tilfældet, kan træneren fortsat være tilspiller. Det kan for nogen være nemmere at modtage bolden forfra fremfor fra siden, så det kan muligvis sikre en bedre udførelse til at starte med.

Rekvisitter
- En hæk eller andet, som spillerne kan skyde under
- En tilspiller
- En bold per spiller

Tourner la crêpe
Vend pandekagen

Hvad/hvorfor
I Frankrig kan man få de lækreste crêpes (pandekager), men det er vigtigt at få vendt pandekagerne. I denne øvelse skal 'pandekagen' også vendes, men det er ikke nær så nemt, som med de franske crêpes.



Varighed: ca. 5 minutter

Beskrivelse
To spillere er sammen.

Den ene spiller er pandekagen, som ligger på ryggen med arme og ben ud til siden. Den anden spiller skal forsøge at 'tourner la crêpe' (vende pandekagen) ved at løfte, trække og bryde pandekagen om på ryggen.

Formål
Øvelsen kan være god til at arbejde med spillernes evne til at tage fat og bruge sine kræfter, som man skal i store dele af håndboldspillet.

Desuden kan øvelsen være god til at arbejde med kropsbevidsthed og kropsspænding. Det er nødvendigt, at pandekagen 'suger' sig mest muligt ned til gulvet, så makkeren ikke få let ved at vende vedkommende.

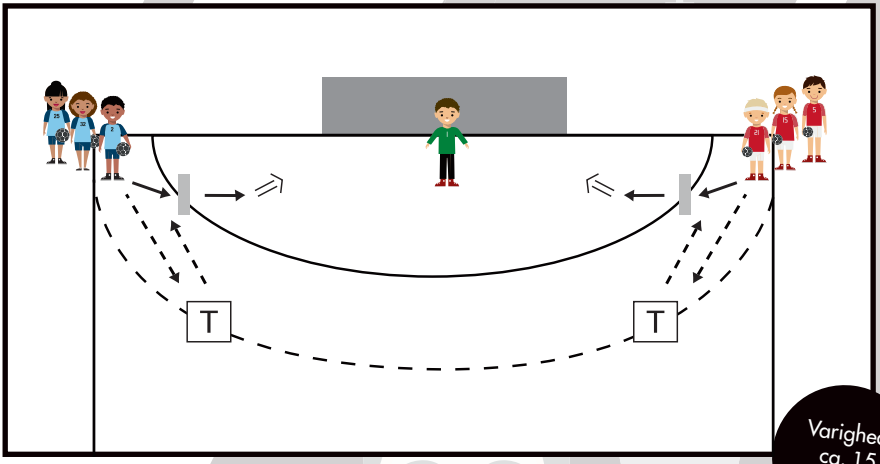
Differentiering
Det er en god idé i denne øvelse at være sammen i par efter nogenlunde fysisk styrke, således at det tilnærmelsesvis passer. Ellers kan det være meget svært at få vendt pandekagen.

Hvis det er svært at få vendt pandekagen, kan man foregive, at man putter lidt fedtstof på panden, så pandekagen slipper lidt mere. Den der skal vendes slipper sit greb til gulvet i lidt højere grad, så det bliver nemmere for pandekagevenderen at lykkes

Rekvisitter
To deltagere – intet andet

Traîner le temps comme Abalo
Hangtime som abalo

Hvad/hvorfor
Den franske højre fløj, Luc Abalo, er kendt for sine finurlige afslutninger og i særdeleshed hans enorme springstyrke, som er helt unik. I denne øvelse skal spillerne prøve at få lidt ekstra hangtime.



Varighed: ca. 15 minutter

Beskrivelse
Denne øvelse er en teknisk øvelse for markspillere.
Som udgangspunkt udføres øvelsen som fløjspiller.

En fløjspiller spiller en tilspiller, der står på backen. Tilspilleren spiller bolden retur til fløjspilleren, der løber ind i bolden og hen til en stepbænk ved stregen, der markerer målfeltet. Der sættes af på stepbænken, så der opnås noget ekstra tid i luften, inden afslutningen sendes afsted mod mål.

Formål
Denne øvelse skal give spillerne en oplevelse af, hvordan det er at have lidt ekstra springstyrke, end de normalvis har. Det er centralt, at spillerne bruger den ekstra tid i luften og dermed muligvis får en chance for at bruge den ekstra tid til at lade målmanden lave sit udfald først, så deres chance for at score øges.

Differentiering
Øvelsen kan med fordel flyttes til andre steder på banen. Hvis den flyttes til eksempelvis venstre back eller playmakerpositionen, kan øvelsen være mere hen ad 'hæng i luften som Narcisse' efter den store stjerne, Daniel Narcisse, der blandt andet er kendt under kælenavnet Air France grundet hans helt særlige springstyrke.

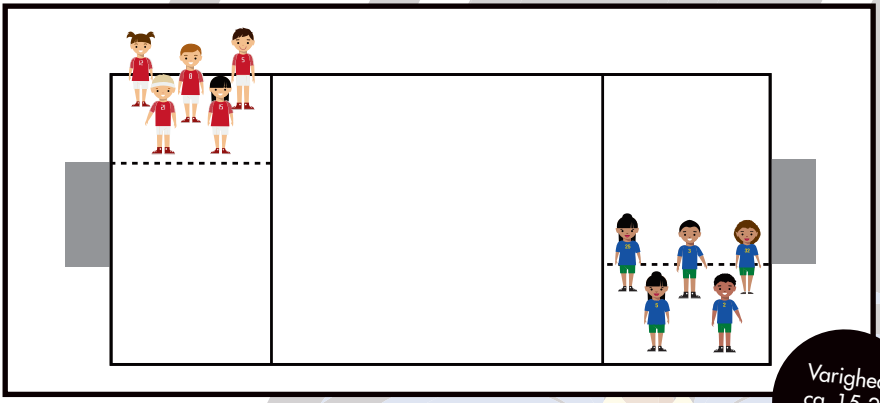
Stepbænke kan som regel reguleres i højden, så det er oplagt at regulere enten op eller ned i højde, an på hvad spillerne kan administrere. Hvis der er nogen, der har svært ved at kontrollere deres landinger grundet det større tryk, der kommer ved en landing lidt højere oppefra, er det en god idé at regulere ned i højden, så risiko for skader ved landing mindskes. Der kan også være spillere, der slet ikke tør sætte af fra stepbænken. I dette tilfælde vil det være oplagt helt at fjerne stepbænken og bede spilleren om at fokusere ekstra på at springe igennem inden afslutning.

Rekvisitter
- En stepbænk per station
- En tilspiller per station
- En bold per spiller

Encontre o tesouro

Find skatten

Hvad/hvorfor
De eksotiske stande i Brasilien kan gemme på mange skatte. I denne øvelse skal deltagerne træne deres evner som skattejægere og -skjulere.



Varighed: ca. 15-20 minutter

Beskrivelse
To små områder i hvert sit hjørne afgrænses, hvor to hold hører til hver især. Hvert hold skal nu gemme en overtrækstrøje i sandet indenfor det afgrænsede område. På signal bytter holdene område, og skal nu finde overtrækstrøjen (skatten) indenfor et minut.

I forbindelse med nedgravningen af skatten, gælder følgende regler:

- Trøjen må maksimalt graves 15 cm ned i sandet
- Holdet må meget gerne afskærme ved hjælp af kroppe, når skatten skal graves ned
- Alle spillere opholder sig i sit eget område og må derfor ikke være ved modsatte holds område

Formål
Aktiviteten har til hensigt, at spillerne samarbejder omkring nedgravningen, men også kan lave en strategi for at grave modsatte holds skat op fra sandet.

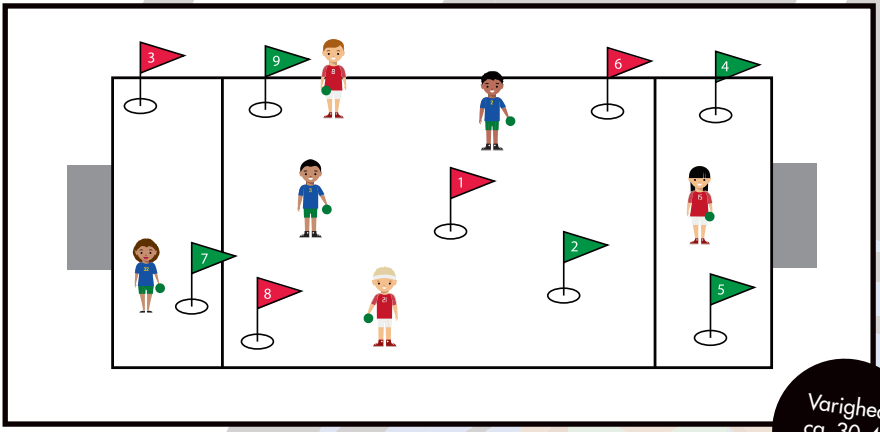
Differentiering
Området hvor skatten skal nedgraves, kan enten gøres større eller mindre for at regulere på sværhedsgraden.

Overtrækstrøjen kan erstattes med en anden og mindre skat, hvis det forekommer for nemt for deltagerne at finde modstandernes skat.

Rekvisitter
- To overtrækstrøjer (skatte) som skjules
- Eventuelt 8 kegler/toppe til at afgrænse de to områder

Golfe de Copacabana
Copacabana golf

Hvad/hvorfor
Brasilien er blandt andet kendt for sin eksotiske bade-strand Copacabana i storbyen Rio de Janeiro. Hvorfor ikke prøve sig af med en version af golf, der kan spilles på den smukke strand?



Varighed: ca. 30-45 minutter

Beskrivelse
Der graves ni små huller i banen, som udgør et hul, hvor en bold kan lægges i. Giv gerne hullerne et nummer fra 1 til 9, hvor spillerne parres op to og to. Nu må spillerne skiftevis skyde eller trille bolden mod hullet. Der tælles hvor mange kast/tril der bruges ved hvert hul. Den person som har brugt færrest kast/tril til at gå 9 huller, har vundet.

Et par starter ved hul 1, og går derefter til hul 2, og så fremdeles. Er I mange par, kan det give mening, at der er nogen, der starter ved andre huller også.

Formål
Denne aktivitet er primært af social karakter, men kan være med til at øve præcision og øge koncentration.

Øvelsen kan også være med til at give spillerne en øget forståelse af, hvor uforudsigelig sandunderlaget kan være. Bedst som man tror, at man har den helt rigtige retning på sit skud/tril, kan bolden springe til siden på det ujævne underlag og omvendt kan en skæv bold lige pludselig være god, hvis den springer ind fra en ujævnhed.

Differentiering
I stedet for at grave huller, kan der placeres overtrækstrøjer, som kan fungere som huller. Bolden er i hul, når hele bolden er placeret indenfor det område, som overtrækstrøjen fylder.

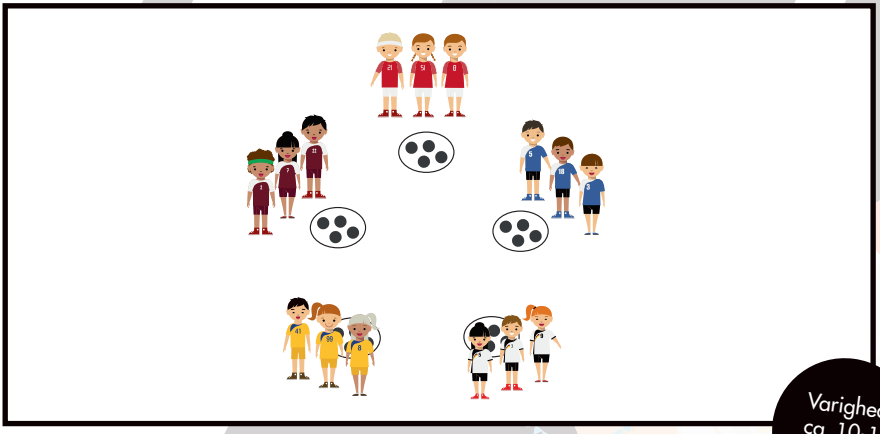
Der kan laves en regel om, at hver spiller skal starte hvert hul med et trickskud. Det kan være mellem benene, bag om ryggen eller lignende. Det vil være i ægte Beach Handball ånd, at der leges lidt med forskellige skudformer.

Rekvisitter
- En bold per spiller
- Eventuelt overtrækstrøjer til markering af huller

الحصول على معظم النفط

Skaf mest olie

Hvad/hvorfor
Qatar er meget kendt for sin store rigdom hos oliesheikerne, som har enorme mængder olie til rådighed, som de kan sælge af. Olien skal man være flittig og dygtig for at få samlet.



Varighed: ca. 10-15 minutter

Beskrivelse
Der afgrænses eksempelvis fem områder (olieplatforme) med hulahopringe. I hvert område ligger fire bolde (olie), som et hold af tre spillere skal passe på.

Nu handler det om at passe på sin egen olie, men også drage ud for at stjæle så meget olie som muligt hos de andre hold. På signal fra træneren startes et stopur, som tæller ned fra for eksempel 2 minutter.

Det hold som har mest olie (flest bolde) når tiden er gået, har vundet.

Formål
Denne aktivitet kan være med til at få børn og unge til at stifte bekendtskab med at lave en taktik og følge den. Samarbejdet i gruppen kan give en masse. Både i processen med at aftale taktikken og i selve aktiviteten, hvor taktikken skal følges.

Aktiviteten er god til at arbejde med forsvarstekniske og -taktiske elementer fra håndboldspillet på en anderledes og mere intuitiv måde, end med mere stringente og traditionelle forsvarsøvelser, man måske har prøvet mange gange før.

Differentiering
Der kan ændres i antal spillere pr. hold, således at nogle hold er i overtal/undertal.

Der kan reguleres væsentligt på mængden af kropskontakt i spillet. Der kan laves forskellige runder, hvor der tillades forskellige ting. Spillerne kan eventuelt selv være med til at beslutte regelændringer. Runderne kan for eksempel være med følgende regler:

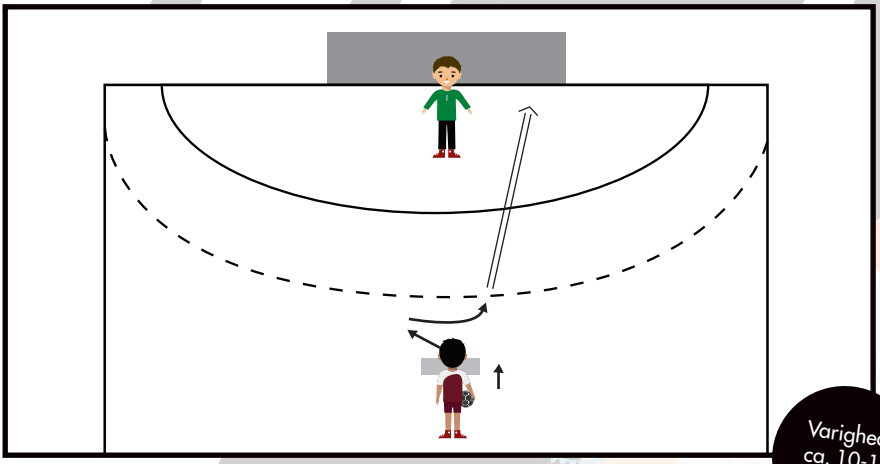
– Ingen kropskontakt tilladt, så det blot er tilladt at løbe til og fra andres olieplatforme med olie
– Man må have én forsvarsspiller ved sin platform ad gangen. De to andre må hente
– Al kropskontakt er tilladt (på nær at rive, slå eller sparke) og man må også gerne lægge sig på sin egen olie for at forsvare den

Rekvisitter
- En masse bolde (olie)
- En hulahopring eller fire kegler (olieplatform) per hold

صحراء الصحراء تحترق

Ørkensandet brænder

Hvad/hvorfor
I Qatar findes der store (og meget varme) ørkener. Når man træder på det varme ørkensand, så er det om at komme videre i en fart!



Varighed: ca. 10-15 minutter

Beskrivelse
I denne øvelse træner spillerne deres finteteknik.

Udgangspunktet for øvelsen er, at spilleren står foran en stepbænk med en bold i hånden. Spilleren træder op på stepbænken og videre hen på den anden side. Når spilleren lander på den anden side, skal denne lave en finte i høj fart, som om der var brændende ørkensand under deres bare tæer.

Formål
Spillerne skal arbejde med at komme hurtigt videre fra deres landing og ud i en finte, som hvis de greb en bold fra en medspiller og skulle finte ligeså snart, de fik den.

Hvis spillerne kan lande med parallel fodstilling, så der er lige gode muligheder for at gå til den ene og den anden side, vil dette være at foretrække.

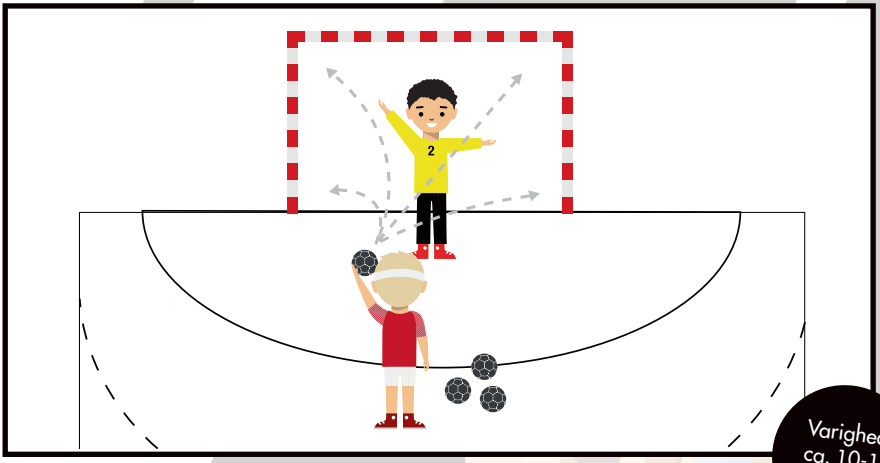
Differentiering
Øvelsen kan laves mere kompleks ved, at der tilføjes en tilspiller, som angrebsspilleren skal aflevere til og få bolden retur fra, inden denne træder ned fra stepbænken. Det sætter markant større krav til spilleren, da denne skal magte at time sin aktion i forhold til en aflevering fremfor at kunne styre det helt selv.

Øvelsen kan udføres med en hæk fremfor stepbænken. Så skal spilleren hoppe over hækken og lave finten efter landingen derfra. Vil man give øvelsen et trin mere i sværhedsgrad, kan der sættes tilspiller på og spilleren skal gribe bolden i luften, på vej hen over hækken.

Rekvisitter
- En stepbænk
- En bold per spiller
- Eventuelt tilspiller

Plukkesæson i æbleplantagen
Erntezeit in der Apfelplantage

Hvad/hvorfor
Der er en lang række lækre, danske æblesorter, der skal plukkes, når de er bedst. En målmand skal 'plukke' bol-de mest muligt altid. Det kan de træne i denne øvelse, hvor æbler er skiftet ud med tennisbolde.



Varighed: ca. 10-15 minutter

Beskrivelse
Dette er en målmandsøvelse, som for eksempel kan udføres, mens markspillerne er i gang med at lave nogle øvelser uden skud på mål.

Træneren kaster en tennisbold rundt forskellige steder i målet. Når der skydes nede, skydes bolden i studs. Målmanden skal lave korrekt udfald (hovedfokus: dreje foden med ud) og 'plukke' tennisbolden med én hånd, hvorefter den smides retur til træneren.

God idé at have et par tennisbolde klar i reserve.

Formål
Formålet med denne øvelse er at træne målmandens udfald i en mere lukket og forudsigelig kontekst end ved eksempelvis frie skud i mere spillignende sammenhænge.

Øvelsen kan også være med til at træne målmandens øje-hånd koordination, hvilket er ekstremt givtigt for en målmand at have godt udviklet.

Det er vigtigt at fokusere på, om målmanden er i balance i sine udfald og om denne får drejet foden med ud mod siden i sit udfald, så der trædes med knæet direkte ud over tæerne.

Differentiering
Hvis tennisboldene er for små eller på andre måder uhensigtsmæssige at bruge, kan øvelsen sagtens udføres med andre typer bolde. Det kunne eksempelvis være plastbolde eller ganske almindelige læderbolde, som de fleste spillere er vant til at spille med.

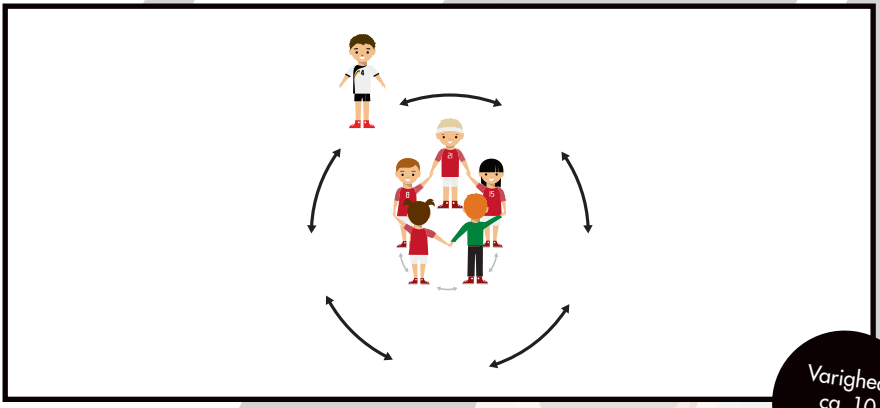
I starten, når øvelsen er ny for målmanden, er det en god idé at bygge øvelsen simpelt op. Det fungerer godt at starte nede skiftevis, så målmanden vender sig til bevægelserne her. Når rytmen i øvelsen er fin, kan det ændres til, at bolden godt kan komme samme sted flere gange i træk. Herefter kan øvelsen køres med skud skiftevis oppe, hvorefter det kan gøres frit i alle fire hjørner. Sådan kan man oplagt opbygge en progression i øvelsen.

En måde at differentiere på er også, at ændre den fart, som man kaster bolden med.

Rekvisitter
- Et håndboldmål
- 3-5 tennisbolde

Den roterende Tivoli-karrusel
Das drehbare Tivoli-Karussell

Hvad/hvorfor
Den hyggelige og stemningsfyldte forlystelsespark i det indre København er berømt og berygtet - blandt andet for sine karruseller. I denne øvelse skal én deltager forsøge at følge med og fange én bestemt vogn i en roterende karrusel.



Varighed: ca. 10 minutter

Beskrivelse
Angrebsspilleren skal finte/snyde sig frem til at røre en bestemt vogn i karrusellen. Spillerne i cirklen har enten fat i hænderne eller om skuldrene på hinanden. Håndfatning giver en større cirkel, hvilket som udgangspunkt gør det sværere for angrebsspilleren.

Når angrebsspilleren bevæger sig rundt om cirklen for at nå vognen, skal karrusellen rotere således, at den udvalgte vogn er længst muligt væk fra angrebsspilleren. Der skiftes roller løbende, så forskellige spillere prøver at være både i og udenfor karrusellen. Det kan eksempelvis være, når det lykkes eller efter et bestemt tidsinterval.

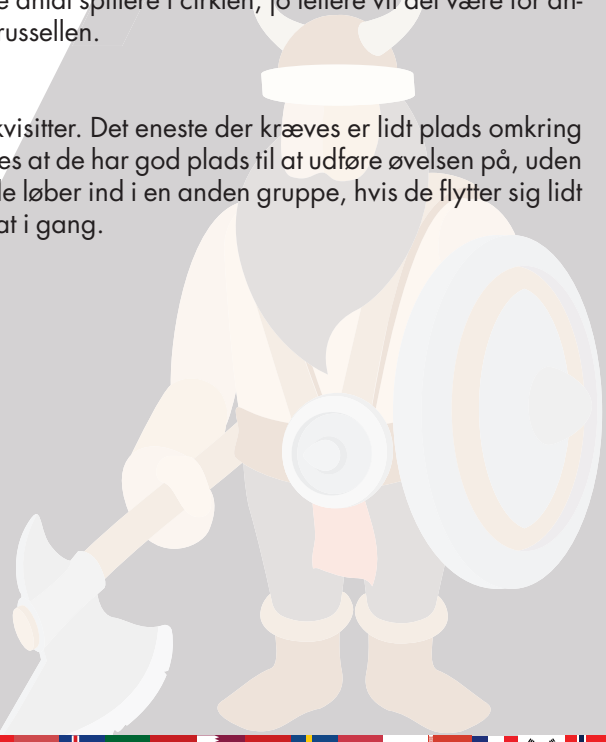
Formål
Det er meningen med denne øvelse, at angrebsspilleren skal arbejde med bevægelser fra fintespil på en intuitiv og legende måde.

Desuden kan spillerne i karrusellen få en fornemmelse af, at samarbejde og benarbejde er centrale elementer i forsvarsarbejde.

Differentiering
Som nævnt i beskrivelsen af øvelsen kan der differentieres ved, at spillerne i karrusellen holder i henholdsvis skulderfatning eller håndfatning. Håndfatning vil give bedre arbejdsforhold for spillerne i karrusellen.

En anden måde øvelsen kan differentieres på, er ved at ændre antallet af spillere i cirklen. Jo mindre antal spillere i cirklen, jo lettere vil det være for angrebsspilleren udenfor karussellen.

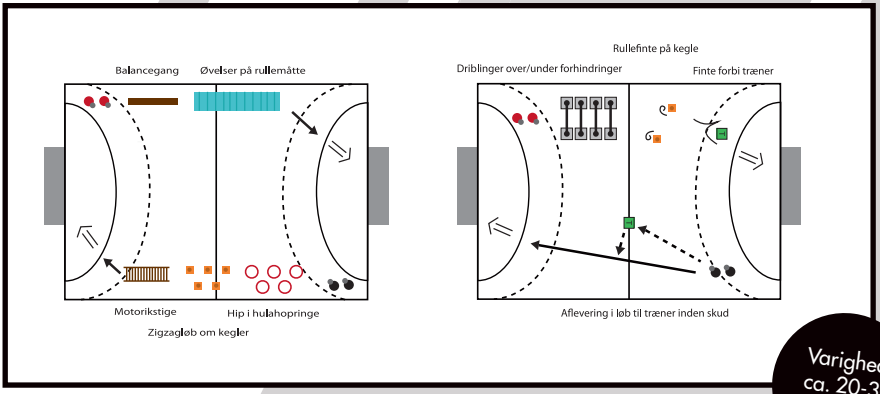
Rekvisitter
Øvelsen kræver ingen rekvisitter. Det eneste der kræves er lidt plads omkring de enkelte grupper, således at de har god plads til at udføre øvelsen på, uden at de skal tænke på, om de løber ind i en anden gruppe, hvis de flytter sig lidt omkring, når øvelsen er sat i gang.



Volle Fahrt auf der Autobahn
Fuld fart på motorvejen

Hvad/hvorfor

Tyskernes motorveje er kendt vidt og bredt på godt og ondt. Der er god plads til at få fuld fart over feltet, ligesom der på skudbanen i denne øvelse.



Varighed: ca. 20-30 minutter

Beskrivelse

Mange spillere kan godt lide at lave afslutninger og skudbaner kan være en god måde at organisere skudtræningen på, da store dele af en skudbane kan gennemføres af spillerne selv, samtidig med at man kan kombinere skudtræningen med eksempelvis motorisk eller teknisk træning.

I illustrationerne ovenfor er der to forskellige forslag til skudbaner, man kan benytte sig af. Den første har motorisk fokus og indeholder bl.a. balancebom, rullemåtte, hulahopringe og koordinationsstige. Den a den har teknisk fokus og indeholder bomme, spillerne skal drible over eller under, kegler spillerne skal øve rullefinter på samt en mere højintens langside med et kontraløb med spilstation op ad banen.

Formål

Ideen med en skudbane er, at der kan arbejdes med en masse forskellige elementer på en slags forhindringsbane, som spillerne synes er sjov at udføre. Det kan være teknisk og motorisk træning samtidig med, at spillerne får trænet deres skud på en måde, hvor der ikke behøver at være en træner ved dem hele tiden. Det kan være træning med høj intensitet og få pauser, da spillerne kan gå direkte fra den ene skudbane til den anden.

Differentiering

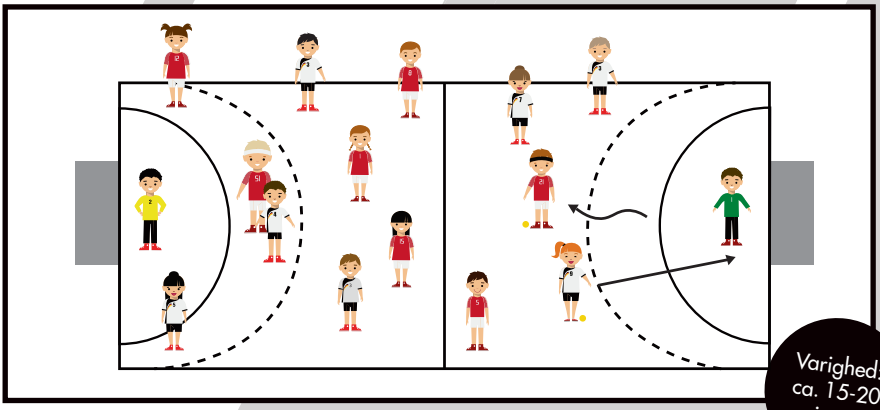
Der er rige muligheder for at differentiere skudbaner til det behov, I har med jeres gruppe af spillere. De øvelser, som I placerer på ruten frem mod selve skuddet kan være vidt forskellige og det kan skudformen også være. Ideer til elementer der kan være på en skudbane: balancebom, rullemåtte, koordinationsstige, kegler til zigzagløb, hulahopringe, stepbænke, hække til at gå/hoppe over eller under, træner som man skal finte udenom, tilspiller til kontraløb eller andet. Kun fantasien sætter grænserne.

Rekvisitter

Det afhænger meget af, hvilke elementer du vælger at have på din skudbane. Det vil være godt at have en stak kegler, hulahopringe og rullemåtte til rådighed, men skudbanen kan etableres med mange andre rekvisitter også, så det er ikke afgørende.

Tennisfußball mit einem Twist
Tennisfodbold med et twist

Hvad/hvorfor
Den engelske landsholdsangriber, Gary Lineker, sagde engang, at fodbold er et simpelt spil og Tyskland altid vinder til sidst. I denne udgave af fodboldspillet er det ikke nær så simpelt. Der er nemlig (mindst) ét twist.



Varighed: ca. 15-20 minutter

Beskrivelse
Dette spil foregår i store træk som almindelig fodbold.

Der er dog et par væsentlige forskellige:
1) bolden er skiftet ud med to tennisbolde og 2) når én af boldene skydes i mål, gælder det om at være det hold, der hurtigst er gået sammen to og to, hvor den ene hopper op på ryggen af den anden og sidder. Det giver et point at score og et point at være det første hold til at parre op, så der er al-tid to point at kæmpe om pr. spilsekvens.

Efter en spilsekvens giver træneren boldene op på ny.

Formål
Vi må erkende, at det er en gulerod for mange at få lov at spille lidt alternative spil, hvor man ikke nødvendigvis bruger hænderne til at håndtere bolden. Dette spil har både en underholdende værdi og en social karakter. Alle der er med på banen, er en aktiv del af spillet, da alle skal bidrage, når man skal parre op og hoppe op på ryggen af hinanden efter scoring.

Spillerne får forbedret deres samarbejdsevner og kommer hinanden ved på en anden måde i dette spil, end i mange andre henseender.

Der kan være nogle taktiske elementer, som spillerne kan lære noget af. De kan eksempelvis også få trænet deres overblik, når de skal overskue at finde en makker hurtigst muligt, når der er scoret.

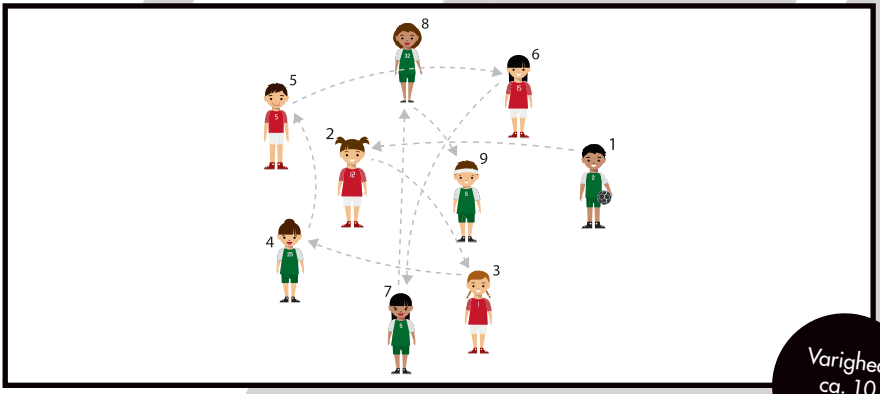
Differentiering
Hvis der er et ulige antal spillere på det ene (eller begge) hold, kan man naturligvis ikke få det til at gå op at finde sammen i par. Den overskydende spiller kan i stedet lægge sig fladt på maven, stille sig på udskiftningsbænken eller stille sig på ét ben.

Der kan spilles med en anden boldtype, hvis tennisbol-dene eksempelvis er for svære at kontrollere for spillerne. Tennisboldene er dog gode med henblik på at niveauudligne lidt. De der normalvis er gode til fodbold, kan ikke nødvendigvis kontrollere en tennisbold bedre end andre, normalvis mindre gode fodboldspillere.

Rekvisitter
- To tennisbolde
- Minimum ét sæt overtrækstrøjer til det ene hold

Goldash vegyes epizódok
Gullashmixede afleveringer

Hvad/hvorfor
I den ungarske gryderet, gullash, røres alle ingredienserne godt og grundigt sammen, som i denne afleveringsøvelse, hvor spillerne skal navigere indimellem hinanden mens de hele tiden skal orientere sig.



Varighed: ca. 10 minutter

Beskrivelse
Spillerne stilles på en række for at finde ud af, hvem de skal aflevere til og modtage fra. For at gøre det tydeligt, kan man også give tal til spillerne. 1 skal aflevere til 2, 2 til 3 osv. og den sidste (herover 9) afleverer til 1.

Spillerne skal bevæge sig frit mellem hinanden på et afgrænset område, mens de hele tiden holder øje med den, de skal modtage fra og aflevere til.

Formål
I denne øvelse kan man arbejde med spillernes evne til at koncentrere samt orientere sig i en øvelse, der for en del vil forekomme en anelse kaotisk.

Øvelsen kan også bruges til at træne spillernes evner til at kommunikere. Eller deres bevidsthed om, hvad ingen, fri eller meget information gør ved ens evne til at koncentrere sig og samarbejde.

Differentiering
Hvis man vil have fokus på kommunikation i øvelsen, kan man køre den af flere omgange, hvor en runde eksempelvis kan være helt uden verbal kommunikation, mens en runde kan være med, at alle skal kommunikere et eller andet hele tiden. Disse to ekstremer kan træne spillernes bevidsthed omkring kommunikation, så det bliver tydeligt for dem, at både ingen og for meget verbal kommunikation kan være uhensigtsmæssigt.

Det er meget sandsynligt, at spillerne ikke får bevæget sig særlig meget rundt mellem hinanden. Hvis det er tilfældet, kan der lægges nogle markeringer ud på halgulvet. Hver spiller skal så hen og røre én af disse markeringer mellem hver aktion de har. De må ikke røre den samme to gange i træk. Det vil givetvis øge bevægelsen samlet set.

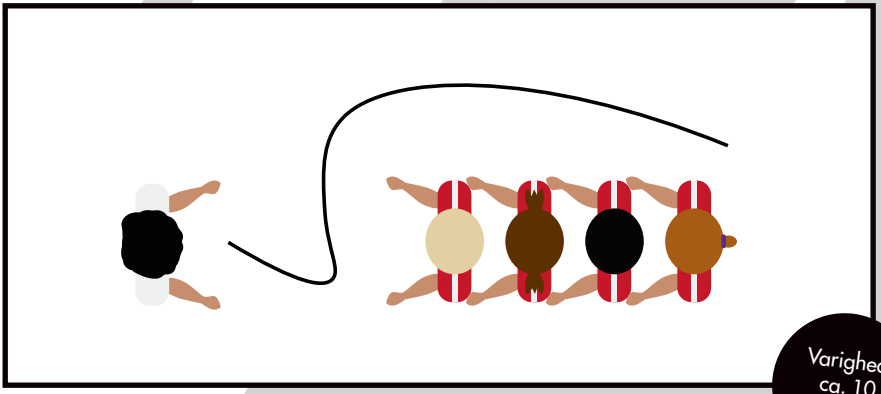
Det er en god idé at tilføje flere bolde til øvelsen, når spillerne er kommet godt i gang. Det vil øge kompleksiteten og dermed kravene til spillernes koncentration.

For at gøre øvelsen mere simpel kan man med fordel reducere antallet af spillere i grupperne. Mindre øvede spillere vil især have glæde af en gruppe på fem spillere fremfor ni eller flere.

Rekvisitter
Én bold til at starte med (flere kan tilføjes undervejs)

A Balaton-tó tengeri oroszlánja
Søslangen fra Balatonsøen

Hvad/hvorfor
Ferskvandssøen ved Balaton i Ungarn er et yndet og elsket feriemål for mange. Der går historier om, at der er søslanger i søen! En slange er der også i denne øvelse.



Varighed: ca. 10 minutter

Beskrivelse
I denne øvelse skal deltagerne prøve kræfter med en slange af forsvarsspillere og målet er at nå halen af slangen.

Fire spillere stiller sig i en slange, hvor der holdes omkring hoften på den der står foran én. Den forreste i slangen har armene fri og må bruge disse til at forsvare sig med.

En spiller er fri af slangen og dennes opgave er at komme frem og røre den bagerste i slangen. Alle i slangen skal gøre alt, hvad de kan for, at det ikke lader sig gøre at få rørt slangens hale.

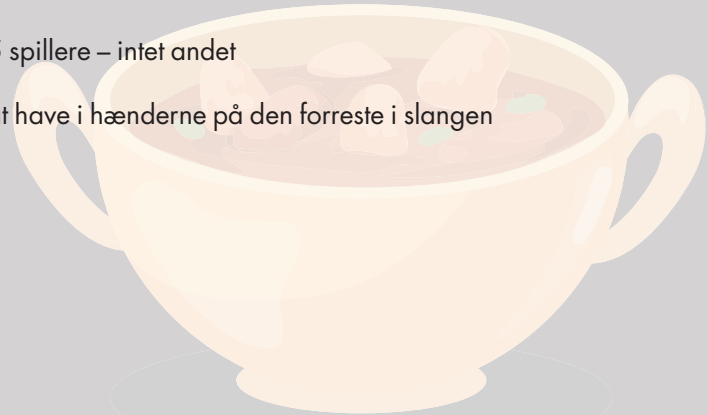
Formål
Denne øvelse er som udgangspunkt en forsvarsøvelse, hvor spillerne i slangen skal forsvare sig, så den løse spiller ikke når frem og får rørt slangens hale.

Øvelsen træner spillerne i slangens evne til at samarbejde, da de må flytte sig som en enhed for at klare øvelsen bedst muligt.

Desuden får den løse spiller øvet nogle angrebsbevægelser på en mere legende og måske mere naturlig og intuitiv måde, end i en mere stringent øvelse i for eksempel fintespil.

Differentiering
Hvis det generelt er for svært for angrebsspillerne at komme frem til slangens hale, kan længden af slangen gøres kortere, således at den kun består af tre spillere. Er det generelt for nemt for angrebsspillerne, kan toget gøres længere.

En anden mulighed er at lave en regel om, at den forreste i slangen ikke må bruge sine arme og hænder til at tackle, men at denne skal have sine hænder langs siden eller have en bold i hænderne (med 10 fingre på bolden hele tiden). Dette vil give angrebsspilleren bedre arbejdsforhold og samtidig udfordre slangen af spillere i højere grad.

Rekvisitter
Som udgangspunkt 5 spillere – intet andet

Eventuelt en bold til at have i hænderne på den forreste i slangen