

Velkommen til Trænerinspiration i Hammel hallen

En times tid på gulvet med 14 dygtige piger fra jeres U-12 årgang

Jeg vil bruge tiden på at vise nogle forskellige øvelser og det vil være i kategorierne:

- Boldfortrolighed
- Opvarmning med småspil
- Parvise afleveringer og fokus på kastearm
- **Fokus på timing af presspil med afslutninger**
- Øvelser med høj intensitet

Med sportslig hilsen

Lars Møller

U-6 pigetræner i HEI håndbold

U-10 drengetræner i HEI håndbold

U-18 drengetræner i Århus GF

Breddekonsulent i JHF, kreds 5

Om træning af børne- og ungdomshåndbold:

Min træning med børne- og ungdomsspillere forsøger jeg ofte at vurdere kvaliteten af med følgende rettesnor

Antallet af boldberøringer den enkelte spiller har.

- jo flere gange en spiller modtager og afleverer en bold jo bedre er det

Der kan uden tvivl påpeges flere forbehold for denne ”læresætning”, men jeg mener det er en god og nem måde at vurdere boldøvelser på.

Om opvarmning:

Træning af boldfortrolighed – afgørende for den enkeltes oplevelse

Den oplagte måde at komme i gang på ligger lige til. Træneren viser øvelsen samtidig med at den forklares. Skift mellem to øvelser sker med så kort pause som muligt.

Kun fantasien sætter grænser for øvelsernes sværhedsgrad. Vær ikke bange for at udfordre med nogle svære detaljer, men husk også at have nogle øvelser, der giver alle på holdet succesoplevelser.

I forhold til teknikpyramiden forsøger jeg ofte at tænke elementer fra det nederste lag ind så børnene mens de leger med bolden bliver udfordret på motoriske grundfærdigheder.

Småspil:

Det centrale i boldspil er at kaste og gribe en bold, mens man er i bevægelse for hinanden. Netop disse færdigheder trænes når der spilles et af de mange gode småspil.

Sværhedsgraden af de følgende småspil er meget varierende.

Nr.	Øvelse	Øvelsesbeskrivelse
1	Partibold med "restriktioner"	<p>Regler som i alm. partibold, men der sættes nogle krav for afleveringerne mellem medspillere. Disse kunne fx være:</p> <ul style="list-style-type: none">• Skal aflevere med hopskudsaflevering.• Skal aflevere med studsaflevering.• Skal være i luften når man modtager en aflevering.• Skal aflevere med den dårligste hånd• Skal stå på et ben når man har bolden• Skal sætte sig ned og aflevere mens man sidder. Herefter rejse sig og løbe i ny position.
2	Partibold med høj aktivitet.	<p>For at presse holdet der har bolden under kontrol kan der lægges restriktioner på. Ideen er at ved spil med fx 5 på hvert hold laves der en regel om at en spiller der netop har afleveret bolden skal udføre en handling før vedkommende igen må tilbyde sig og være en del af holdet. Mulige handlinger kan være:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spilleren skal røre sidelinien før han/hun igen må modtage igen• Spilleren skal tage to armstrækninger før han/hun må modtage igen• Spilleren skal lægge sig ned på ryggen og tælle højt til 5 <p>Herved forbedres mulighederne for at modstanderne kan erobre bolden da de bringes i overtal.</p>
3	Partibold med scoring ved at røre kegle	<ul style="list-style-type: none">• 5 spillere på hvert hold• 6 eller 7 kegler sat på en banehalvdel• Scoring ved at spiller med bold rører en kegle med bolden• En forsvarer kan "lukke" keglen ved stå på den• Angreb fortsætter med bolden til de mister den eller laver teknisk fejl








Det lange kast

Øvelse	Beskrivelse
"Det lange kast"	<p>Ikke så meget en øvelse, men mere en opfordring til at der i træningen af børn ikke kun anvendes øvelser der har det formål at "kaste til" nogen, men også det formål at kaste "imod noget" eller kaste langt</p> <p>Årsagen er at det er afgørende for børnenes afleverings- og skudteknik, at de får frigjort skulderen fra kroppen.</p> <p>Som eksempel vises kaste/gribe øvelse med kort afstand i forhold til kasteøvelse med lang afstand</p>









Øvelse:


Konkurrence øvelse med skift mellem korte og lange afleveringer




4 x 10 afleveringer til hvert par

Nr.	Øvelser med kaste og gribe	Sværhedsgrad
1	Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand og kaster til hinanden. Bolden gribes med begge hænder mellem benene.	
2	Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand og kaster til hinanden. Bolden gribes med enten højre eller venstre hånd.	
3	Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand og kaster til hinanden. Bolden gribes bag på ryggen med to hænder.	
4	Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand og kaster til hinanden. Bolden gribes med én hånd, mens man rører gulvet med den anden hånd.	
5	Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Spilleren, der skal gribe bolden, står med ryggen til. Makkeren råber "nu" og kaster bolden, så spilleren kan nå at vende sig om, orientere sig og gribe bolden.	
6	Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Bolden gribes og føres op til kaste-position, men i stedet for at kaste svinges armen en gang rundt og efterfølgende kastes bolden.	
7	Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand.	

Samme som før men denne gang føres armen baglæns og man kaster underhåndsskud.

- 8 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Bolden gribes med to hænder og spilleren laver en dribling og tager bolden op i én hånd med fingerspidserne og håndryggen øverst og kaster bolden retur. 
- 9 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Spillerne kaster overhåndskast med strakt lodret arm. 
- 10 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Spillerne kaster med strakt vandret arm. 
- 11 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Spillerne kaster mellem benene, hvor begge ben er på gulvet. Inden de kaster skal bolden røre gulvet. På den måde sikrer vi os, at de holder bolden i fingerspidserne. 
- 12 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om en bold. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Spillerne kaster med kroget arm ind over hovedet. 
- 13 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om to bolde. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Boldene kastes kun med højre hånd og gribes kun med venstre. Derefter omvendt. 
- 14 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om to bolde. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Begge bolde kastes samtidig. Man kaster og griber kun med én hånd. 
- 15 Kaste og gribe øvelse. Spillerne er to sammen om to bolde. Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand. Begge bolde kastes samtidig og gribes med "normal" bevægelse. 

- 16 Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe m.m. Spillerne er to sammen om tre bolde. De står overfor hinanden med to - tre meters afstand. De dribler begge to med en bold hver samtidig med, at de kaster den tredje bold imellem sig. 
- 17 Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er fire sammen om en bold. De står i en firkant med en kegle i midten. Bolden afleveres i den ene retning med presbevægelser. Bolden gribes rigtigt med parallelle arme og hænderne danner en "skål" med tommelfingrene bagerst.

Bolden spilles begge veje og evt. to bolde. 
- 18 Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er tre/fire sammen om en bold. De står i en trekant/firkant med en kegle i midten. Bolden afleveres i den ene retning med presbevægelser.
Bolden gribes "forkert" med højre hånd øverst og venstre hånd nederst. Udføres også med modsat gribestilling. 
- 19 Kaste og gribe øvelse med fokus på at gribe. Spillerne er tre sammen om en bold. De står i en trekant med en kegle i midten. Bolden afleveres i den ene retning med presbevægelser.
Bolden gribes med krydsede arme, hvor tommelfingrene vender ned mod gulvet. 

Øvelser med timing til presspil:

1) Skud fra centerspiller efter oppres

Tilspiller/træner i venstre fløj. Spillerne fordelt på VB og Centerposition. Spillere på VB har en bold hver.

- VB spiller fløj og får den igen
- VB laver pres mod mål og afleverer til Centerspiller
- Centerspiller modtager bolden i løb og afslutter

2) Presspil 2 mod 1 forskellige steder på banen – Lære at vælge

- Mellem to kegler placeres en forsvarer
- Spiller 1 får bold fra tilspiller og løber på hul.
- Spiller to sikrer timing og løber på den anden side af forsvarer
- Spiller 1 skal vælge i høj fart – spille eller afslutte

Der må ikke spilles retur fra spiller 2 til spiller 1

Øvelsen udvides til 3 mod 2 – igen forskellige steder på banen

Øvelser med høj intensitet:

1) Dueløvelse med sidestep om at få bolden først og blive angriber

- Bolden lægges på midten
- To spillere laver efter signal fra træneren sidestep ud til hver deres side/kegle og tilbage igen
- Den der når bolden først er angriber og den anden er forsvarer

2) Dueløvelse om at få bolden først og blive angriber!

- Bolden lægges mellem to spillere på midten af banen
- På signal sætter de sig på bagdelen, og rejser sig igen
- Når en spiller har begge fødder på jorden må bolden tages
- Spilleren der får fat i bolden er angriber og den anden er forsvarer

4) 1 mod 1 situation

Illustration samt yderligere beskrivelse kan findes i hæftet "Håndbold for børn" på side 38