

Inspiration til børnetræning

Med Lars Møller

Hentet i materiale fra Børnetrænerkursus i Ulvehøjhallen 14. sept. 2009



Jydsk Håndbold Forbund Kreds 4



Indhold

Opvarmningslege	3
Boldfortrolighed og boldlege	5
Kasteøvelser	8
Stafet.....	9
Afslutninger	10
Totalhåndbold	12

Opvarmningslege

Øvelse	Beskrivelse
1-2-3 rød, gul og grøn!	<p>Alle spillerne har en bold. De placerer sig på baglinjen af minibanen, mens træneren stiller sig med ryggen til børnene på den modsatte baglinje.</p> <p>Børnene må dribble hen imod træneren, men så snart træneren vender sig og siger stop skal de stå stille.</p> <p>Hvis de bevæger sig eller deres bold er trillet fra dem beordres de tilbage til startbaglinje.</p>
Vælte kegler	<p>Der laves to lige store hold og der sættes så mange kegler som muligt ud i salen. Det ene hold skal vælte kegler og det andet hold skal sørge for at så mange kegler som muligt står rigtigt</p> <p>Der byttes efter ca. 2 minutter.</p>
Ryd op på værelset	<p>To hold laves og de står på hver sin banehalvdel med en bold hver. På signal fra træneren gælder det om at kaste så mange bolde over til de andre som muligt og derved rydde op på egen halvdel.</p> <p>Efter fx 2 minutter stoppes legen og der tælles hvem der har været bedst til at rydde op.</p> <p>Hvis der bruges andre bolde end dem der er lavet af skum og gummi så er det en god ide at disse bolde skal trilles.</p>

<p>Kaptajnen kommer</p>	<p>Hver spiller med en bold. Læreren/kaptajnen giver en række ordrer som børnene udfører. Det kan fx være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaptajnen siger styrbord (dribler mod hallens ene ende) • Kaptajnen siger bagbord (dribler mod den anden ende) • Kaptajnen siger bommen kommer (lægger sig på bolden for at undgå at blive ramt af bommen) • Kaptajnen siger hop på et ben (mens du dribler) • Kaptajnen siger der er hajer (Skynder sig op af "vandet" i fx ribber eller på tilskuerpladser) • Kaptajnens kone kommer (Stiller sig med hånd i siden og bold under arm mens der siges "tati, tati, tati") • Find selv på andre ordrer.
<p>Ståtrold m/ bold</p>	<p>To fangere med hver sin vest på. Øvrige spillere har en bold der løbes med. Når en spiller fanges stiller man sig med bold på hovedet og spredte ben. Ikke fangede spillere kan få spilleren fri igen ved at studse bold gennem ben på vedkommende. Antallet af fangere reguleres afhængigt af børnenes alder.</p>
<p>Skyd din træner!</p>	<p>Kun en ide hvis der er en modig træner og der i hallen benyttes bløde bolde. Hver spiller har en bold. På 1 minut skal spillerne se hvor mange gange de kan nå at ramme træneren der naturligvis motionerer på livet løs ved at løbe rundt i salen/hallen. Spillerne må frit løbe med bolden før de skyder deres bold mod træneren. Hvis det ikke er cheftræneren så er der ofte en ung hjælpetræner der er med på ideen.</p>

Boldfortrolighed og boldlege

Boldfortrolighed

Et fast element i mini træning af børn er øvelser til træning af boldfortrolighed hvor hver spiller har en bold og udfordres af træneren. Mulighederne er uendelige og jeg viser nogle få af dem. Fx kan nævnes:

- Kast bolden op i luften. Sæt dig og grib bolden
- Kast bolden op i luften. Læg dig på ryggen og grib bolden
- Kast bolden op i luften. Klap i hænderne og grib bolden
- Kast bolden op i luften. Klap i hænderne + rør jorden og grib så bolden før den rammer jorden
- Står med brede ben og dribble bolden rundt i 8 taller gennem ben.
- Tril bolden stille frem foran dig. Løb hen til bolden mens den triller og stop den med panden uden at du sætter knæ i gulvet
- Etc.

Øvelse	Beskrivelse
Mønsterbold	<p>Deltagerne stiller sig i en rundkreds, der bør indeholde 5 eller 6 spillere. Bolden spilles rundt i et bestemt mønster, hvilket betyder at hver enkelt altid skal spille bolden til den samme og modtage den fra den samme spiller (helst ikke sidemanden). Øvelsen kan gøres sværere afhængigt af alder og evner:</p> <ul style="list-style-type: none">• Når mønstret er kendt sættes flere bolde i omløb• Rør jorden hver gang man har afleveret bolden• Sæt sig på bagdelen og rejs sig igen når man har afleveret bolden• Rundkredsen opløses og spillerne bevæger sig rundt mens de spiller boldene mellem sig i den indlærte rækkefølge. <p>Hvis det er for svært så kan det overvejes at alle spillere afleverer til den der står til højre for sig selv så boldene kører rundt i ring. Dette gør det nemmere at orientere sig.</p>
Bære bold med maverne – parvis	<p>Spilleme er sammen 2 og 2 og skal fragte bolden (bomben) fra den ene side af hallen til den anden side uden at tabe den på gulvet - Det kan gøres på mange sjove måder</p>

<p>Skudkonkurrence efter kegler</p>	<p>Midt mellem to spillere placeres en kegle. Spillerne står på hver sin sidelinie af håndboldbanen (afstanden kan varieres afhængig af alder). Hvem rammer keglen flest gange på et minut ? Når keglen rammes løber den der skød hen og rejser keglen, mens den anden henter bolden og løber tilbage til sin skudposition. Øvelsen kan varieres ved fx at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lade dem skyde med den dårlige skudarm • Lade dem skyde med et hopskud <p>Efter kampen skiftes med "superligaprinzip" der naturligvis vises i lektionen.</p>
<p>Kommunikationsleg</p>	<p>Alle spillerne løber rundt mellem hinanden på et afgrænset område. Der er 3-4 bolde i spil som deltagerne aflever rundt til hinanden mens de løber. Ingen må sige noget, men skal i stedet ved hjælp af kropssprog og bevægelse vise en boldbesiddende spiller at han/hun er fri og gerne vil spilles. Fokuser på at de skal vise det tydeligt med bevægelser og retningskift og ikke blot løbe rundt og dreje hovedet for at få øjenkontakt. Spillet sætter fokus på noget meget centralt i håndbold, nemlig at tilbyde sig i løb for boldholderen.</p>
<p>Høvdingebold med tre hold</p>	<p>Banen består af tre lige store felter i forlængelse af hinanden, hvori der fordeles tre lige store hold. Med en blød bold forsøger de to yderste hold at ramme så mange som muligt fra det midterste hold. Holdet i midten skal ikke forsøge at fange bolden da de kun har til opgave at undgå at blive ramt. På skift forsøger de yderste hold at ramme spillere og når det sker indlemmes vedkommende på det hold der ramte ham/hende. Det hold der til sidst er flest har vundet. Der bør spilles tre omgange så alle prøver at være midterhold. Variation. Sværhedsgraden kan øges ved at spille med to skumbolde på en gang.</p>

Fang en af dem uden bold!	Cirka halvdelen af spillerne har en bold og de skal mens de dribler forsøge at fange en af de andre. Når en af fangerne berører en af dem uden bold afleveres bolden og de bytter rolle. Fangerne skal måske have vejledning om betydningen af at samarbejde om at lukke "byttet" inde i et hjørne.
Lægge bolden	Alle spillerne er indenfor tremeteren og på nær 3-4 spillere har de en bold hver. De dribler rundt blandt hinanden og får øjenkontakt med de andre. Dem uden bold løber ligeledes rundt og søger øjenkontakt (træning i at dribble uden bold). På et signal fra træneren lægger alle sin bold - hvis de har en og alle drejer 1 gang rundt om sig selv før de alle forsøger at finde en ny bold. De spillere som ingen bold får løber op for at røre midterlinjen og når de er tilbage gives der igen signal til at alle lægger bolden osv.
Spionen	Alle skal have en bold. En af spillerne er spion og sendes ud af hallen, mens der vælges en dirigent blandt de andre spillere. Når spionen kommer ind igen skal han/hun forsøge at gætte hvem af de andre der er dirigent. Alle bevæger sig frit rundt på banehalvdelen og gør det samme som dirigenten der fx dribler, finter, løber baglæns, hopper etc.



Kasteøvelser

Øvelser	Beskrivelse
"Det lange kast"	<p>Ikke så meget en øvelse, men mere en opfordring til, at der i minitræningen ikke kun anvendes øvelser, der har det formål at "kaste til" nogen, men også det formål at kaste "imod noget"</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>
Skud på skilte	<p>1 relation til ovennævnte vises en lille øvelse med lange kast sat ind i en lille konkurrence om at lave point ved at ramme fx de opsatte reklameskilte i hallen.</p> <p>Der vises også mulighed for differentiering og konkurrence på trods af aldersforskel.</p>
Afleveringer frem af banen	<p>På minibanen placeres 4 spillere forskudt for hinanden mellem de to målfelter. 2 spillere står på sidelinjen og 2 står midt på banen. Med front mod hinanden.</p> <p>En spiller begynder med bold fra banens ene hjørne og afleverer på skift til de fire spillere, mens der løbes frem mod det andet mål. Efter aflevering + gribning nr. 4 laves en afslutning.</p> <p>Når bolden er hentet dribles tilbage på banens anden halvdel hvor der er opsat keglebane. Der afsluttes igen og så begyndes forfra.</p> <p>Tegn evt. den opstillede bane:</p>

Stafet

Øvelse	Beskrivelse
Organisering af stafet	Husk at en stafet med stor aktivitet består af 5 rækker med 2 spillere i stedet for 2 rækker med 5 spillere!
Stafet med koordination	<p>Parvis opstilling med en bold på sidelinje placeret overfor en kegle. Der dribles til kegle. Herefter kastes bolden præcist tilbage til makker og på vejen hjem laves motorisk udfordring. Det kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb som en abekat på "alle fire" • Hop som en frø • Løb baglæns • Løb sidelæns • Hop to gange på højre, to gange på venstre • Etc.
Skifte mod mur	<p>Gammel leg fra skolegården! Der laves hold med 3-4 spillere i hver række foran en mur. Afstand fra forreste spiller til mur er 2-3 meter. Forreste spiller har en bold. Bolden kastes mod muren og forreste spiller hopper over bolden der gribes af næste i rækken. Når spilleren er hoppet over løbes bag i rækken. Sådan fortsættes. Kan laves som konkurrence hvor hver spiller skal over bolden 3 gange og herefter sættes sig i midtercirkel.</p>
Trilleboldstafet	<p>Parvis opstilling med to bolde til hvert par. Første spiller triller de to bolde til midten af minibanen. Her lægges boldene stille og spilleren løber tilbage til makker der nu laber ud for at hente boldene og trille dem tilbage. X antal gange for hver spiller. Spilleren sætter sig når hun er færdig. Hvem kommer først ned at sidde begge to?</p>

Afslutninger

Øvelse	Beskrivelse
Tre skridts finte	<p>En del teknik trænes bedst ved at undlade den lange forklaring og i stedet opsætte en ramme som børnene skal forsage at udfylde. Et eksempel herpå er indlæring af rytme til finter og efterfølgende skud.</p> <p>Der laves fx følgende opstilling af rekvisitter (tegn selv!):</p>
Løbeskud	<p>Rammen (Hulahopringene og "fødderne") flyttes så børnene får nye bevægelsesudfordringer der samtidig er udviklende for en ny skudteknik som en del børn faktisk mestrer rigtigt godt som minispillere.</p>
Underhåndsskud	<p>En lidt sværere øvelse der for det første kræver bløde bolde. Så snart børnene kan mestre det er det dog min holdning at det er godt at træne underhåndsskud. Ikke for at kunne mestre dette svære skud som 7-årig, men for at træne brugen af håndled ved skudafvikling</p>
Fløjskud	<p>Ikke altid skud på en målmand. En oplagt måde at træne fløjskud på med minispillere er ved at opsætte en forhindring der dækker en god del af målet.</p> <p>Det kan være en madras eller lignende.</p>
Radjenovic finte	<p>Umiddelbart et meget svært element at træne med U-5 spillere, men hvis man igen blot giver dem enkle beskeder så er det muligt.</p> <p>En spiller angriber på back mod en forsvarer/træner der sidder på knæ. Med venstre arm væltes træner før der skydes på mål.</p>

Øvelse	Beskrivelse
<p>Skudbane</p>	<p>Husk at vi i børnehåndbold arbejder med et begreb der hedder "kampen mod kørerne"!</p> <p>Det vil sige, at en lang række med 12-14 inaktive børn ikke er et kønt syn. Derfor kan fx en skudøvelse sættes sammen med en aktiveringsbane, hvor der på samme tid kan være udfordringer til såvel boldfortrolighed som motorik.</p> <p>Kun fantasien sætter grænser for udseende af denne bane.</p> <p>Elementer der kan medtages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hulahopringe hvor der hoppes fra "sten til sten" • Keglerække som driblebane (øvede skifter hånd!) • Kolbøtte på madras • Under springstøtte (med eller uden bold) • Balance • Etc.
<p>Contraløb -enkeltvis</p>	<p>En spiller starter ved midten, hvor bolden afleveres til træner. Spiller løber ud og runder kegle før der løbes mod mål. Træner afleverer fra midtcirkel over en afstand der passer til niveau.</p> <p>Bold skal gribes med to hænder og udfordringen er at løbe fremad mens der ses over skulder efter afleveringer.</p> <p>Bolden gribes og der afsluttes.</p> <p>Hvis der er mange spillere kan øvelsen køres så der arbejdes i begge retninger af minibanen men ellers går spiller bag i rækken med bold.</p>
<p>To mod en</p>	<p>En forsvarer placeret mellem to kegler på målcirklen</p> <p>To spillere har sammen en bold og afleverer fra midten af banen mens de løber mod mål. Når de kommer til målcirklen skal de spille sig forbi forsvarer og score</p> <p>Fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At der løbes frem mens der afleveres • At der ikke stoppes op når de skal til at spille sig forbi forsvaret.

Totalhåndbold

Afslutning:

Som afslutning spilles på to mål med regler for totalhåndbold.

