

Træningstime nr. 1 (U-6)

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Rekvisitter
<i>1. kvarter - Opvarmning</i>			
0-5	Boldfortrolighed	Hver spiller har en bold og stilles forskellige opgaver: <ul style="list-style-type: none"> • kast bolden op i luften. Lav en ring ved at holde hænderne sammen foran kroppen og lad bolden falde gennem ringen. Grib den, når den har ramt gulvet. • hold bolden i en hånd med arm ud fra kroppen. Kast bolden over hovedet og grib den med den anden hånd i strakt arm. • kast bolden op i luften, mens du løber let frem. Sæt af på ét ben og grib bolden så højt oppe du kan. 	En bold pr. spiller
5-10	Driblinger	Driblinger på alle mulige måder. Progression i sværhedsgrad kan være: <ol style="list-style-type: none"> 1. se på bolden mens du dribler 2. se på medspiller mens du dribler 3. se på medspiller mens du dribler og bevæger dig rundt i rummet 	En bold pr. spiller
10-15	"Ryd op på værelset"	Banen er f.eks. en minihåndboldbane. Der deles to hold, som fordeles på de to banehalvdele. På signal fra træneren skal holdene forsøge at "rydde deres værelse" for bolde, ved at kaste dem over på modstandernes halvdel. Efter fx 2 minutter stoppes legen. Det hold, som har færrest bolde "på sit værelse" har været bedst til at "rydde op". Hvis der anvendes hårde bolde, vil det være en god ide at trille dem frem for at kaste.	En bold pr. spiller
<i>2. kvarter – Stor koncentration</i>			
15-25	Partibold med Joker	To hold spiller mod hinanden på en minibane. Der er fx 4 spillere på hvert hold. Derudover er der en let genkendelig "joker", der altid er på det boldbesiddende hold	Veste + 1 bold
25-30	Isvaffel	To spillere sammen om en bold og med en indbyrdes afstand på ca. to meter. Spilleren uden bold står med en omvendt kegle. "Iskuglen"/bolden kastes i en let bue til medspilleren, der skal gribe den med vafflen/keglen...og lave en "isvaffel"!	Parvis om 1 kegle og 1 bold

Træningstime nr. 1 (U-6)

3. kvarter – Høj intensitet			
30-37	Skudbane nr. 1	<p>Består af følgende fire elementer:</p> <ul style="list-style-type: none">• på den ene langside hoppes fra ”sten ”til ”sten” med bolden under armen• der udføres et hopskud ind over stregen ved det ene mål• på den anden langside afleveres bolden til en træner og modtages retur• ved det andet må udføres stående skud	6 motoriskiver 1 bold pr. spiller
37-45	Skudbane nr. 2	<p>Består af følgende fire elementer:</p> <ul style="list-style-type: none">• på den ene langside placeres to kegler, som børnene skal passere baglæns – eventuelt mens de dribler Der udføres hopskud ind over stregen ved det ene mål• kolbøtte på en madras på den anden langside (mens træneren har bolden)• der skydes på et tomt mål, hvori der er ophængt overtræksveste, som børnene skal ramme	1 madras! 2-3 veste 2 kegler
4. kvarter – Spil til to mål			
45-60	Minihåndbold på tid!	<p>Der spilles kamp på minibanen med fire markspillere og en målmand på hvert hold. Der spilles med begrænset opdækningszone, så det forsvarende hold hurtigt skal tilbage i eget ”tremeterfelt”, når bolden mistes, eller der scores.</p> <p>Det boldbesiddende hold har dermed ikke forsvarere til at hindre opspil, men til gengæld kan man overveje at øge intensiteten i spillet ved at indføre en begrænsning af tid pr. angreb. Eksempelvis kan man give et hold ti sekunder, fra bolden er i spil, til bolden skal være bragt frem til afslutning.</p>	Veste 1 bold