

# Træningstime nr. 2 (U-6)

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Rekvisitter
<i>1. kvarter - Opvarmning</i>			
0-5	1-2-3 rød, gul og grøn!	<p>Spillerne har hver sin bold. De placerer sig på baglinjen af minibanen, mens træneren stiller sig på den modsatte baglinje med ryggen til.</p> <p>På signal fra træneren skal børnene dribble frem mod 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, skal de tilbage til baglinjen.</p> <p>Det gælder for alle spillerne om at komme frem og røre træneren</p>	En bold pr. spiller
5-10	Kaptajnen siger...	<p>Hver spiller forsynes med en bold. Træneren, (”kaptajnen”) giver en række ordrer, som børnene skal udføre. Det kan fx være:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kaptajnen siger: ”Styrbord” (drible mod hallens ene ende)</li> <li>• kaptajnen siger: ”Bagbord” (drible mod den anden ende)</li> <li>• kaptajnen siger: ”Bommen kommer” (lægge sig på bolden for at undgå at blive ramt af bommen)</li> <li>• kaptajnen siger: ”Hop på ét ben” (hoppe på ét ben og dribble samtidig )</li> <li>• kaptajnen siger: ”Der er hajer!” (Skynde sig op af ”vandet” i fx ribber eller på tilskuerpladser)</li> <li>• ”kaptajnens kone kommer!” (Stille sig med en hånd i siden og bold under arm, mens der vugges med hoften).</li> </ul>	En bold pr. spiller
10-15	Drible på streger	Hver spiller dribler rundt i hallen. Opgaven er at dribble og samtidig være i bevægelse ved at følge en af hallens mange streger. Der må ikke springes mellem to streger, men kun ”skiftes” streg, når den krydser en anden streg.	En bold pr. spiller
<i>2. kvarter – Stor koncentration</i>			
15-25	Stafet med koordination	Stafetten foregår på tværs af en minihåndboldbane. Børnene er sammen to og to. Begge starter fra den ene side, og på modsatte sidelinie stilles en kegle. Der skal dribles hen til keglen, bolden skal kastes præcist tilbage til makkeren, og der stilles en opgave for returløbet. Herefter er det makkerens tur. Den motoriske opgave kan varieres på et antal af måder, men det kan f.eks være:	En kegle pr par En bold pr. par

# Træningstime nr. 2 (U-6)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• løb som en abekat på "alle fire"</li> <li>• hop som en frø</li> <li>• hop to gange på højre ben, to gange på venstre.....</li> </ul>	
25-30	Bære bold med maverne parvis	Spillerne er sammen to og to og skal fragte bolden ved at presse maverne mod bolden fra hver sin side. Bolden fragtes fra den ene side af hallen til den anden uden at blive tabt. Det kan gøres på mange sjove måder!	En bold pr. par
<i>3. kvarter – Høj intensitet</i>			
30-37	Skudbane nr. 3	<p>Består af følgende fire elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• på den ene langside placeres en gymnastikbænk, der skal balanceres på.</li> <li>• en madras i målfeltet, som børnene løber ned og kaster sig på efter afslutning</li> <li>• på den anden langside hinkes mellem to kegler, eventuelt med dribling undervejs.</li> <li>• der stilles en voksen "forsvarer", som børnene løber ned mod og finter sig forbi, før der skydes.</li> </ul>	Balancebom Madras To kegler
37-45	Skudbane nr. 2	<p>Består af følgende fire elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• kolbøtte på en madras på den anden langside (mens træneren har bolden).</li> <li>• der skydes på et tomt mål, hvori der er ophængt overtræksveste, som børnene skal ramme.</li> </ul>	To kegler Madras 2-3 veste
<i>4. kvarter – Spil til to mål</i>			
45-60	Minihåndbold på tid!	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. 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.	Veste 1 bold