

# Træningstime nr. 1 (U-8)

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Rekvisitter
<i>1. kvarter - Opvarmning</i>			
0-5	Dig og bolden	<p>Kast bolden op i luften og...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• klap med hænderne før bolden gribes</li> <li>• klap med hænderne bag ryggen før bolden gribes</li> <li>• rør gulvet før bolden gribes</li> <li>• sid ned før bolden gribes</li> <li>• læg dig på ryggen før bolden gribes</li> <li>• læg dig på ryggen og grib bolden, kast den op – og grib den stående</li> <li>• lad bolden ramme jorden og grib den på vejen op</li> <li>• slå bolden i jorden og grib den bag ryggen</li> <li>• løb roligt og dribl, skift retning og tag 4-5 hurtige skridt</li> <li>• tril bolden fremad, fang og stop den med panden</li> <li>• tril bolden fremad, fang den ved at sætte dig på den.</li> </ul>	En bold pr. spiller
5-10	Fang en af dem uden bold!	<p>Cirka halvdelen af spillerne har en bold og skal, mens de dribler, forsøge at fange en spiller uden bold. Man fanger ved at berøre en modstander, hvorefter man bytter rolle.</p> <p>Fangerne skal eventuelt vejledes i betydningen af at samarbejde fx ved at lukke "byttet" inde i et hjørne.</p> <p>I lege af denne type tvinges børnene til at flytte fokus fra bolden/driblingen og orientere sig i rummet.</p>	Ca. en bold pr to spillere
10-15	Seksdagesløb	<p>Spillerne er sammen parvis om en bold og en kegle. Keglerne står i en stor kreds.</p> <p>Ved startsignal dribler den ene spiller uden om alle keglerne og skifter til sin makker efter en runde.</p> <p>Hvilket hold når flest runder på fx to minutter?</p>	En kegle pr. par En bold pr. par
<i>2 .kvarter – Stor koncentration</i>			
15-23	Kontraløb - enkeltvis	<p>Udfordringen i denne øvelse er at løbe fremad og samtidig orientere sig bagud efter afleveringer.</p> <p>Spillerne starter ved midten, hvor bolden afleveres til tilspilleren. Spilleren løber ud, runder kegle og løber mod mål.</p> <p>Tilspilleren afleverer fra midtcirkelen over en afstand, der passer til spillerens niveau.</p> <p>Bolden skal gribes med to hænder før afslutning</p> <p>Hvis der er mange spillere, kan der arbejdes i begge retninger af minibanen.</p>	En bold pr. spiller

# Træningstime nr. 1 (U-8)

23-30	Hold fast på bolden!	<p>Kaste- og gribeøvelse. Spillerne er to sammen om en bold.</p> <p>Spillerne står overfor hinanden med tre meters afstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bolden gribes og føres op til kaste-position. Der lægges an til skud, og kastebevægelsen føres igennem, men bolden slippes ikke. Efter skudtruslen føres armen tilbage til udgangsstilling, før der udføres et kast</li> </ul> <p>Fokus: Opmærksomhed på børnenes evne til at holde fast i bolden. Fingrene skal trænes i at klemme sammen om bolden. Det kan på sigt have helt afgørende betydning for udvikling af korrekt afleverings- og skudteknik, at bolden fastholdes med fingrene.</p>	En bold pr. par
<b>3. kvarter – Høj intensitet</b>			
30-35	Stafet med koordination	<p>Spillerne står parvis på den ene sidelinie. På modsatte sidelinie stilles en kegle, der skal rundes. Børnene stilles forskellige motorisk krævende opgaver, der kan varieres på et utal af måder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• skift hånd på tilbagevejen</li> <li>• forlæns ud, baglæns hjem</li> <li>• dribble ud, aflevere tilbage til makker og krabbegang hjem</li> <li>• dribble ud, aflevere til makker, løb hånd/fod hjem</li> </ul>	En kegle pr. par En bold pr. par
35-45	Skudbane nr. 1	<p>Består af følgende fire elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dribble gennem keglebane med skiftevis højre og venstre hånd</li> <li>• fløjskud</li> <li>• dribble og hinke</li> <li>• kontraafslutning hvor en aflevering bagfra skal gribes med to hænder.</li> </ul>	8 kegler
<b>4. kvarter – Spil til to mål</b>			
45-60	Totalhåndbold	Spil til to mål med regler for totalhåndbold	Veste En bold