

Træningstime nr. 2 (U-8)

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Rekvisitter
<i>1. kvarter - Opvarmning</i>			
0-5	Boldfortrolighed	<p>Kast bolden op i luften og...</p> <ul style="list-style-type: none"> • klap med hænderne bolden gribes • klap med hænderne bag ryggen før bolden gribes • rør gulvet før bolden gribes • sid ned før bolden gribes • læg dig på ryggen før bolden gribes • læg dig på ryggen og grib bolden, kast den op – og grib den stående • lad bolden ramme jorden og grib den på vejen op • slå bolden i jorden og grib den bag ryggen • søb roligt og dribl, skift retning og tag 4-5 hurtige skridt • tril bolden fremad. Fang og stop den med panden • tril bolden fremad. Fang den ved at sætte dig på den 	En bold pr. spiller
5-10	Mønsterbold	<p>Spillerne fordeles i rundkredse á 5-6 Bolden spilles rundt i et bestemt mønster. Hver enkelt altid skal spille bolden til den samme og modtage den fra den samme spiller. Indledningsvis kan man lade spillerne aflevere til sidemanden til højre; det er det enkleste.</p> <p>Øvelsen kan gradvist gøres sværere afhængigt af alder og evner:</p> <p>Når mønstret er kendt sættes flere bolde i omløb. Når øvelsen fungerer, kan den varieres ved at indlægge små øvelser som f.eks.</p> <ul style="list-style-type: none"> • røre jorden med den ene /begge hænder efter aflevering • rotation om egen akse efter aflevering • englehop efter aflevering • rundkredsen opløs, og spillerne bevæger sig frit omkring, mens de stadig spiller bolden rundt i den fastlagte rækkefølge 	3-4 bolde
10-15	Contraløb - enkeltvis	<p>Udfordringen i denne øvelse er at løbe fremad og samtidig orientere sig bagud efter afleveringer. Spillerne starter ved midten, hvor bolden afleveres til tilspilleren. Spilleren løber ud, runder kegle og løber mod mål.</p>	En bold pr. spiller

Træningstime nr. 2 (U-8)

		Tilspilleren afleverer fra midtcirkelen over en afstand, der passer til spillerens niveau. Bolden skal gribes med to hænder før afslutning Hvis der er mange spillere, kan der arbejdes i begge retninger på minibanen.	
<i>2. kvarter – Stor koncentration</i>			
15-23	Skudkonkurrence efter kegler	Spillerne står parvis på hver sin sidelinje (afstanden kan varieres afhængig af formåen). Mellem hvert par stilles en kegle. Hvilket par rammer keglen flest gange på et minut? Den spiller, der rammer keglen, rejser den selv, mens den anden henter bolden og løber tilbage til sin skudposition. Øvelsen kan varieres ved fx at lade spillerne kaste med den uvante skudarm	En kegle pr. par En bold pr. par
23-30	Partibold	Klassisk partibold, hvor den overtallige spiller altid er med det boldbesiddende hold. Man kan eksempelvis tælle antallet af vellykkede afleveringer eller antallet af bolderobringer. Der bør ikke være mere end fire på hvert hold.	Veste En bold
<i>3. kvarter – høj intensitet</i>			
30-37	Skudbane nr. 2	Består af følgende fire elementer: <ul style="list-style-type: none">• kryb under springstativer• hopskud over kegler• aflevering og forlæns rulning på madras• modtagning og afslutning med stående skud	Madras 10 kegler
37-45	Skudbane nr. 4	Består af følgende fire elementer: <ul style="list-style-type: none">• dribling under springstativer• hopskud over kegler• gå på alle fire• modtagning, gennembrud og afslutning.	6 kegler
<i>4. kvarter – Spil til to mål</i>			
45-60	Totalhåndbold	Der spilles kamp på minibanen med regler for totalhåndbold.	Veste En bold