

# Peter Schmidt

## FEMTE HÅNDBOLDTIPS

- 333 træningsøvelser til håndbold





*"Start med at gøre det, der er nødvendigt, herefter hvad der er muligt og pludselig gør du hvad der er umuligt"*

*Frans af Assisi (1182 - 1226), medstifter af Franciskanerordenen (i Danmark kendt som Gråbrødrene); en munkeorden, der strengt håndhævede de gamle munkeidealer om et liv i fattigdom, lydighed overfor Gud og kyskhed. Franciskanerne måtte ingenting eje.*



# Indholdsfortegnelse

Tanker om denne bog ... lidt indledende info

Anvendte signaturer og forkortelser

1. Alternative boldspil, småspil og lege
  - 1.1. Med bold*
  - 1.2. Stolpespil*
  - 1.3. Uden bold*
2. Fysisk træning
  - 2.1. Styrke*
  - 2.2. Løb*
  - 2.3. Springhæk og stige*
  - 2.4. Øvrige øvelser*
3. Teknisk træning/angrebstræning
  - 3.1. Afleveringer*
  - 3.2. Afslutninger*
  - 3.3. Gennembrud og finter*
  - 3.4. Angrebsåbninger/systemtræning*
  - 3.5. Øvrige*
4. Kontra
  - 4.1. Kontraøvelser*
5. Angrebspositioner
  - 5.1. Øvelser mest til back*
  - 5.2. Øvelser mest til centerspiller/playmaker*
  - 5.3. Øvelser mest til fløj*

*5.4. Øvelser mest til streg*

6. Målvogteren

*6.1. Opvarmning*

*6.2. Bevægelse*

*6.3. Med skytte(r)*

7. Forsvar

*7.1. Forsvarsøvelser*

Fotos

Øvrige håndboldtipsbøger

Stor tak til...

# Alle øvelserne (oversigt)

## 1. Alternative boldspil, småspil og lege

### *1.1. Med bold*

Studs i rundkredsen - 1

Studs i rundkredsen - 2

Kongespil

Hele vejen rundt...

Prik hende med bolden

Keglespil på volleybane

"21"

Casino

Dobbelt op

Stopspil (aka håndboldens svar på stopdans)

Kontinuerlige angreb

Skudkampen

Den anden skudkamp

Mixspil

Neutralisér scoring

### *1.2. Stolpespil*

Ram stolpen

Ram de røde felter

Ram de røde felter - men ikke de hvide!

Ram sammenføjnngen

Ram de røde felter - på hele målet

Ram de røde felter – men ikke de hvide! – på hele målet

Countdown

Ram *ikke* stolpen... og *slet ikke* overliggeren!

### 1.3. Uden bold

Absorberingsløb

Huskespil

## 2. Fysisk træning

### 2.1. Styrke

Styrkeøvelse – 1

Styrkeøvelse – 2

Styrkeøvelse – 3

Styrkeøvelse – 4

Styrkeøvelse – 5

Styrkeøvelse – 6

Styrkeøvelse – 7

Styrkeøvelse – 8 – planken

Styrkeøvelse – 9 – planken med benløft

Styrkeøvelse – 10 – sideplanken

Styrkeøvelse – 11 – sideplanken med benløft

Styrkeøvelse – 12 – sideplanken med ben- og armløft

Styrkeøvelse – 13 – planken med krydsløft hvor fod og hånd mødes under kroppen

Styrkeøvelse – 14 – planken med almindeligt krydsløft

Styrkeøvelse – 15 – planken hvor fod føres til hånd

Styrkeøvelse – 16 – planken med hofteoptræk

Styrkeøvelse – 17 – planken med bold – 1

Styrkeøvelse - 18 - planken med bold - 2  
Styrkeøvelse - 19 - sideplanken med aflevering  
- 1  
Styrkeøvelse - 20 - sideplanken med aflevering  
- 2  
Styrkeøvelse - 21 - squat  
Styrkeøvelse - 22 - lounges  
Styrkeøvelse - 23 - sælgang  
Styrkeøvelse - 24 - trillebør uden hjælp  
Styrkeøvelse - 25 - grønlandsk kaproning  
Styrkeøvelse - 26 - fremadhoppende  
sprællemænd  
Styrkeøvelse - 27 - armstræk på stor pilatesbold  
Styrkeøvelse - 28 - "rulle på stor pilatesbold"  
Styrkeøvelse - 29 - alternative armstræk  
Styrkeøvelse - 30 - alternativ trillebør  
Styrkeøvelse - 31 - alternativ trillebør  
Styrkeøvelse - 32 - alternativ trillebør med  
armstræk

## *2.2. Løb*

Løb - 1

Løb - 2

Løb - 3

Løb - 4

Jagtstart - udendørs

Jagtstart - indendørs

15

Kort spurt

Ræven mod haren



To ræve mod to harer

### *2.3. Springhæk og stige*

Øvelse med springhæk - 1

Øvelse med springhæk - 2

Øvelse med springhæk - 3

Øvelse med springhæk - 4

Øvelse med springhæk - 5

Øvelse med springhæk - 6

Øvelse med springhæk - 7

Øvelse med stige - 1

Øvelse med stige - 2

### *2.4. Øvrige øvelser*

Øvelse - 1 - balanceøvelser på stor pilatesbold

Øvelse - 2 - silly walk - asynkront

Øvelse - 3 - silly walk - synkront

Øvelse - 4 - silly walk med variation - 1

Øvelse - 5 - silly walk med variation - 2

Øvelse - 6 - silly walk med variation - 3

Øvelse - 7 - silly walk med variation - 4

Øvelse - 8 - "Vippen"

Øvelse - 9 - "Sideskubbet"

Fysisk øvelse - 10 - "Rygskubbet"

Fysisk øvelse - 11 - "Brystskubbet"

## **3. Teknisk træning/angrebstræning**

### *3.1. Afleveringer*

Afleveringsøvelse - 1 - i rundkreds

Afleveringsøvelse - 2 - efter hop

Afleveringsøvelse - 3

Afleveringsøvelse - 4

Afleveringsøvelse - 5  
Afleveringsøvelse - 6  
Afleveringsøvelse - 7  
Afleveringsøvelse - 8  
Afleveringsøvelse - 9  
Afleveringsøvelse - 10  
Afleveringsøvelse - 11  
Afleveringsøvelse - 12  
Afleveringsøvelse - 13  
Afleveringsøvelse - 14  
Afleveringsøvelse - 15  
Afleveringsøvelse - 16  
Afleveringsøvelse - 17  
Afleveringsøvelse - 18  
Afleveringsøvelse - 19  
Afleveringsøvelse - 20  
Afleveringsøvelse - 21  
Afleveringsøvelse - 22 - lange aflevering fra  
back til back - 1  
Afleveringsøvelse - 23 - lange aflevering fra  
back til back - 2

### *3.2. Afslutninger*

Afslutningsøvelse - 1 - langs 3M-linjen  
Afslutningsøvelse - 2 - fløj til back  
Afslutningsøvelse - 3  
Afslutningsøvelse - 4  
Afslutningsøvelse - 5  
Afslutningsøvelse - 6  
Afslutningsøvelse - 7

Afslutningsøvelse - 8  
Afslutningsøvelse - 9  
Afslutningsøvelse - 10  
Afslutningsøvelse - 11  
Afslutningsøvelse - 12  
Afslutningsøvelse - 13  
Afslutningsøvelse - 14  
Afslutningsøvelse - 15  
Afslutningsøvelse - 16  
Afslutningsøvelse - 17  
Afslutningsøvelse - 18  
Afslutningsøvelse - 19  
Afslutningsøvelse - 20

### *3.3. Gennembrud og finter*

Gennembrudsøvelse - 1 - en mod en - 1  
Gennembrudsøvelse - 2 - en mod en - 2  
Gennembrudsøvelse - 3 - en mod en - 3  
Gennembrudsøvelse - 4 - en mod en - 4  
Gennembrudsøvelse - 5 - en mod en - 5  
Gennembrudsøvelse - 6 - en mod en - 6  
Gennembrudsøvelse - 7 - finte + aflevering  
Gennembrudsøvelse - 8

### *3.4. Angrebsåbninger/systemtræning*

Virum  
Overtal - retur til fløj  
Stregrundgang  
TPI - fløjovergang  
HVI  
Backkryds

Snyde backkryds  
Undertal med back over midte  
Falsk østtysker

### *3.5. Øvrige*

Rundtossen  
Pres, retur og dobbeltparade  
Udspil til fløj efter kryds modsat og pres fra back  
5 mod 4 med start fra fløj og med brede backs  
En slags seksdagesløb.... Eller noget...  
Kortspil  
"Forhindringsbane"  
Stabilitet og balance  
Spil under pres – taber du, løber du!  
Øvelse til træning af fodarbejde – 1  
Øvelse til træning af fodarbejde – 2  
Koordination med 2 bolde – "stående"  
Koordination med 2 bolde – i bevægelse  
"Pointdysten"  
Kanalspil – 1 – uden tilspiller  
Kanalspil – 2 – med tilspiller

## **4. Kontra**

### *4.1. Kontraøvelser*

Kontraøvelse – 1  
Kontraøvelse – 2  
Kontraøvelse – 3  
Kontraøvelse – 4  
Kontraøvelse – 5 – 2 bolde  
Kontraøvelse – 6  
Kontraøvelse – 7 – Hurtig retur/hurtig i angreb

Kontraøvelse - 8  
Kontraøvelse - 9  
Kontraøvelse - 10  
Kontraøvelse - 11  
Kontraøvelse - 12  
Kontraøvelse - 13  
Kontraøvelse - 14 - kan man ikke score, så må  
man løbe...  
Kontraøvelse - 15 - én mod én - 1  
Kontraøvelse - 16 - én mod én - 2  
Kontraøvelse - 17 - 3-i-1  
Kontraøvelse - 18 - 4 mod 4  
Kontraøvelse - 19  
Kontraøvelse - 20  
Kontraøvelse - 21  
Kontraøvelse - 22  
Kontraøvelse - 23  
Kontraøvelse - 24  
Kontraøvelse - 25  
Kontraøvelse - 26  
Kontraøvelse - 27  
Kontraøvelse - 28  
Kontraøvelse - 29  
Kontraøvelse - 30

## 5. Angrebspositioner

### *5.1. Øvelser mest til back*

Afslutningsøvelse - 1  
Afslutningsøvelse - 2  
Afslutningsøvelse - 3

Afslutningsøvelse – 4

Afslutningsøvelse – 5

Fire mod to

Fire mod tre

Krydsøvelse – 1

Krydsøvelse – 2

Afleveringsøvelse

### *5.2. Øvelser mest til centerspiller/playmaker*

Nævn et tal (kontinuerligt – uden afslutning)

Nævn et tal (med afslutning)

Sideflytning, så angreb ligger lige på forsvars  
3'er

Gennembrud – kort side

Gennembrud – lang side

Stående skud eller indspil til streg?

Hopsrud eller indspil til streg?

Fløjovergang med offensiv 1'er på angrebsback  
– med bold

Fløjovergang med offensiv 1'er på angrebsback  
– uden bold

Fløjovergang uden offensiv 1'er på angrebsback  
(med eller uden bold)

3 mod 3 – arbejde smalt

3 mod 3 – arbejde bredt

Presbevægelse med afslutning

2 mod 2

Afslutningsøvelse

### *5.3. Øvelser mest til fløj*

Fløjafslutning – 1

Fløjafslutning - 2  
Fløjafslutning - 3  
Fløjafslutning - 4  
Fløjafslutning - 5 - med forsvarsspiller - 1  
Fløjafslutning - 6 - med forsvarsspiller - 2  
Fløjafslutning - 7 - med forsvarsspiller - 3  
Fløjafslutning - 8 - med forsvarsspiller - 4  
Fløjafslutning - 9 - fire hurtige  
Fløjafslutning - 10  
Fløjafslutning - 11  
Fløjafslutning - 12  
Fløjafslutning - 13  
Fløjafslutning - 14  
Fløjafslutning - 15  
Fløjafslutning - 16  
Fløjafslutning - 17  
Fløjafslutning - 18  
Fløjafslutning - 19

#### *5.4. Øvelser mest til streg*

Stregøvelse - 1  
Stregøvelse - 2  
Stregøvelse - 3  
Stregøvelse - 4  
Stregøvelse - 5  
Stregøvelse - 6  
Stregøvelse - 7  
Stregøvelse - 8  
Stregøvelse - 9  
Stregøvelse - 10

Stregøvelse - 11  
Stregøvelse - 12  
Stregøvelse - 13  
Stregøvelse - 14  
Stregøvelse - 15  
Stregøvelse - 16  
Stregøvelse - 17

## 6. Målvogteren

### *6.1. Opvarmning*

Opvarmning - 1  
Opvarmning - 2  
Opvarmning - 3  
Opvarmning - 4  
Opvarmning - 5  
Opvarmning - 6  
Opvarmning - 7  
Opvarmning - 8  
Opvarmning - 9  
Opvarmning - 10  
Opvarmning - 11 - pyramiden  
Opvarmning - 12  
Opvarmning - 13  
Opvarmning - 14  
Opvarmning - 15  
Opvarmning - 16  
Opvarmning - 17  
Opvarmning - 18  
Opvarmning - 19

### *6.2. Bevægelse*



Bevægelse - 1 - opvarmningsøvelse  
Bevægelse - 2  
Bevægelse - 3  
Bevægelse - 4  
Bevægelse - 5  
Bevægelse - 6  
Bevægelse - 7  
Bevægelse - 8  
Bevægelse - 9  
Bevægelse - 10  
Bevægelse - 11  
Bevægelse - 12  
Bevægelse - 13 - hulahopring - 1  
Bevægelse - 14 - hulahopring - 2  
Bevægelse - 15 - hulahopring - 3

### *6.3. Med skytte(r)*

Med skytte(r) - 1 - fra stol - 1  
Med skytte(r) - 2 - fra stol - 2  
Med skytte(r) - 3 - bevægelse i målet og tilbage  
og gribe bold  
Med skytte(r) - 4 - ballonbalancering  
Med skytte(r) - 5 - efter hop, step og klap  
Med skytte(r) - 6 - fra positioner  
Med skytte(r) - 7 - nærsrud  
Med skytte(r) - 8 - 2 hurtige  
Med skytte(r) - 9 - 2 hurtige med forsvar  
Med skytte(r) - 10 - efter løb  
Med skytte(r) - 11 - først 2, så 2 til...  
Med skytte(r) - 12 - seks hurtige så fem til...

Med skytte(r) - 13 - alternativ opvarmning med skytter - 1

Med skytte(r) - 14 - alternativ opvarmning med skytter - 2

Med skytte(r) - 15 - alternativ opvarmning med skytter - 3

Med skytte(r) - 16 - alternativ opvarmning med skytter - 4

Med skytte(r) - 17 - alternativ opvarmning med skytter - 5

Med skytte(r) - 18 - alternativ opvarmning med skytter - 6

Med skytte(r) - 19 - rundt i målet...

Med skytte(r) - 20 - rundt i målet med modstand

## 7. Forsvar

### *7.1. Forsvarsøvelser*

Forsvarsøvelse - 1 - Dække indspil til streg

Forsvarsøvelse - 2 - væk med streg og stoppe gennembrud

Forsvarsøvelse - 3 - opvarmningsøvelse - 1

Forsvarsøvelse - 4 - opvarmningsøvelse - 2

Forsvarsøvelse - 5 - opvarmningsøvelse - 3

Forsvarsøvelse - 6 - dække stregspiller

Forsvarsøvelse - 7 - opvarmning/sidebevægelse

Forsvarsøvelse - 8

Forsvarsøvelse - 9 - 3'ers afvisning

Forsvarsøvelse - 10 - tackling på skytter - 1

Forsvarsøvelse - 11 - tackling på skytter - 2

Forsvarsøvelse - 12 - tackling på skytter - 3

Forsvarsøvelse - 13 - træning af mod - 1 ("træk en angrebsfejl")

Forsvarsøvelse - 14 - træning af mod - 2

Forsvarsøvelse - 15 - træning af mod - 3

Forsvarsøvelse - 16 - parader i forskellige positioner

Forsvarsøvelse - 17 - "skub væk"

Forsvarsøvelse - 18 - kun med kroppen - 1

Forsvarsøvelse - 19 - kun med kroppen - 2

Forsvarsøvelse - 20 - kun med kroppen - 3

Forsvarsøvelse - 21 - slidebevægelser

Forsvarsøvelse - 22 - stop gennembrud

Forsvarsøvelse - 23 - tur/retur - 1

Forsvarsøvelse - 24 - tur/retur - 2

Forsvarsøvelse - 25 - 2 mod 4



*Overtrækstrøjer på en bæk i Stadionhallen, Holbæk*

## **Tanker om denne bog ... lidt indledende info**

I løbet af efteråret/vinteren 2007 skrev jeg den første håndboldtipsbog og den blev udgivet kort ind i 2008. Den blev til ud fra en tanke om, en irritation over, at jeg ikke synes, at jeg på daværende tidspunkt kunne finde litteratur med praktiske øvelser til min håndboldtræning. En god ven og trænerkollega sagde til mig, at så måtte jeg jo selv skrive om det... Det gjorde jeg og resten er, som man siger, historie.

Da den udkom var den dog aldrig tænkt som værende den første bog i en serie. Aldrig. Alligevel sidder du nu med den femte bog i rækken af håndboldtipsbøger, når du læser disse linjer...

I forhold til de fire foregående bøger har jeg denne gang forsøgt at supplere bogens illustrationer med billedmateriale. Om det virker bedre eller ikke gør den store forskel, må du selv afgøre. For mig var det et naturligt skridt at tage i forsøget på at "udvikle produktet" ved at gå fra "tændstiksmænd" til rigtige mennesker. Jeg kan i den forbindelse ikke takke de gæve damespillere (og en enkelt U18 pigespiller) fra Holbæk Håndbold nok for at stille op som "fotomodeller".

Som med de foregående bøger, er de fleste øvelser i denne bog testet på de hold, jeg har været træner for, i de perioder hvor de er blevet til skitser i min notesbog. Primært Holbæk Håndbold damesenior.

Denne og de øvrige bøger i serien er skrevet ud fra et ønske om, at de skal kunne bruges af alle, der har en praktisk interesse for håndboldtræning. Hvad enten man er træner, idrætslærer, instruktør eller spiller.

Det er stadig hensigten, at indholdet skal fungere som inspirationskilde. Bogen er tænkt som et opslagsværk, hvor der kan findes en lang række forskellige håndboldrelevante øvelser, lege og spilsekvenser. Det har ligeledes altid været mit mål, at der skal være noget for alle. Stort set. Du kan anvende dem, som de er beskrevet, eller du kan lave dine egne modifikationer, så de passer bedre til din målgruppe eller det, du ønsker at få ud af træningen. Det er op til dig, som træner/instruktør/underviser at foretage denne tilretning... jeg har bare forsøgt at give dig inspiration til at sætte dine egne tanker i gang. Der findes absolut ingen facitliste, intet "rigtigt" eller "forkert".

Som træner/instruktør er vi forskellige, men et fælles træk er ofte, at vi "har vores favoritter"; øvelser vi tager med os og genbruger og derfor spreder, hvor vi kommer frem. Ofte vil sådanne øvelser "mutterer", både i udførsel og også navngivning over tid. I virkeligheden findes der nemlig slet ikke så mange øvelser. Det er et langt stykke hen ad vejen variationer og små tilretninger, der gør forskellen.

Sådan er det også med mange af de øvelser, jeg har medtaget i denne bog. Som udgangspunkt har jeg valgt at medtage øvelserne under det navn, jeg kender dem. I nogle tilfælde er det et mere eller mindre "officielt" navn, i andre tilfælde blot et kaldenavn, jeg enten selv har fundet på eller lært øvelsen at kende under. Det kan også bare være et nummer. En opvarmningsøvelse med skytter for målvogtere er jo som oftest netop det. Den behøver ikke et smart navn. Bare et nummer, så man kan kende den fra den næste. Der kan derfor være stor sandsynlighed for, at du måske kender

en eller flere øvelser under andre navne. Det er ikke nødvendigvis en faktisk fejl, men et udtryk for den "transformation og mutation", jeg netop beskrev. Hvilket jeg håber på forståelse for.

Antal gentagelser, repetitioner, tider m.m. under en given øvelse skal blot tages som vejledende. Det er i sidste ende dig – og kun dig – som træner eller instruktør, der bedst kan vurdere det spillermateriale, du skal arbejde med.

Mange øvelser fungerer bedst med et bestemt antal spillere. Men en del øvelser kan gennemføres med et vilkårligt antal, hvilket fremgår under de respektive øvelser. I de øvelser, hvor mange spillere kan give u hensigtsmæssig ventetid, har jeg ikke angivet alternativ beskæftigelse. Det vil jeg lade være op til dig at vurdere og sætte i værk, hvis det er nødvendigt, ud fra det spillermateriale, du arbejder med. Eventuelt ved at sammensætte to eller flere øvelser? Det ved du bedst. Det skal jeg ikke gøre mig klog på.

God fornøjelse!

*Peter Schmidt*

Tjæreby, maj 2018

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Peter Schmidt', with a stylized flourish at the end.



*Damebolde, godt indfedtede i harpiks, Stadionhallen, Holbæk*



## **Anvendte signaturer og forkortelser**

Angrebsspiller



Forsvarsspiller



Målvogter



Træner, official, tilspiller



Bold



Boldkiste, bolddepot og lignende



Kegle



Spillers bevægelsesretning (løbe-)



Bolds bevægelsesretning (afleverings-)



Dribling



Afslutning mod mål (skud)



Hulahopring



Fødder ved finteøvelser



Overtrækstrøje



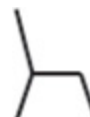
Rebstige



Springhæk



Stol



Tapestreg



Gymnastikmåtte (rullemåtte)



Stepbænk, øverste del af plint

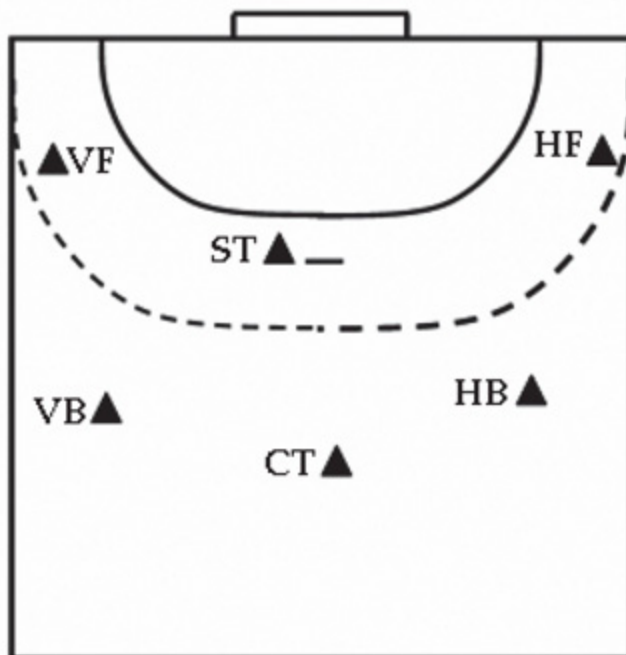


Personer



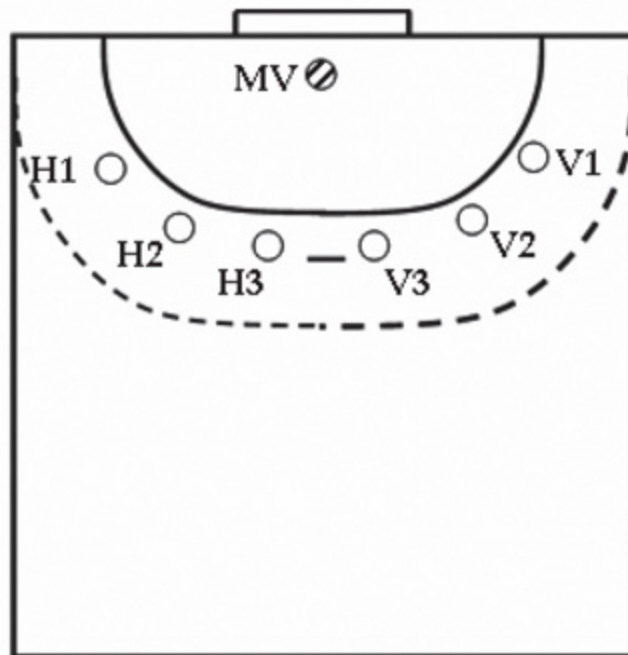
## Forkortelser, angreb

VF = Venstre fløj  
VB = Venstre back  
CT = Center /playmaker  
HB = Højre back  
HF = Højre fløj  
ST = Streg



## Forkortelser, forsvar (6:0)

H1 = Højre forsvarsfløj  
H2 = Højre forsvarsback  
H3 = Højre centerforsvarsspiller  
V3 = Venstre centerforsvarsspiller  
V2 = Venstre forsvarsback  
V1 = Venstre forsvarsfløj  
MV = Målvogter



### **Forkortelser, forsvar (5:1, 3:2:1)**

H1 = Højre forsvarsfløj

H2 = Højre forsvarsback

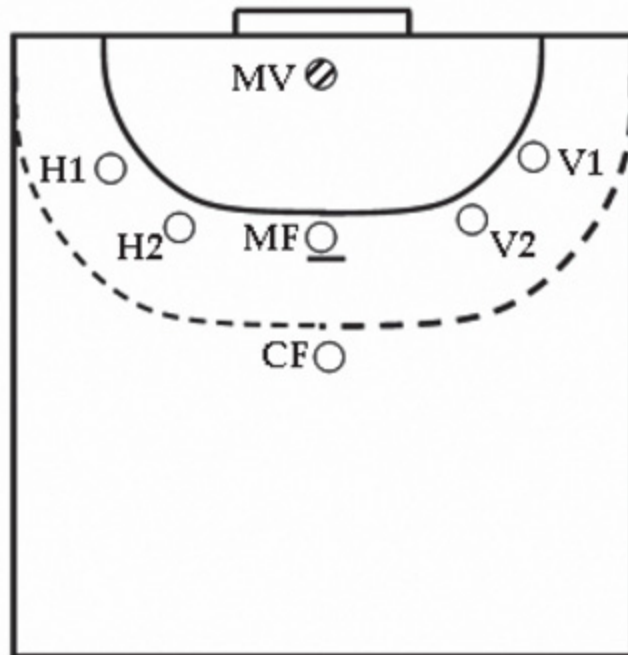
MF = Midterforsvarsspiller

CF = Centerforward

V2 = Venstre forsvarsback

V1 = Venstre forsvarsfløj

MV = Målvogter



Forkortelserne er primært anvendt ved spilrelevante øvelser og ved personomtale. Eksempelvis er en venstre back i en afslutningsøvelse kaldt VB, mens der i sammenhængen "der skal afsluttes fra venstre back", hvor venstre back er en position, ikke en person, sjældent er anvendt forkortelse.