

PETER SCHMIDT

(De første)

Håndboldtips

- 725 træningsøvelser til håndbold

2. udgave

Af samme forfatter:

Flere håndboldtips - 626 træningsøvelser til håndbold
(Skriveforlaget 2010)

Håndboldtips 3 - 585 træningsøvelser til håndbold (BoD
2013, 2. udgave 2017)

Håndboldtips til træning og teori - 242 træningsøvelser til
håndbold ...og lidt teori (BoD 2017)

Bogen tilegnes *Peter* og *Søren Larsen*, dengang to halvvoksne knægte - nu mænd i deres bedste alder - der tilbage i halvfjerdserne påtog sig opgaven at forsøge at lære en flok drenge noget om håndbold. I gav mig den første interesse for sporten. Det er siden blevet til mange år som spiller (ikke så mange som ønsket, før skaderne satte ind, desværre) og endnu flere som træner. *Tak for det.*



“Practice doesn’t make perfect - practice makes permanent”

Charles Hughes (f. 1929) tidligere Director of Coaching and Education, FA (The Football Association - Det Engelske Fodboldforbund)

Indholdsfortegnelse

Om denne bog

Anvendte signaturer og forkortelser

1. *Opvarmning*
 - 1.1. Med bold
 - 1.2. Uden bold
2. *Håndboldrelaterede spil og lege*
 - 2.1. Med bold
 - 2.2. Uden bold
3. *Fysisk træning*
 - 3.1. Styrke
 - 3.2. Løb
 - 3.3. Hurtighed – Bevægelse – Udholdenhed
 - 3.4. Koordination og balance
 - 3.5. Øvelser til vippebræt
4. *Teknisk træning – angrebstræning*
 - 4.1. Afslutninger
 - 4.2. Afleveringer – kaste/gribe
 - 4.3. Driblinger
 - 4.4. Forfintespil
 - 4.5. Gennembrud
 - 4.6. Krydsspil
 - 4.7. Presspil

- 4.8. Øvelser for bagspillere
- 4.9. Øvelser for fløjspillere
- 4.10. Øvelser for stregspillere
- 4.11. Diverse øvelser
- 5. *Kontra*
 - 5.1. Kontraøvelser
 - 5.2. Hurtigt opgiverkast
- 6. *Angrebsåbninger - Systemtræning*
 - 6.1. Mod 6:0 forsvar
 - 6.2. Mod 5:1 forsvar
 - 6.3. 3M-systemer
 - 6.4. Overtal og undertal
- 7. *Forsvarstræning*
 - 7.1. Øvelser til 6:0
 - 7.2. Øvelser til 5:1
 - 7.3. Øvelser til 3:2:1
 - 7.4. Paradetræning
 - 7.5. Tackling, gennembrud og afvisning
 - 7.6. Bolderobring
 - 7.7. Bevægelse
 - 7.8. Diverse øvelser
- 8. *Målvogtertræning*
 - 8.1. Med skytter
 - 8.2. Parøvelser
 - 8.3. Bevægelse - Hurtighed - Reaktion
 - 8.4. Udkast
 - 8.5. Diverse
- 9. *Udstrækning*
 - 9.1. Smidighed m.m.

9.2. Strækøvelser

Inspiration

Stor tak til...

Alle øvelser (oversigt)



Om denne bog

Denne bog henvender sig primært til håndboldtrænere, idrætslærere og andre, der har interesse i træning af håndbold.

"Hvorfor nu skrive endnu en bog om håndbold?"

Jo, jeg har selv søgt efter inspiration til den daglige træning på mange fronter – eksempelvis via Internettet og bøger – men det er ikke så let endda. Dels er det begrænset, hvad der findes af brugbart litteratur om emnet. Dels findes der ikke specielt mange websider, der beskæftiger sig med emnet "håndboldtræning". Litterært behandler de fleste bøger emnet på en mere teoretisk, taktisk og strategisk facon, og på Internettet findes med enkle undtagelser primært fan- eller klubsider.

Denne bog indeholder ikke meget taktisk materiale – men til gengæld en hel del praktisk.

Øvelserne i bogen er samlet gennem et langt "trænerliv"; dels i form af inspiration fra andre trænere, kurser m.m., dels i form af egne tilpasninger, variationer og erfaringer.

Bogen er primært tænkt som inspirationskilde – et opslagsværk – og angiver en lang række forskellige håndboldrelevante øvelser, lege og spilsekvenser, der enten kan benyttes, som de er anført, eller som input til inspiration til at udvikle egne øvelser. Der er ikke nogen absolut måde at bruge bogen på, og der findes ikke så mange "færdige"

meninger og løsninger. Til gengæld findes et antal mulige byggeklodser, der kan sammensættes frit.

Det har ikke været hensigten, at man skal starte med øvelse 1, 2, 3 osv. til sidste øvelse, hvorefter man så kan kalde sig udlært. Håndbold er et dynamisk spil i udvikling, og øvelserne skal ses som nogle forslag til hvordan spillet kan læres, udvikles og forfines. Det har været min hensigt at give en generel indføring i et bredt udvalg af øvelser. Der skulle være noget for enhver - noget som såvel den nye, helt grønne træner kan tage til sig og bruge som det er, og noget som den mere garvede træner kan splitte op og arbejde videre med ud fra individuel tilpasning til eget hold.

En af ideerne med bogens indhold har været at sætte tanker i gang. Det er op til den enkelte læser selv at plukke i øvelsesudvalget og finde netop de øvelser, der fungerer med spiller materialet eller i den sammenhæng, de ønskes anvendt. Der findes ingen facitliste, der findes ikke noget *rigtigt* eller *forkert* - og det har ikke været mit ønske at angive noget sådant.

Det har også været hensigten i valget af øvelser, at der skulle være noget for såvel nybegynderen som den rutinerede spiller.

Det er derfor op til dig, kære læser, at bruge bogens øvelser, som du ønsker!

Kært barn har mange navne - 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 (mit, eller det navn jeg har lært dem at kende under), eller kort og godt bare et nummer.

Der er derfor stor sandsynlighed for, at øvelsen kendes under et andet navn. Dette er altså ikke nødvendigvis en faktisk fejl, hvilket jeg håber på forståelse for.

De fleste angivelser af antal gentagelser, repetitioner, tider m.m. under en given øvelse skal blot tages som vejledende. Det er i sidste ende dig som træner eller instruktør, der bedst kan vurdere det spillermateriale, der arbejdes med.

Som skrevet indledningsvis findes der mange fine teoretiske bøger, der dykker dybt ned i teori og baggrundsstof. Jeg har indsat en litteraturliste bagerst i bogen, hvor jeg henviser til bøger, jeg kan anbefale i den sammenhæng.

Denne bogs mission er at inspirere og præsentere et øvelsesudvalg, med tryk på *øvelses*, der er brugbart, gennemtestet og holdbart. - Og det er det.

- Håndbold er en fantastisk sport.

Tjæreby, december 2007 (skånsomt revideret juni/juli 2017)
Peter Schmidt

Juli 2017: Denne bog er en opdateret udgave - en "2.udgave" af den først Håndboldtipsbog, der udkom på Forlaget Djurs i 2008. Dette forlag eksisterer ikke mere og den første udgave er for længst udgået af handel. Mange har efterspurgt den, men den kan pt. kun skaffes antikvarisk. Derfor denne "nye" bog.

Der er - og heldigvis for det - sket en vis udvikling i spillet siden den første udgave af nærværende bog udkom februar 2008. Derfor kan der være øvelser i bogen, der dengang gav god mening, men som nu enten træner aspekter af spillet, der ikke er helt så gældende længere (målvogterens indsats mod lange udkast eksempelvis) eller hvor udviklingen er

gået så meget længere end dengang (hurtigt opgiverkast til eksempel). Disse og andre øvelser er stadig en del af bogen. Hvis jeg pillede dem ud, så var der ikke længere 725 øvelser i bogen. Det kunne jeg måske nok kompensere for. Men endnu vigtigere så var de nu engang en del af den første bog. Og derfor bliver de. Det håber jeg på forståelse for...

/Peter

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Peter i'. The signature is written in a cursive, somewhat stylized font. The 'P' is large and loops around, and the 'i' has a distinct dot.

Anvendte signaturer og forkortelser

Angrebsspiller



Forsvarsspiller



Målvogter



Træner, official, tilspiller



Bold



Kegle



Spillers bevægelsesretning (løbe-)



Bolds bevægelsesretning
(afleverings-)



Dribling



Afslutning mod mål (skud)



Screening



Personer



Hulahopring



Springstænger



Forkortelser, angreb

VF = Venstre fløj

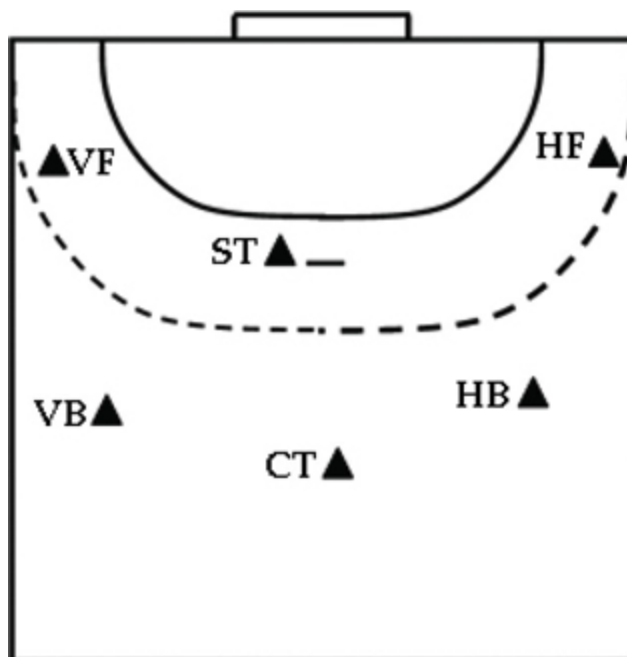
VB = Venstre back

CT = Center /playmaker

HB = Højre back

HF = Højre fløj

ST = Streg



Forkortelser, forsvar (6:0)

H1 = Højre forsvarsfløj

H2 = Højre forsvarsback

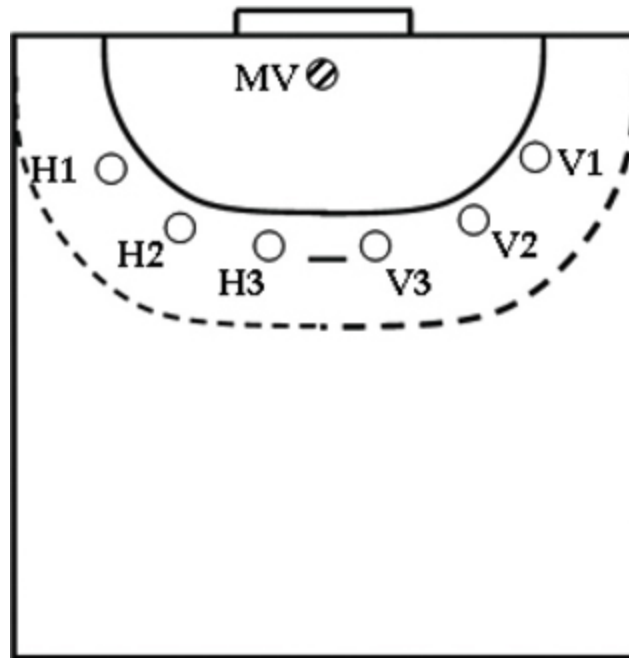
H3 = Højre centerforsvarsspiller

V3 = Venstre centerforsvarsspiller

V2 = Venstre forsvarsback

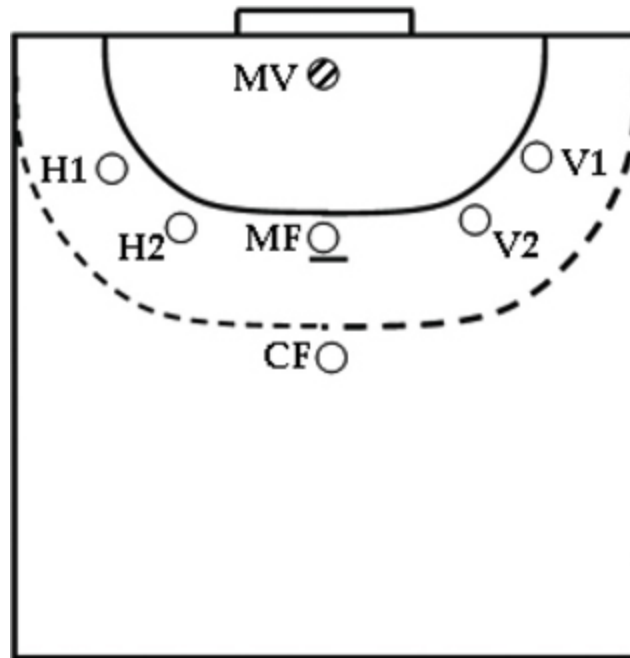
V1 = Venstre forsvarsfløj

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, ikke *nødvendigvis* er anvendt forkortelse.

1. Opvarmning

Det er fristende for mange bare at gå i gang og hamre til bolden, når de kommer ud på håndboldbanen – det er jo det de vil, spillerne ... spille noget bold ... ikke løbe i cirkler og vifte med armene – groft sagt.

Hvorfor så i det hele taget bruge tid på at varme op?

Jo - kort fortalt - i forbindelse med opvarmningen sker der en lang række fysiologiske påvirkninger af kroppen, der har stor betydning for præstationsevnen og ikke mindst skadesrisikoen.

De vigtigste effekter er

- at musklerne bliver varme og bløde, hvilket indebærer, at risikoen for skader formindskes betydeligt.*
- at kredsløbet sættes i gang; pulsen stiger, og der føres mere blod rundt i kroppen ved hvert pulsslag.*
- at temperaturen stiger, hvilket betyder, at alle kemiske processer foregår hurtigere. Det hæmoglobin, der findes i blodet, bliver bedre i stand til at afgive ilt, så de aerobe processer i muskelcellerne forbedres.*
- at bevægeligheden i kroppens forskellige led bliver større (opvarmningen øger væsken i leddene og nedsætter dermed friktionen).*

Derfor!

*Og husk så lige undervejs at opvarmning er opvarmning.
Hård træning eller kamp kommer bagefter. Undlad derfor de
udmattende øvelser. Når spillerne slutter opvarmningen skal
de være klar ... ikke færdige!*

1.1. Med bold

Parøvelse - kaosløb

Øvelse 1.1.1.

Organisering:

Spillerne løber rundt mellem hinanden på halv bane - afstand ikke under 2 meter. Bolden afleveres frem og tilbage mellem spillerne i par.

Øvelsens forløb:

Hver sekvens gennemføres 30-45 sekunder; der skiftes sekvens på signal fra træner.

1. Der afleveres med almindelige afleveringer.
2. Der afleveres med afleveringer bag om ryggen.
3. Der afleveres med afleveringer bag om nakken.
4. Der afleveres med afleveringer mellem ben.
5. Der afleveres med studsaflevering.
6. Der afleveres med tohåndsafleveringer.
7. Der afleveres med afleveringer under låret.
8. Der afleveres med "dårlige" afleveringer, som makkeren skal strække sig efter.
9. Der afleveres med side-afleveringer.
10. Der afleveres med den "forkerte" hånd; dvs. højrehåndede spillere bruger venstre hånd og venstrehåndede spillere højre hånd.

Parøvelse - stående øvelser

Øvelse 1.1.2.

Hver øvelse gennemføres ca. 45 sekunder.

1. Spillerne står med ryggen til hinanden, afstand ca. 4 meter. Der afleveres mellem ben - bolden gribes almindeligt (dvs. modtager drejer i overkroppen, stadig stående med ryggen til makker).
2. Spillerne står med ryggen til hinanden, afstand ca. 50 cm. Der afleveres med 8-tals afleveringer - der drejes i hoften, benene flyttes ikke. Husk at skifte retning.
3. Spillerne står med ryggen til hinanden, afstand 35-40 cm. Bolden afleveres over hovedet - mellem benene. Husk at skifte retning.
4. Spillerne står med ryggen til hinanden, afstand ca. 4 meter. Der afleveres med tohåndsafleveringer ved at dreje i hoften fra henholdsvis højre og venstre side. Bolden afleveres lige over, ikke i 8-tal - dvs. bolden både afleveres og gribes på kant.

Parøvelse - liggende øvelser

Øvelse 1.1.3.

Hver øvelse gennemføres ca. 45 sekunder.

1. Spillerne ligger på maven med front mod hinanden, afstand ca. 3 meter. Bolden afleveres frem og tilbage med begge hænder, albuer skal være fri af gulvet under hele øvelsen - bryst fri af gulv ved aflevering /modtagelse.
2. Spillerne ligger på maven med front mod hinanden, afstand ca. 3 meter. Bolden afleveres frem og tilbage med almindelige studsafleveringer, albuer skal være fri af gulvet under hele øvelsen - bryst fri af gulv ved aflevering/modtagelse.
3. Spillerne ligger på maven med front mod hinanden, afstand ca. 2 meter. Bolden afleveres og gribes med én

- hånd, skiftevis højre og venstre.
4. Spillerne ligger på maven med en bold i mellem sig, begge med et fast greb om bolden. Spillerne skal nu forsøge at trække bolden til sig (tage den fra makkeren).
 5. Spillerne ligger på ryggen, hoved mod hoved. Spiller 1 har en bold fastholdt mellem sine ankler og skal nu aflevere bolden til Spiller 2, der modtager bolden mellem anklerne (over begge spilleres hoveder). Efter modtagelse sænker Spiller 2 (med bolden fastklemt mellem anklerne) sine strakte ben til gulvet, hæver dem igen og giver bolden tilbage til Spiller 1 - og så fremdeles.

Rundkredsdrifling

Øvelse 1.1.4.

Organisering:

Spillerne skal stå i en rundkreds med ikke alt for stor afstand imellem dem (af hensyn til deløvelse 6). De skal være "i bevægelse på stedet", mens de dribler.

Øvelsens forløb:

Ca. 30 sekunder til hver sekvens; der skiftes sekvens på signal fra træner.

1. Spillerne skal dribble med begge hænder, skiftevis med højre og venstre efter eget valg og rytme.
2. Spillerne dribler med venstre hånd; på træners signal skiftes "uden ophold" til højre hånd.
3. Spillerne dribler med venstre hånd; for hver 4. dribling skiftes hånd (rytme: 3 driblinger med venstre - dribble fra venstre til højre hånd (på den 4. dribling) - 3 driblinger med højre hånd - dribble fra højre til venstre hånd (på den 4. dribling) - osv.

4. Spillerne dribler skiftevis med venstre og højre hånd (der skiftes for hver dribling)
5. Spillerne dribler med den foretrukne driblehånd - for hver 4. dribling hopper alle til højre (rundkredsen "bevæger sig") efter rytmen hop-2-3-4, hop-2-3-4. På træners signal skiftes retning til venstre.
6. Spillerne dribler med den foretrukne driblehånd - for hver 4. dribling hopper alle til højre, men lader sin egen bold blive og overtager sidemandens efter rytmen hop-2-3-4, hop-2-3-4. På træners signal skiftes retning til venstre.
7. Spillerne dribler med højre hånd, samtidig med at der laves sidehop (slides) til venstre - på signal skiftes retning (der hoppes mod højre).
8. Spillerne dribler med venstre hånd, samtidig med at der laves sidehop (slides) til højre - på signal skiftes retning (der hoppes mod venstre).

Styrke

Øvelse 1.1.5.

Hver øvelse gennemføres ca. 30 sekunder.

1. Spilleren sidder på gulvet med strakte ben og bolden ved siden af kroppen. Spilleren løfter de strakte ben fra gulvet og triller bolden under knæhaserne til modsatte side - benene sænkes og øvelsen tages forfra.
2. Spilleren ligger på maven med armene strakt ud til siden og bolden under den ene hånd. Spilleren løfter overkroppen bagud (opad) og triller bolden til modsatte hånd under brystet - kroppen sænkes og øvelsen gentages (bolden rulles tilbage).
3. Spilleren støtter på hænderne (som ved armstræk) med begge hænder på samme side af bolden. Spilleren skal nu "gå over bolden" med én hånd ad gangen. Når

begge hænder er flyttet over på den anden side af bolden returneres og så fremdeles.

4. Spilleren støtter på armene (som ved armstræk) med begge hænder på samme side af bolden. Spilleren skal nu "gå over bolden" med én hånd ad gangen. Når begge hænder er flyttet over på den anden side af bolden tages 2 armstræk og returneres og så fremdeles.
5. Spilleren støtter på armene (som ved armstræk) med en hånd på hver side af bolden. Fingrene peger som udgangspunkt fremad. Spilleren skal nu vende skiftevis højre og venstre hånds fingre bagud (så langt de kan komme). Håndfladen holdes så vidt muligt i gulvet, mens der vendes.

Udspænding

Øvelse 1.1.6.

Hver øvelse gennemføres ca. 1 minut.

1. Spilleren sidder på gulvet med begge ben strakt ud foran sig i v-form. Spilleren skal nu trille bolden ganske langsomt bag om ryggen rundt om fødderne og tilbage rundt om ryggen osv.
2. Spilleren står i let bredstående. Bolden skal trilles rundt i så store 8-taller som muligt, idet spilleren bøjer ned i det ben som bolden skal uden om. Husk at skifte retning undervejs.
3. Spilleren står i let bredstående med bolden i strakte arme over hovedet. Bolden "rækkes" så langt til siden som muligt og føres fra side til side skiftevis ovenom og nedenom.
4. Spilleren står i let bredstående med bolden bag nakken (holdes med begge hænder så albuer peger mod henholdsvis venstre og højre). Der drejes i hoften, så højre albue peger fremad og venstre bagud og omvendt.

Kredsløb

Øvelse 1.1.7.

Hver øvelse gennemføres ca. 1 minut.

1. Bolden ligger på gulvet. Spilleren står med begge ben samlet på den ene side af bolden og skal hoppe over den fra side til side - frem og tilbage - med samlede ben og mellemhop.
2. Bolden ligger på gulvet. Spilleren står over bolden med et ben på hver side af den. Der hoppes 3 gange "på stedet" og på 4. hop trækkes fødderne op bagud og slås sammen i luften inden landing.
3. Bolden ligger på gulvet. Spilleren står over bolden med et ben på hver side af den. Der hoppes 4 gange på stedet - med god rytme - og på 5. hop drejes venstre om, så spilleren nu lander og kigger "bagud" (halv skrue). Prøv eventuel hel skrue.
4. Spilleren står med en bold og dribler på stedet med højre hånd - på 4. dribling slides der til venstre mens der dribles 4 gange - spilleren stopper op, dribler på stedet med venstre hånd og slider på 4. dribling tilbage mod højre og så fremdeles.

Forrest/bagerst - 1

Øvelse 1.1.8.

Organisering:

5-6 spillere tager opstilling ved baglinjen med ca. 1 meters mellemrum. De står på række ind i banen med front fremad i bredstående.

Øvelsens forløb:

Den forreste spiller har en bold, som hun triller ned gennem rækken til den bagerste spiller (mellem benene på de

andre). Bagerste spiller tager bolden, spurter op foran de andre og triller bolden ned gennem rækken til den "nye" bagerste spiller osv., indtil rækken har bevæget sig hele vejen op til modsatte baglinje. Når rækken kommer til modsatte baglinje vendes, således at den bagerste spiller triller bolden op til den forreste, der løber baglæns ned bag rækken og triller den til den forreste osv.

Forrest/bagerst - 2

Øvelse 1.1.9.

Organisering:

5-6 spillere tager opstilling ved baglinjen med ca. 1½ meters mellemrum. De står på række ind i banen med front fremad i bredstående.

Øvelsens forløb:

Den forreste spiller har en bold, som hun triller ned gennem rækken til den bagerste spiller (mellem benene på de andre). Efterhånden som bolden passerer mellem de stående spilleres ben, lægger de sig ned på maven, og den bagerste spiller løber med bolden under armen henover de andre, der efterfølgende rejser sig op, hvorefter hun triller bolden ned gennem rækken osv.

Når rækken kommer til modsatte baglinje vendes, således at den bagerste spiller triller bolden op til den forreste, der løber baglæns ned over de liggende spillere osv.

Forrest/bagerst - 3

Øvelse 1.1.10.

Organisering:

5-6 spillere tager opstilling ved baglinjen med ca. 1 meters mellemrum. De står på række ind i banen med front fremad i bredstående.

Øvelsens forløb:

Den forreste spiller har en bold, som hun triller ned gennem rækken til den bagerste spiller (mellem benene på de andre). Efterhånden som bolden passerer mellem de stående spilleres ben, lægger de sig ned på siden, og den bagerste spiller hopper med samlede ben med bolden under armen henover de andre, der efterfølgende rejser sig op, hvorefter hun triller bolden ned gennem rækken osv. Når rækken kommer til modsatte baglinje vendes, således at den bagerste spiller triller bolden op til den forreste, der hopper baglæns ned over de liggende spillere osv.

Ormen Yrsa

Øvelse 1.1.11.

Organisering:

Spillerne er sammen i hold à 3.



Spiller 1 lægger sig med fødderne på baglinjen med en bold fastholdt mellem anklerne og hovedet mod banens midte; Spiller 2 lægger sig med hovedet mod den første spiller. Spiller 3 lægger sig med fødderne mod den anden spillers fødder.

Øvelsens forløb:



Spiller 1 løfter fødderne over eget hoved, hvor Spiller 2 modtager ved at tage bolden med egne ben (også mellem ankler). Spiller 2 sænker benene og giver bolden videre til Spiller 3 (igen mellem anklerne - arme og hænder må ikke bruges). Spiller 1 løber om og lægger sig hoved mod hoved med Spiller 3, får bolden fra hende og giver den videre til Spiller 2, der i mellemtiden er løbet om og har lagt sig fod mod fod med Spiller 1 - osv. til rækken når den modsatte baglinje.

Parøvelse - hop

Øvelse 1.1.12.

Denne øvelse kan bruges som supplerende opvarmningsøvelse efter den almindelige grundopvarmning. Øvelsen kan være en krævende for benene, så det er hensigtsmæssigt ikke at tage alle øvelser hver gang, men skifte lidt fra gang til gang.

Organisering:

Spillerne skal stå overfor hinanden med ca. 3 meters afstand. De skal have en bold hver. Hver deløvelse gennemføres 30-45 sekunder.

Øvelsens forløb:

Spillerne afleverer til hinanden med begge bolde samtidig - lige over fra højre hånd til venstre hånd (der kastes og gribes med 1 hånd) - i hver af øvelserne.

1. Spillerne småhopper (nærmest lidt småjog på stedet), mens der afleveres.

2. Spillerne står på venstre ben, mens der afleveres.
3. Spillerne står på højre ben, mens der afleveres.
4. Spillerne småhopper på stedet på venstre ben, mens der afleveres.
5. Spillerne småhopper på stedet på højre ben, mens der afleveres.
6. Spillerne hopper på venstre ben fra side til side, mens der afleveres.
7. Spillerne hopper på højre ben fra side til side, mens der afleveres.
8. Spillerne hopper på venstre ben frem og tilbage, mens der afleveres.
9. Spillerne hopper på højre ben frem og tilbage, mens der afleveres.
10. Spillerne hopper med samlede ben, mens der afleveres.
11. Spillerne hopper med samlede ben fra side til side, mens der afleveres.
12. Spillerne hopper med samlede ben frem og tilbage, mens der afleveres.

Parøvelse - 1

Øvelse 1.1.13.

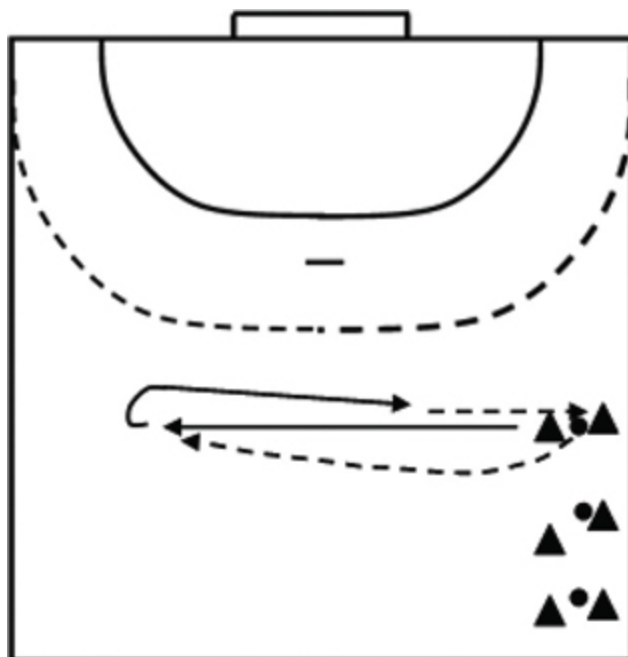
Organisering:

Spillerne tager opstilling som på illustrationen på næste side.

Øvelsens forløb:

Den bagerste spiller (Spiller 1) har bolden, den forreste spiller (Spiller 2) står foran Spiller 1 og spurter mod modsatte sidelinje på signal fra Spiller 1 (verbalt, klap i bagdelen eller lignende). Undervejs får hun en aflevering fra Spiller 1, griber bolden, vender om og spurter med bolden tilbage mod Spiller 1. Ca. 1 meter fra Spiller 1 afleverer Spiller 2 til hende og stiller sig klar til en ny omgang.

Hver spiller løber 10-12 ture før der skiftes. Der må ikke være for lang tids pause mellem hvert af den forreste spillers løb.



Parøvelse - 2

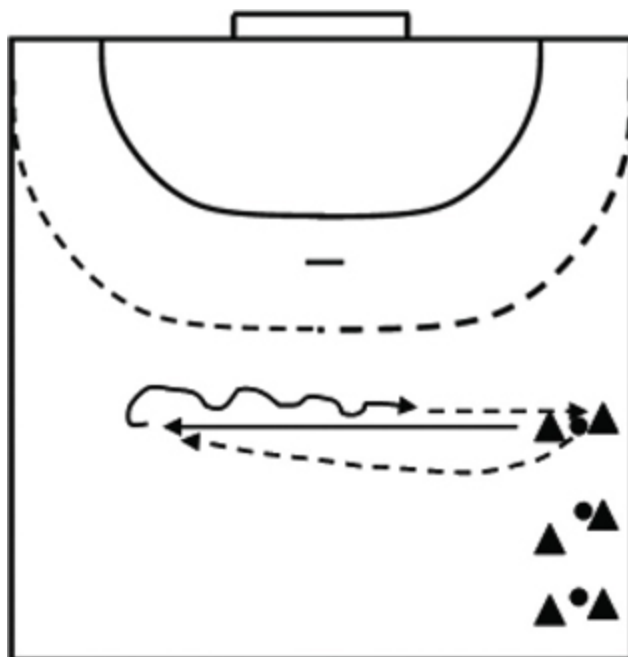
Øvelse 1.1.14.

Organisering:

Spillerne tager opstilling som på illustrationen.

Øvelsens forløb:

Den bagerste spiller (Spiller 1) har bolden, den forreste spiller (Spiller 2) står foran Spiller 1 og spurter mod modsatte sidelinje på signal fra Spiller 1 (verbalt, klap i bagdelen eller lignende). Undervejs får hun en aflevering fra Spiller 1, griber bolden, vender om og dribler med bolden tilbage mod Spiller 1. Ca. et par meter fra Spiller 1 afleverer Spiller 2 til hende og stiller sig klar til en ny omgang.



Hver spiller løber 10-12 ture før der skiftes. Der må ikke være for lang tids pause mellem hvert af den forreste spillers løb.

Parøvelse - 3

Øvelse 1.1.15.

Organisering:

Spillerne tager opstilling som på illustrationen. Der stilles en kegle tæt på modsatte sidelinje.

Øvelsens forløb:

Den bagerste spiller (Spiller 1) har bolden, den forreste spiller (Spiller 2) står foran Spiller 1 og spurter mod modsatte sidelinje på signal fra Spiller 1 (verbalt, klap i bagdelen eller lignende). Undervejs får hun en aflevering fra Spiller 1, griber bolden og dribler videre rundt om keglen. Når hun har rundet keglen afleverer hun langt tilbage til Spiller 1 og spurter tilbage til udgangspositionen, klar til endnu en omgang.