

Håndboldtips

- 585 træningsøvelser til håndbold

2. udgave



PETER
SCHMIDT



Til minde om min mor, *Bente Schmidt* (☆ februar 1940 - † december 2010) og min far *Tage Schmidt* (☆ november 1931 - † marts 2013) ...*Savnet - alt for tidligt var I væk*

Andre udgivelser...

"Håndboldtips - 725 træningsøvelser til håndbold" (Forlaget Djurs 2008)

"*Flere* håndboldtips - 626 træningsøvelser til håndbold"
(Skriveforlaget 2010)

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

Indholdsfortegnelse

Om denne bog

Anvendte signaturer og forkortelser

1. *Opvarmning*
 - 1.1. *Opvarmningsøvelser*
2. *Håndboldrelaterede spil og lege*
 - 2.1. *Mest for senior og ungdom*
 - 2.2. *Mest for børn*
3. *Fysisk træning*
 - 3.1. *Mest styrke*
 - 3.2. *Løb*
 - 3.3. *Hurtighed-Bevægelse-Udholdenhed*
 - 3.4. *Koordinationsøvelser*
 - 3.5. *Stigeøvelser*
 - 3.6. *Øvelser på stepbænk/plint*
 - 3.7. *Diverse fysiske øvelser*
4. *Teknisk træning/angrebstræning*
 - 4.1. *Afslutninger*
 - 4.2. *Afleveringer*
 - 4.3. *Kaste-gribe i bevægelse*
 - 4.4. *Screeninger*
 - 4.5. *Finter*
 - 4.6. *Driblinger*
 - 4.7. *Presspil*

- 4.8. *Sammensat angrebsspil*
 - 4.9. *Diverse øvelser*
 - 4.10. *Kryds*
 - 4.11. *Vurderingsspil*
- 5. *Kontra*
 - 5.1. *Kontraøvelser*
- 6. *Angrebsåbninger – Systemtræning*
 - 6.1. *Mod 6:0 forsvar*
 - 6.2. *Øvrige*
- 7. *Forsvarstræning*
 - 7.1. *Forsvarsøvelser*
- 8. *Målvogteren*
 - 8.1. *Træning med skytter*
 - 8.2. *Bevægelse og hop*
 - 8.3. *Udkast*
- 9. *Stregspilleren*
 - 9.1. *Øvelser for stregspiller*

Alle øvelserne (oversigt)

Stor tak til...



*"The beautiful thing about learning
is that nobody can take it away from you"*

*B.B.King (1925 - 2015), amerikansk
bluesmusiker, gitarist og sangskriver*

Om denne bog

Næsten alle øvelser i denne bog er testet på rigtige håndboldspillere. Ingen er kommet til skade eller har lidt overlast i processen – i hvert fald ikke ret mange og ikke alvorligt (så vidt jeg ved...).

Målgruppen for nærværende bog er alle, der har en praktisk interesse for håndboldtræning. Hvad enten man er træner, idrætslærer, instruktør eller spiller.

Jeg skrev "håndboldtips - 725 træningsøvelser til håndbold" (Forlaget Djurs, februar 2008), fordi jeg syntes, der generelt manglede litteratur, der beskrev praktiske øvelser til træning af håndbold. Efterfølgeren, "*Flere* håndboldtips - 626 træningsøvelser til håndbold" (Skriveforlaget, august 2010) fortsatte, hvor den foregående slap.

Ved tilblivelsen af "håndboldtips - 725 træningsøvelser til håndbold" var der en hel del øvelser, jeg ikke havde plads til i bogen. Mange af disse - inklusiv nye, der var kommet til efter den første bog - medtog jeg i efterfølgeren "*Flere* håndboldtips - 626 træningsøvelser til håndbold". Men også i forhold til "*Flere* håndboldtips - 626 træningsøvelser til håndbold" var jeg nødsaget til at sortere materiale fra. Meget af dette er medtaget i denne bog. Dertil kommer de øvelser, som jeg har samlet og modtaget - eller er blevet inspireret til - undervejs. Det stopper jo ikke, bare fordi bøgerne er skrevet og udgivet.

Som med de to første bøger er hensigten stadig at skulle fungere som inspirationskilde - at være et opslagsværk -

hvor der kan findes 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.

Øvelserne kan anvendes af alle – enten som de er beskrevet – eller med større eller mindre moderationer, så de passer til spillermaterialet. Det er op til dig, kære læser, at foretage denne tilretning. Jeg har forsøgt at give dig de første byggeklodser. For mig handler det i lige så høj grad om at sætte tanker i gang hos dig, der sidder med denne bog i hænderne.

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 et nummer. Der er derfor stor sandsynlighed for, at du kender en given øvelse under et andet navn. Dette er altså ikke nødvendigvis en faktuel fejl, 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 som træner eller instruktør, der bedst kan vurdere det spillermateriale, der arbejdes 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 vil give ventetid, har jeg ikke angivet alternativ beskæftigelse. Det vil jeg lade være op til dig som træner/instruktør at arrangere ud fra dit kendskab til

spillermaterialet. Eventuelt ved at sammensætte to eller flere øvelser?

Bill Shankly (1913-1981), legendarisk manager i Liverpool FC, vel en af de mest succesfulde managers igennem tiderne i både Liverpools og engelsk fodbolds historie, sagde engang:

"Some people believe football is a matter of life and death, I am very disappointed with that attitude. I can assure you it is much, much more important than that. "

Samme forhold har jeg vel på godt og ondt til håndboldentil legen med den harpiksklistrede bold!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'P. B. R. i' with a stylized flourish at the end.



f.1964 -- udpræget autodidakt træner!

Tjæreby, juni 2013 – revideret april-juni 2017
Peter Schmidt

PS... i tiden efter denne bogs tilblivelse har jeg – som det fremgår af kolofonen – udgivet endnu en bog i rækken. Denne gang 2/3-del træningsøvelser som i de foregående og 1/3-del teori omkring emner som træningsplanlægning, trænerens roller, teamwork, mental fokus m.m. Bogen hedder meget mundret "Håndboldtips til træning og teori – 242 træningsøvelser til håndbold ...og lidt teori" (BoD 2017)

Anvendte signaturer og forkortelser

Angrebsspiller	
Forsvarsspiller	
Målvogter	
Træner, official, tilspiller	
Bold	
Boldkiste, bolddepot og lignende	
Kegle	
Spillers bevægelsesretning (løbe-)	
Bolds bevægelsesretning (afleverings-)	
Dribbling	
Afslutning mod mål (skud)	
Afleveringsfinte	
Screening	
Den retning, spilleren skal have front mod under sit løb (hvis der løbes sideløb eller lignende)	
Hulahopring	
Fødder ved finteøvelser	
Retning, fødder flyttes (ved finter, stigeøvelser m.m.)	
Rebstige	
Gymnastikmåtte (rullemåtte)	

Stepbænk, øverste del af plint

Personer



Forkortelser, angreb

VF = Venstre fløj

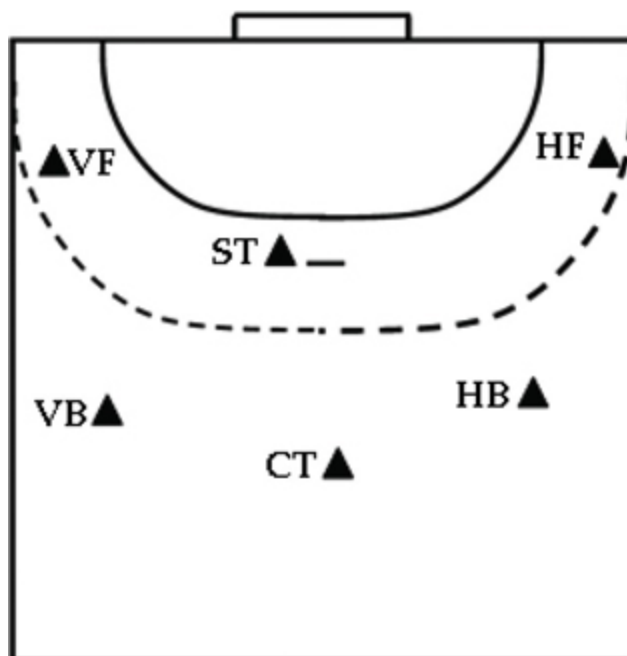
VB = Venstre back

CT = Center /playmaker

HB = Højre back

HF = Højre fløj

ST = Streg



Forkortelser, forsvar (6:0)

H1 = Højre forsvarsfløj

H2 = Højre forsvarsback

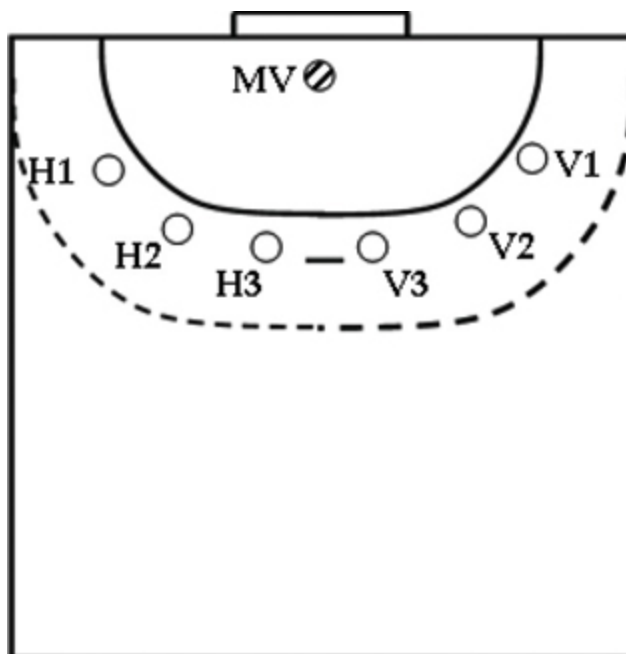
H3 = Højre centerforsvarsspiller

V3 = Venstre centerforsvarsspiller

V2 = Venstre forsvarsback

V1 = Venstre forsvarsfløj

MV = Målvogter



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

H1 = Højre forsvarsfløj

H2 = Højre forsvarsback

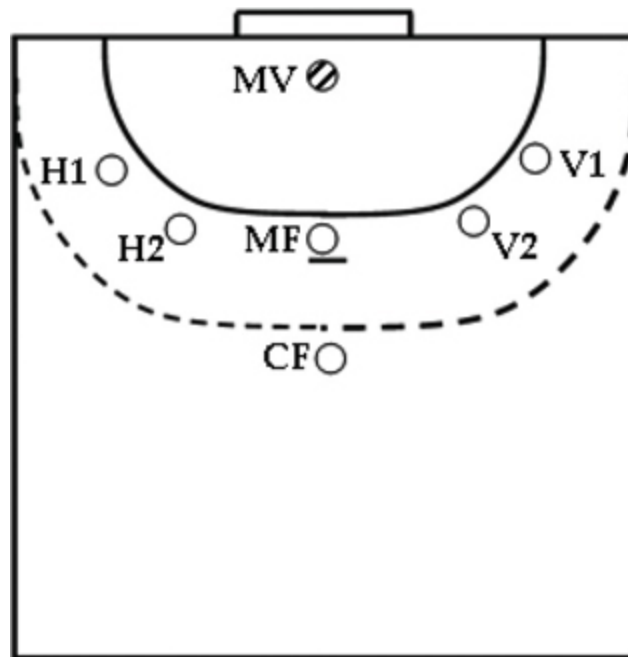
MF = Midterforsvarsspiller

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.

1. Opvarmning

***"The will to win means nothing
without the will to prepare"***

*Juma Ikangaa (1957 -), marathondløber fra Tanzani,
sluttede som nr. 2 i Boston Marathon 3 år i træk:
1988-1989-1990*

1.1. Opvarmningsøvelser

In the air tonight

Øvelse 1.1.1.

Organisering:

Et antal spillere med hver sin bold.

Spillerne fordeler sig på et passende område i forhold til antal. De skal have rigeligt med plads omkring sig.

Øvelsens forløb:

Spillerne dribler rundt imellem hinanden – der må ikke være kontakt imellem dem – på trænerens signal

- kaster spilleren bolden op i luften, klapper i hænderne og griber den igen
- kaster spilleren bolden op i luften, sætter sig på gulvet og griber den igen
- kaster spilleren bolden op i luften, sætter sig på knæ på gulvet, rejser sig igen og griber bolden
- kaster spilleren bolden op i luften, bukker sig og klapper med højre hånd i gulvet og griber den igen
- sætter spilleren sig, kaster bolden op i luften, rejser sig og griber den igen
- kaster spilleren bolden op i luften med højre hånd og griber den igen med venstre
- kaster spilleren bolden op i luften med venstre hånd og griber den igen med højre
- kaster spilleren bolden op i luften og griber den igen bag ryggen (med begge hænder)

Imellem hvert signal dribler spilleren videre rundt. De skal kun udføre én af øvelserne ved hvert signal.

Øvelsen gennemføres 5-8 minutter.

Opvarmning før løbetræning

Øvelse 1.1.2.

Opvarmningsprogram før primært udendørs løbetræning (distance- og intervalløb).

Hver øvelse udføres cirka 30 sekunder.

Øvelsens forløb:

1. Almindeligt småløb på stedet
2. Høje knæløft på stedet
3. Sideløb (3 skridt til siden og tilbage igen)
4. Vinkelsving med ekstratræk
5. Almindelig jogging på stedet
6. Kropsvridninger med ekstratræk
7. Fjederhop
8. Armstrækninger
9. Skøjteløb
10. Gadedrengeløb på stedet (arme til vandret)
11. Forsidekipninger
12. Hasestrækninger
13. Hop med knæoptræk til bryst
14. Benkast frem under kroppen
15. Rygstrækninger
16. Fejesving
17. Sprællemændshop (klap over hovedet for hvert andet hop)
18. Bredstående lysketræk (bækkenet presses nedad)

19. Bredstående lysketræk (højre albue til venstre knæ og omvendt)
20. Stående kropsbøjninger
21. Udstrækning af lårenes inderside
22. Udstrækning af lægmuskler
23. Udstrækning af lårenes forside
24. Let løb på stedet

Kegletrekanten

Øvelse 1.1.3.

Organisering:

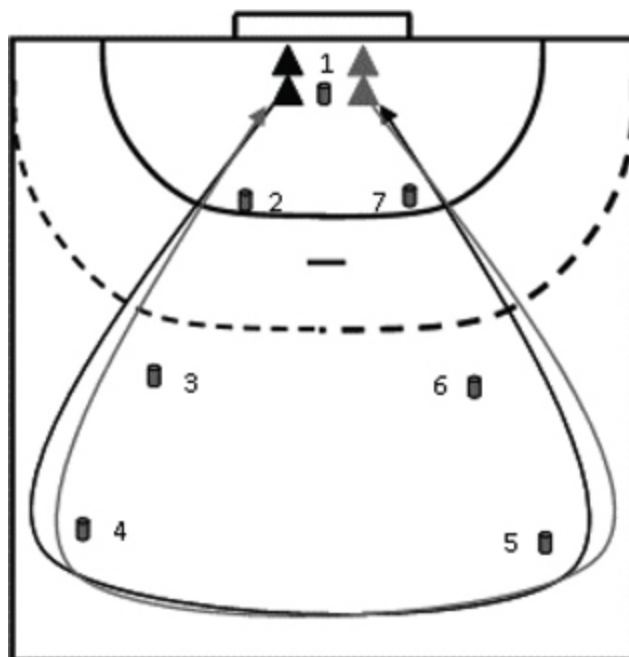
Et antal spillere (maksimalt 10-12) og 7 kegler.

Keglerne opstilles i en trekant på den ene banehalvdel som vist på illustrationen. Spillerne starter i to rækker ved kegle 1.

Øvelsens forløb:

De to første spillere i hver sin række løber hver sin vej rundt om den opstillede "kegletrekant". Den ene løber fra kegle 1, kegle 2 osv. til kegle 7, den anden fra kegle 1, kegle 7 osv. til kegle 2.

Der løbes 4 omgange, hvor der ved hver kegle udføres følgende øvelser:



Første omgang:

- Ved den første kegle tages 1 armstræk, ved den anden kegle tages 2 armstræk osv. til den sidste kegle, hvor der tages 7 armstræk.

Anden omgang:

- Ved den første kegle tages 1 mavebøjning, ved den anden kegle tages 2 mavebøjninger osv. til den sidste kegle, hvor der tages 7 mavebøjninger.

Tredje omgang:

- Ved den første kegle tages 1 højt knæløft på stedet, mens der boksas med armene opad, ved den anden kegle tages 2 høje knæløft på stedet, mens der boksas med armene opad osv. til den sidste kegle, hvor der tages 7 høje knæløft på stedet, mens der boksas med armene opad.

Fjerde omgang:

- Ved den første kegle bukker spilleren sig ned og rører gulvet med begge håndflader, springer op i et stort X med arme og ben, ved den anden kegle udføres

samme øvelse 2 gange osv. til sidste kegle, hvor øvelsen gentages 7 gange.

Man kan selvfølgelig indsætte flere omgange efter eget valg – og/eller andre øvelser m.m. Ligeledes kan man fordoble øvelsesantallet: Ved første kegle 2 repetitioner, ved anden kegle 4 repetitioner, ved tredje kegle 6 repetitioner – osv.

Løbe med høje knæløft - 1

Øvelse 1.1.4.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje), mens de udfører høje knæløft. Armene tages med; der boksas asynkront med højre og venstre hånd op over hovedet.

Der løbes 2 gange frem og tilbage.

Løbe med høje knæløft - 2

Øvelse 1.1.5.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje), mens de udfører høje knæløft. Der løbes sideløb – med højre side først den ene vej, med

venstre den anden. Armene tages med; der boksas asynkront med højre og venstre hånd op over hovedet.

Der løbes 2 gange frem og tilbage.

Løbe med høje knæløft - 3

Øvelse 1.1.6.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber baglæns fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje), mens de udfører høje knæløft. Armene tages med; der boksas asynkront med højre og venstre hånd op over hovedet.

Der løbes 2 gange frem og tilbage.

Løbe med hælspark - 1

Øvelse 1.1.7.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje), mens de laver hælspark. Armene holdes ned bag på ryggen - hænder på bagdelen - og der løbes med let foroverbøjet overkrop.

Der løbes 2 gange frem og tilbage.

Løbe med hælspark - 2

Øvelse 1.1.8.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje), mens de laver hælspark. Der løbes sideløb – med højre side først den ene vej, med venstre den anden. Armene holdes ned bag på ryggen – hænder på bagdelen – og der løbes med let foroverbøjet overkrop.

Der løbes 2 gange frem og tilbage

Løbe med hælspark - 3

Øvelse 1.1.9.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber baglæns fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje), mens de laver hælspark. Armene holdes ned bag på ryggen – hænder på bagdelen – og der løbes med let foroverbøjet overkrop.

Der løbes 2 gange frem og tilbage.

Løbe med armsving - 1

Øvelse 1.1.10.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber almindeligt fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje), med indlagte retningskift (fra side til side). Samtidig med at der løbes, svinges armene rundt (husk strakt albue) – på den første tur frem og tilbage svinges asynkront; på den anden synkront.

Der løbes 2 gange frem og tilbage.

Løbe med armsving - 2

Øvelse 1.1.11.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber sideløb fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje). Samtidig med at der løbes, svinges armene rundt (husk strakt albue) – på den første tur frem og tilbage svinges asynkront; på den anden synkront. Når der løbes frem, løbes med højre side først. Når der løbes tilbage, løbes med venstre side først.

Der løbes 2 gange frem og tilbage.

Løbe med armsving - 3

Øvelse 1.1.12.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber baglæns fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje), med indlagte retningsskift (fra side til side). Samtidig med at der løbes, svinges armene rundt (husk strakt albue) – på den første tur frem og tilbage svinges asynkront; på den anden synkront.

Der løbes 2 gange frem og tilbage.

Løbe med op/ned bevægelse - 1

Øvelse 1.1.13.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje). For hver 2. meter skiftevis lægger hun sig ned på ryggen og ned på maven, forstået således: Spilleren løber 2 meter, lægger sig ned på ryggen, rejser sig igen – løber 2 meter, lægger sig ned på maven, rejser sig igen – løber 2 meter ... osv.

Der løbes 1 gang frem og tilbage.

Løbe med op/ned bevægelse - 2

Øvelse 1.1.14.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje). Der løbes sideløb – med højre side først den ene vej, med venstre den anden. For hver 2. meter skiftevis lægger hun sig ned på ryggen og ned på maven, forstået således: Spilleren løber 2 meter, lægger sig ned på ryggen, rejser sig igen – løber 2 meter, lægger sig ned på maven, rejser sig igen – løber 2 meter ... osv.

Der løbes 2 gange frem og tilbage.

Løbe med op/ned bevægelse - 3

Øvelse 1.1.15.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber baglæns fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje). For hver 2. meter skiftevis lægger hun sig ned på ryggen og ned på maven, forstået således: Spilleren løber 2 meter, lægger sig ned på ryggen, rejser sig igen – løber 2 meter, lægger sig ned på maven, rejser sig igen – løber 2 meter ... osv.

Der løbes 1 gang frem og tilbage.

Løbe med retningsskifte

Øvelse 1.1.16.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje). Der løbes 4-5 skridt fremad, 4-5 skridt til højre, 4-5 skridt til venstre, 2-3 skridt baglæns, 4-5 skridt fremad, 4-5 skridt til højre - osv.

På tilbageturen "spoles baglæns"; det vil sige der løbes 4-5 skridt baglæns, 4-5 skridt til venstre, 4-5 skridt til højre, 2-3 skridt forlæns, 4-5 skridt baglæns, 4-5 skridt til venstre - osv.

Der løbes 2 gange frem og tilbage.

Løbe og hoppe med samlede ben

Øvelse 1.1.17.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne løber fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje). Der løbes 4-5 skridt fremad, hvorefter der hoppes så højt som muligt med samlede ben og strakte arme (paradehop).

På tilbageturen løbes baglæns, mens der hoppes på tilsvarende måde.

Der løbes/hoppes 2 gange frem og tilbage.

Løbe med skrå hop - 1

Øvelse 1.1.18.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne hopper fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje). Der hoppes fremad fra side til side – på ét ben: Første hoppes der så langt skråt fremad som muligt med landing på højre fod, så hoppes der så langt skråt fremad som muligt med landing på venstre fod osv., så der hele tiden hoppes fra side til side med landing og afsæt på én fod.

Det er opvarmning, hvorfor der kun hoppes cirka 80 % af maksimum udad, altså ingen maksimalbelastning i selve hoppet.

Der hoppes 2 gange frem og tilbage.

Løbe med skrå hop - 2

Øvelse 1.1.19.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne hopper fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje). Der hoppes baglæns fra side til side – på ét ben: Første hoppes der så langt skråt baglæns som muligt med landing på højre fod, så hoppes der så langt skråt baglæns som muligt med landing på venstre fod osv., så der hele tiden hoppes fra side til side med landing og afsæt på én fod.

Det er opvarmning, hvorfor der kun hoppes cirka 80 % af maksimum udad, altså ingen maksimalbelastning i selve

hoppet.

Der hoppes 2 gange frem og tilbage.

Hoppe med samlede ben - 1

Øvelse 1.1.20.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne hopper fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje) med samlede ben.

Der hoppes 1 gang frem og tilbage: Frem hoppes der fremad, tilbage hoppes der baglæns.

Hoppe med samlede ben - 2

Øvelse 1.1.21.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne hopper fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje) med samlede ben – med samtidige synkrone armsving (husk strakte albuer).

Der hoppes 1 gang frem og tilbage: Frem hoppes og svinges der fremad, tilbage hoppes og svinges der baglæns.

Hoppe med samlede ben - 3

Øvelse 1.1.22.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne hopper sidelæns fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje) med samlede ben. Der hoppes med højre side først den ene vej, med venstre den anden.

Der hoppes 1 gang frem og tilbage.

Hoppe med samlede ben - 4

Øvelse 1.1.23.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne hopper sidelæns fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje) med samlede ben. Der hoppes med højre side først den ene vej, med venstre den anden. Armene svinges asynkront, mens der hoppes.

Der hoppes 1 gang frem og tilbage.

Hoppe med samlede ben - 5

Øvelse 1.1.24.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne hopper fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje) med samlede ben. Der hoppes med slalombevægelser.

Der hoppes 1 gang frem og tilbage: Frem hoppes der fremad, tilbage hoppes der baglæns.

Hoppe med samlede ben - 6

Øvelse 1.1.25.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne hopper fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje) med samlede ben. Der hoppes med slalombevægelser, mens armene svinges synkront.

Der hoppes 1 gang frem og tilbage: Frem hoppes og svinges der fremad, tilbage hoppes og svinges der baglæns.

Hinke fremad med skift af ben - 1

Øvelse 1.1.26.

Organisering:

Et antal spillere på halv håndboldbane. Spillerne starter på række ved baglinjen (alternativt den ene sidelinje).

Øvelsens forløb:

Spillerne hinker fra baglinje til midterlinje (alternativt fra sidelinje til sidelinje). Der hinkes fire hink fremad på venstre fod – to til venstre – to til højre, hvorefter der skiftes ben og