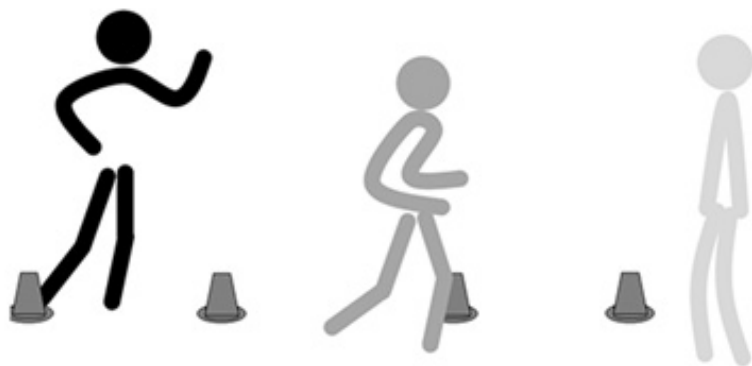


Peter Schmidt

Træningstips 5: Hop, hurtige fødder og øvelser til vippebræt



Andre bøger i serien:

Træningstips 1: Småspil og lege

Træningstips 2: Løbetræning

Træningstips 3: Opvarmning og almen fysisk træning

Træningstips 4: Balance, koordination og udstrækning

Indledning

Lad det være sagt med det samme: Jeg er rundet af håndbolden... Jeg har været håndboldtræner i snart 30 år med enkelte pauser undervejs og jeg har i løbet af de sidste 10 år skrevet fem bøger om håndboldtræning, primært med fokus på træningsøvelser. I alt er det blevet til 2.513 øvelser fordelt på 2.068 sider... Bogprojektet startede tilbage i 2007 med en tanke om, en irritation over, at jeg ikke synes, at jeg på daværende tidspunkt kunne finde litteratur med praktiske øvelser til min håndboldtræning. Masser af teori, ja. Gode kurser fra håndboldforbundet, ja. Men ikke meget, jeg kunne relatere mig til hjemme i hallen, når teori skulle omsættes til praktik. 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.

Nu skal dette ikke handle om mig som håndboldtræner eller være et reklameindspark for mine tidligere bøger. Nej, jeg nævner det kun fordi, at dette hæfte er født ud af de nævnte håndboldbøger. Bøgerne indeholder ret meget håndboldspecifik træning – i sagens natur – men også en del af mere generel karakter. Almen grundtræning er jo fælles for meget sport.

Derfor er dette hæfte et langt stykke hen ad vejen et ekstrakt af de øvelser, der har været medtaget i de fem håndboldtipsbøger. Jeg har medtaget dem, der er mest almene; nogen nænsomt skrevet om. Men helt skjule at jeg har rod i håndboldverdenen, det kan jeg nok ikke. Det håber jeg, at du som læser kan abstrahere fra.

Øvelserne i dette hæfte er som sagt – forhåbentligt – af "tværsportslig" karakter til almen anvendelse indenfor flere sportsgrene, idrætsundervisning og lignende. For nemheds skyld er "de udøvende personer" dog omtalt som spillere. Uagtet at det lige så godt kunne være elever, atleter, kursister m.m. Og den, der leder aktiviteten, er omtalt som "træner", selv om det med rette kunne være instruktør, underviser, lærer m.m. Jeg undskylder på forhånd.

Hensigten har været, at indholdet skal fungere som inspirationskilde. Hæftet, ja hele serien "Træningstips", er tænkt som opslagsværk, hvor der kan findes en lang række forskellige øvelser, spil m.m. du kan anvende, som de er beskrevet, eller du kan lave dine egne modifikationer ud fra, 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".

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 den målgruppe, du arbejder med. Ved en del af øvelserne har jeg slet ikke angivet tid, respektive repetitioner af samme grund. Vejledende oplysninger kan være irrelevante. Det giver for eksempel ikke mening at skrive, at man i en given øvelse *skal* hoppe 2 x 12 gange – punktum og udråbstegn – hvis der arbejdes med en gruppe, der helt tydeligt ikke kan. Der er forskel på veltrænede seniorer og børn.

Ved parøvelser, hvor flere arbejder sammen, men ikke nødvendigvis samtidig (de skiftes), har jeg ikke altid skrevet,

at man skal huske at bytte. Det ligger selvsagt implicit i øvelsens karakter, håber jeg.

"Kært barn har mange navne" lyder en gammel talemåde. Sådan er det også med mange af de programmer og øvelser, jeg har medtaget i denne bog. Som udgangspunkt har jeg valgt at medtage dem under det navn, jeg kender dem. Eller slet og ret givet dem et nummer, hvis det er mere hensigtsmæssigt. Jeg erkender min skyldighed og beder om tilgivelse på forhånd. Der kan derfor være stor sandsynlighed for, at du måske kender en eller flere øvelser under andre navne. Det er ikke nødvendigvis en faktuel fejl.

Jeg håber, at du kan finde noget brugbart i hæftet. Jeg har i al beskedenhed gjort mit bedste.

God fornøjelse!

Tjæreby, august 2018

Peter

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

"Der findes måske personer med et større talent end dit, men der er ingen undskyldning for ikke at arbejde hårdere, end du allerede gør."

Derek Jeter (1974 -) - amerikansk professionel baseballspiller hos New York Yankees. Én af sin generations bedste spillere.

Indhold

Indledning

Anvendte signaturer

Hop og springstyrke

Hoppeøvelse - 1

Hoppeøvelse - 2

Hoppeøvelse - 3

Hoppeøvelse mellem kegler - 1

Hoppeøvelse mellem kegler - 2

Hop i firkant

Hop med sjippetov

Hoppeserie

Hop på stepbænk - 1

Hop på stepbænk - 2

Hop på stepbænk - 3

Springhæk - 1

Springhæk - 2

Springhæk - 3

Hurtige fødder

Hurtige fødder - 1

Hurtige fødder - 2

Hurtige fødder - 3

Hurtige fødder - 4

Hurtige fødder - 5

Hurtige fødder - 6
Hurtige fødder - 7
Hurtige fødder - 8
Hurtige fødder - 9
Hurtige fødder - 10
Hurtige fødder - 11
Hurtige fødder - 12
Hurtige fødder - 13
Hurtige fødder - 14
Hurtige fødder - 15
Hurtige fødder - 16
Hurtige fødder - 17
Hurtige fødder - 18
Hurtige fødder - 19
Hurtige fødder - 20
Stigeøvelse - 1
Stigeøvelse - 2
Stigeøvelse - 3
Stigeøvelse - 4
Stigeøvelse - 5
Stigeøvelse - 6
Stigeøvelse - 7
Stigeøvelse - 8
Stigeøvelse - 9
Stigeøvelse - 10
Stigeøvelse - 11
Stigeøvelse - 12
Stigeøvelse - 13
Stigeøvelse - 14

Stigeøvelse - 15
Stigeøvelse - 16
Stigeøvelse - 17
Stigeøvelse - 18
Stigeøvelse - 19
Stigeøvelse - 20
Stigeøvelse - 21
Stigeøvelse - 22
Stigeøvelse - 23
Stigeøvelse - 24
Stigeøvelse - 25
Stepbænk - 1
Stepbænk - 2
Stepbænk - 3
Stepbænk - 4
Stepbænk - 5
Stepbænk - 6
Stepbænk - 7
Stepbænk - 8
Stepbænk - 9
Stepbænk - 10
Stepbænk - 11
Stepbænk - 12
Stepbænk - 13
Stepbænk - 14
Stepbænk - 15

Vippebræt

Grundøvelse til vippebræt - 1