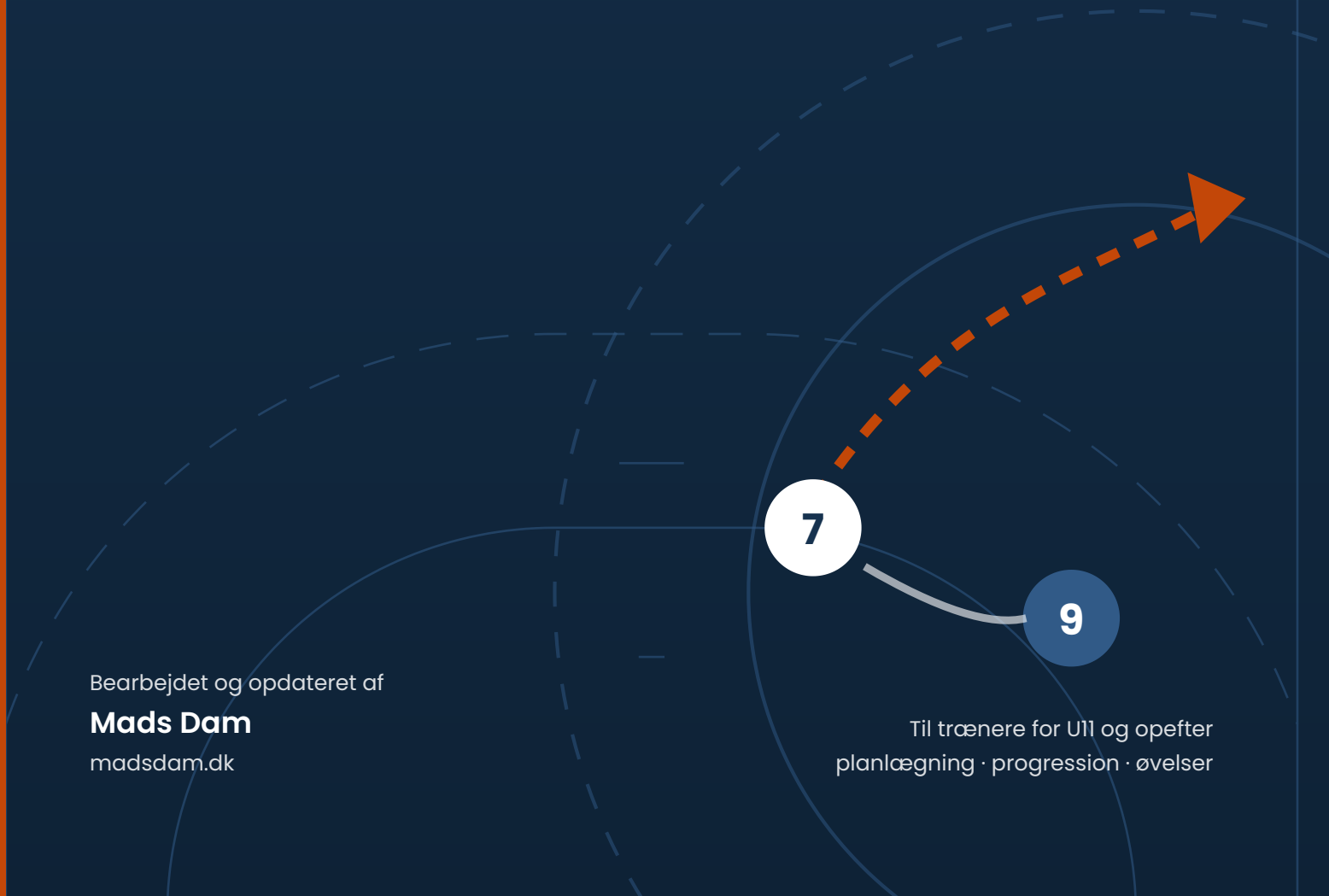
TIL NYE TRÆNERE

Klar parat – håndboldstart

Håndbogen til dig, der lige har sagt ja til at være håndboldtræner



Bearbejdet og opdateret af
Mads Dam
madsdam.dk

Til trænere for U11 og opefter
planlægning · progression · øvelser

VELKOMMEN

Tillykke – du er blevet håndboldtræner

Måske har du sagt ja, fordi dit barn spiller på holdet. Måske har du selv spillet i mange år og vil give noget tilbage. Uanset hvad er du nu en af de vigtigste voksne i en flok børns eller unges hverdag – og det er en gave.

Hæftet er skrevet til dig, der træner U11 og opefter – men meget af det kan også bruges fra U9. Det er ikke en facitliste. Håndbold kan trænes på mange gode måder, og det, der virker på ét hold, virker ikke altid på det næste. Brug det som en værktøjskasse: tjeklister, principper og øvelser, du kan plukke fra og tilpasse dit eget hold og din egen klub.

Meget af det, der afgør, om en træning bliver god, sker faktisk **før** og **efter** tiden i hallen. Derfor starter vi dér – med en træning, der gik helt galt.

Hæftet bygger på et ældre kursusmateriale med samme navn. Det er skrevet helt om og opdateret, så det passer til træningen i dag – men grundtanken er den samme: Godt forberedte trænere giver bedre træning.

> **Børn kommer for at spille håndbold. Din vigtigste opgave er at give dem så meget god håndbold som muligt – i et miljø, hvor alle har lyst til at komme igen.**

Fem gyldne regler

01
Byg op trin for trin
Fra 1 mod 1 til 6 mod 6 – så alle lykkes undervejs.

02
Planlæg hjemmefra
Et kvarter ved køkkenbordet sparer en halv time i hallen.

03
Bolden i hænderne
Mest mulig tid med bold – mindst mulig tid i kø.

04
Spil hver gang
Spil til to mål er det, de kommer for. Gem det aldrig væk.

05
Ros det rigtige
Konkret ros for indsats og valg – ikke kun for mål.

INDHOLD

Det finder du i hæftet

01 **En træning, der gik galt** 4
Historien om træneren, der ikke var klar – og hvad vi kan lære af den

02 **Før træningen** 6
Tjeklisten hjemmefra, i hallen og bagefter

03 **Dig som træner i hallen** 7
Signaler, instruktion, feedback og jagten på tidsrøvere

04 **Sådan bygger du en træning** 10
Fire faser, ét tema – og et planlægningsskema til kopiering

05 **Progression – trin for trin** 12
Det vigtigste princip: fra 1 mod 1 til 6 mod 6 – i øvelsen og i træningen

06 **Teknik** 14
Aflevering, finter, afsæt, skud, faldteknik og tackling

07 **Opvarmning med bold** 16
Elleve spil, der varmer op og lærer spillet på samme tid

08 **Balance og koordination** 18
Vippebræt, madras og kropsbeherskelse

09 **Målvogteren** 19
Selvtræning og hvordan målvogteren bliver en del af holdet

10 **Angrebsspil** 20
Rytme, løbebaner og dine egne angrebsåbninger

11 **Forsvarsspil** 22
Fra 3:3 til 6:0 – og 6:0 trin for trin

12 **Noter og videre læsning** 23
Plads til dine egne idéer og steder at blive klogere

Sådan læser du tegningerne

Alle banetegninger viser en halv bane med målet øverst. Angriberne er de blå cirkler og forsvaret de orange trekanter – i forsvarskapitlet er det altså dit eget hold, der er orange.



KAPITEL 1

En træning, der gik galt

01

16.40 *Træningen starter klokken 17.00.*

TRÆNEREN TÆNKER
Jeg har ikke nået at planlægge i dag. Det finder jeg ud af på vej ned i hallen.

17.01 *Han når det lige. Spillerne er for længst i gang med at skyde på mål.*

SPILLER
Skal vi ikke snart spille?

TRÆNER
Jo, jo – vi skal lige finde bolde, kegler og veste først.

Nøglen til boldrummet ligger i den anden jakke. Der går fem minutter.

TRÆNER
Kom herhen, alle sammen! … Også jer to oppe i ribberne!

TRÆNER
I dag skal vi først varme op, og så skal vi … øh … skyde lidt. Og til sidst spiller vi kamp!

HELE HOLDET
JAAAA!

TRÆNEREN TÆNKER
Øv. Jeg glemte at klæde om.

Han sætter en opvarmning i gang og går ud for at skifte. Resten af tiden står de fleste i kø ved skudøvelsen.

17.55 *Der spilles kamp – endelig.*

TRÆNER
Tre meter, Jens! Jeg sagde TRE METER!

JENS
Det hørte jeg ikke …

TRÆNER
Så stopper vi.

SPILLER
Men der er jo fire minutter tilbage!

TRÆNER
Ja, men jeg har lige nogle beskeder og nogle papirer, I skal have med hjem.

Mens spillerne er i omklædningsrummet, kører træneren hjem. Lidt efter:

SPILLER
Kan I huske, hvad han sagde til sidst?

SPILLER
Noget med torsdag … og træningen?

SPILLER
Gå ud og spørg ham!

Der går lidt tid.

SPILLER
Han er kørt. Nåh – så var det nok ikke vigtigt.

Historien er opdigtet. Men de fleste af os har prøvet en eller to af scenerne – og én smutter gør ingen skade. Bliver det derimod en vane, er det spillerne, der betaler. De mister spilletid, glæde og tillid til, at træningen er værd at komme til.

Hvad gik galt – og hvad gør du i stedet?

1	**Ingen plan** Træningen blev opfundet i bilen.	**Planlæg hjemmefra** Et kvarter med skemaet på side 11 er nok.
2	**Udstyret var ikke klar** Fem minutter gik med at lede efter en nøgle.	**Mød i god tid** Stil den første øvelse op, før spillerne kommer.
3	**Træneren var ikke klædt om** Og forsvandt ud af hallen midt i opvarmningen.	**Kom omklædt** Så viser du, at du er klar til at være med.
4	**Lange køer** De fleste stod stille det meste af tiden.	**Flere stationer, færre i kø** Se jagten på tidsrøvere på side 9.
5	**Ingen fløjte** Ingen hørte, hvad der blev dømt.	**Brug fløjten** Altid, når I spiller til to mål – og ret spilleren roligt i stedet for at råbe ud over hallen.
6	**Spilletid gik til beskeder** Og beskederne forsvandt alligevel.	**Brug holdets app** Beskeder skrives i appen. Samlingen til sidst er kort.
7	**Træneren gik før spillerne** Ingen voksen at spørge bagefter.	**Først ind, sidst ud** Især for de yngste: bliv, til alle er hentet.

KAPITEL 2

Før træningen

02

En vellykket træning starter længe før første fløjt. Sæt kryds – efter et par uger sidder det på rygraden.

HJEMMEFRA

- [ ] Planen er skrevet ned: tema, øvelser og tider
- [ ] Jeg har tjekket i appen, hvor mange der kommer
- [ ] Plan B, hvis der kommer færre eller flere
- [ ] Jeg ved, hvor meget udstyr jeg skal bruge
- [ ] Nøgle eller kode til boldrummet
- [ ] Fløjte, vandflaske og træningstøj

I HALLEN

- [ ] Jeg er der 15 minutter før start
- [ ] Første øvelse er stillet op, før spillerne kommer
- [ ] Én bold pr. spiller er pumpet og klar
- [ ] Gulvet er tjekket for vand og løse ting
- [ ] Jeg siger hej til alle – med navn
- [ ] Vi starter præcist

BAGEFTER

- [ ] Kort fælles afslutning – højst et par minutter
- [ ] Udstyret er ryddet op
- [ ] Jeg går sidst – og bliver, til de små er hentet
- [ ] Beskeder er skrevet i holdets app
- [ ] Tre linjer i notesbogen: Hvad virkede? Hvad gør jeg anderledes?

UDSTYR TIL EN STANDARDTRÆNING

- Én bold pr. spiller – i den rigtige størrelse til alderen
- Et par bløde bolde eller skumbolde til de yngste og til ny teknik
- Kegler eller tallerkener og overtræksveste i to farver
- Fløjte – og gerne et whiteboard eller en taktiktavle

BØRNEATTEST

Er du træner for børn under 15 år, skal klubben have indhentet en børneattest på dig, før du starter. Det er lovpligtigt og helt normalt – spørg selv klubben, hvis den ikke har bedt om det.

Forældrene er medspillere

Holder du forældrene orienteret, får du hjælp, når du skal bruge den – til kørsel, kage, dommeropgaver og meget mere.

- **Forældremøde ved sæsonstart:** 20 minutter om, hvem du er, hvad I træner, og hvad du forventer af spillere og forældre.
- **En kort opdatering i appen en gang om måneden:** hvad I har arbejdet med, og hvad der sker de næste uger.
- **Én fast kanal:** brug holdets app til beskeder. Sedler i tasken og beskeder råbt i hallen bliver glemt.

KAPITEL 3

Dig som træner i hallen

03

Selv den bedste plan kan falde til jorden, hvis træneren ikke har styr på rummet. Her er de vaner, der gør den største forskel.

01

Først ind, sidst ud

Du er den første, der kommer, og den sidste, der går. Så kan spillerne altid finde en voksen.

02

Start præcist

Mange ungdomshold har kun en time eller halvanden. Hvert minut tæller – start til tiden, og slut til tiden.

03

Ét fast signal

Fløjte eller hånd i vejret betyder: stop, bolden i hænderne, kig på træneren. Aftal det første gang, og hold fast i det.

04

Omklædt og i bevægelse

Træningstøj viser, at du er klar. Gå rundt på banen – du ser mere, når du skifter vinkel, og du kommer tæt på spillerne.

05

Kort instruktion

Sig det på 30 sekunder, og vis resten. Saml spillerne i en halvcirkel med ryggen til andre forstyrrelser – og så i gang.

06

Kend navnene

Brug navnene hver træning – især når du roser. Hils på alle, når de kommer, og sig farvel, når de går.

07

Præcis feedback

Én ting ad gangen, og sig, hvad der skal ske – ikke kun hvad der gik galt. »Albuen op over skulderen« er bedre end »nej, ikke sådan«.

08

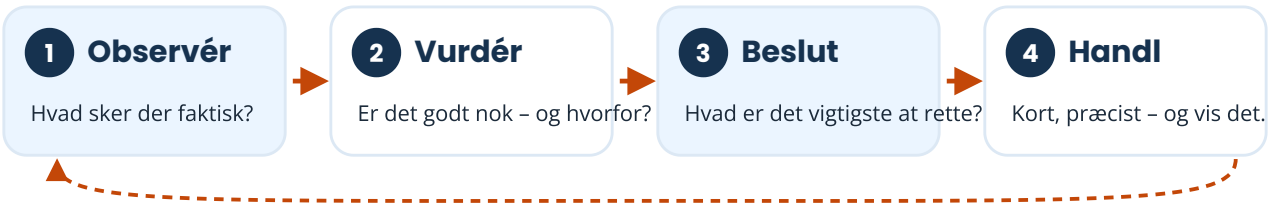
Ros indsats og valg

Ros konkret: »Flot, du så den frie spiller!« Det giver mod på at prøve igen – også når det ikke lykkes første gang.

> **Konstruktiv feedback øger lysten til at lære. Kritik uden retning gør spillerne usikre – og usikre spillere tør ikke prøve noget nyt.**

Se spillet – før du griber ind

En af trænerens vigtigste evner er at **se**. Før du retter, skal du have observeret, hvad der faktisk sker. Det gælder til kamp – og i særdeleshed til træning. Brug de fire trin som en indre huskeregel:



LAD SPILLET VISE VEJEN

Lad en øvelse køre et par minutter, før du stopper den. Ofte løser spillerne problemet selv – og så har de lært mere, end hvis du havde forklaret det.

RET ÉN – ELLER ALLE?

Laver én spiller fejlen, så ret ham eller hende stille og roligt, mens resten fortsætter. Laver mange den samme fejl, så stop alle – kort.

Alle skal lykkes: skru på knapperne

På ethvert hold er der store forskelle. Den samme øvelse kan være for svær for nogle og for let for andre. Med fire knapper kan du justere, så alle bliver udfordret – uden at lave en helt ny øvelse.

Plads

Større bane giver mere tid og gør det lettere for angriberne. Mindre bane giver mere pres.

Opgave

Skift reglerne: kun to skridt, mål efter finte tæller dobbelt, alle skal have rørt bolden.

Udstyr

Mindre og blødere bold, større mål, kegler i stedet for forsvarsspillere.

Personer

Overtal eller undertal, en joker, der altid spiller med angrebet, eller hold sat efter niveau.

Jagten på tidsrøvere

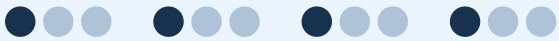
Mål det selv en dag: Hvor mange minutter har hver spiller bolden i hænderne i løbet af en træning? Tallet er tit lavere, end man tror. Det er ikke spillerne, der er dovne – det er tidsrøverne, der stjæler minutterne.

Én lang kø
12 spillere – 1 aktiv, 11 venter



≈ 8 % af tiden med bolden

Fire stationer
3 pr. station – 4 aktive, 8 venter kort



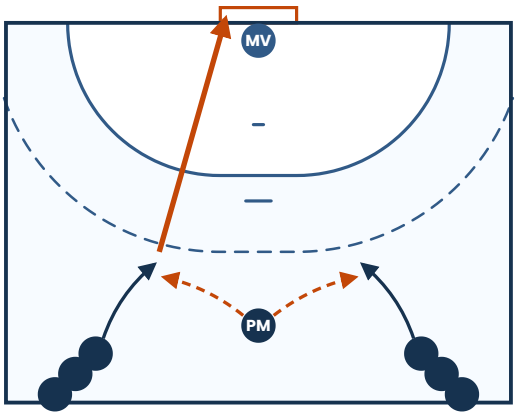
≈ 33 % af tiden med bolden – fire gange mere

TIDSRØVER	GØR I STEDET
Lange køer	Højst tre i kø. Lav flere stationer, og brug hele hallen – begge mål og siderne.
Opdeling af hold	Del kun én gang: par bliver til firere, firere til ottere (2+2 → 4+4). Bestem farverne på forhånd.
Lange forklaringer	Vis øvelsen med et par spillere, start den, og ret undervejs.
Udstyr, der skal hentes	Stil op, før træningen starter – eller mens spillerne drikker vand.
Målvogteropvarmning	Markspillerne laver en finte mod en kegle eller en makker, før de skyder. Så arbejder alle.
Beskeder i spilletiden	Skriv dem i appen. Det, der skal siges, siges kort til sidst.

Eksempel: skudtræning uden kø

To kolonner skyder på skift fra venstre og højre back. Playmakeren spiller op, så skuddet ligner en kampsituation. Når spilleren har skudt, henter han eller hun bolden og stiller sig i den modsatte kolonne.

- Har I to mål, så del holdet – det halverer køen.
- Er I mange, så lad dem i kø lave finter mod en kegle imens.

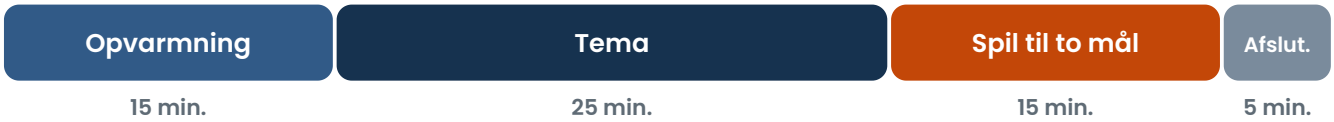


KAPITEL 4

Sådan bygger du en træning

04

Jo flere af valgene du træffer bevidst, jo bedre bliver træningen. Giv hver træning **ét tema** – fx skud, afleveringer i fart eller forsvar – og lad alle fire faser pege mod det.



Eksempel på en træning på 60 minutter

1 · OPVARMNING MED BOLD

En gradvis fysisk og mental omstilling til håndbold. Brug spil og lege med bold, og skru langsomt op for tempoet. **Tip:** Lad et element fra opvarmningen dukke op igen senere – så peger opvarmningen frem mod temaet. Læg 5–10 minutters skadeforebyggende øvelser ind et par gange om ugen: balance, landinger og knæ over tå.

2 · TEMA

Her bliver der trænet det, træningen handler om. Træn teknikken i situationer, der ligner kamp – med retning mod mål, en modspiller og beslutninger, der skal træffes. Eksempler: skud- og målvogtertræning, angrebsåbninger, forsvar eller kontra.

3 · SPIL TIL TO MÅL

Det vigtigste: Spillerne skal altid have lov til at spille kamp – det er det, de kommer for. Spil gerne på små hold (3 mod 3, 4 mod 4), så alle får bolden, og læg en temaregel ind, fx at mål efter en finte tæller dobbelt.

4 · AFSLUTNING

Et par minutter i en rundkreds: Hvad lærte vi i dag? Hvem gjorde noget godt? Slut altid af med noget positivt – og med at de glæder sig til næste gang.

SPIL – ØV – SPIL I TEMADELEN

Start temadelen med et lille spil, hvor problemet opstår af sig selv. Stop, og øv løsningen i en kort øvelse. Spil så igen – og se, om løsningen bliver brugt. Spillerne forstår hurtigere, *hvorfor* de øver noget, når de lige har mødt problemet i spillet. Byg temadelen op trin for trin – se kapitel 5.

KOPIÉR OG BRUG

Min træningsplan

Udfyld hjemmefra – det tager et kvarter

Hold

Dato og tid

Antal spillere

Dagens tema

Dagens mål – det skal spillerne kunne bagefter

TID	ØVELSE	ORGANISERING OG TEGNING	FOKUSPUNKT
Opvarm.			
Tema			
Spil			
Afslut.			

Udstyr

Det virkede

Næste gang …

KAPITEL 5

Progression – trin for trin

05

> For mig er progressionen det vigtigste princip i min træning – både i øvelserne og i selve træningen.
>
> Mads Dam

Progression betyder, at sværhedsgraden stiger trin for trin. Spillerne lærer én ting ad gangen og får succes undervejs. Når de til sidst møder det fulde spil, har de allerede løsningerne i kroppen.

I ØVELSEN

Fra få til mange

Den samme færdighed trænes i flere trin – fra få til mange spillere og fra ingen til fuld modstand. Først 1 mod 1, så 2 mod 2 og 3 mod 3, før I går i 6 mod 6.

I TRÆNINGEN

Hele træningen er en trappe

Opvarmningen lægger grunden, temadelen bygger ovenpå, og spillet til to mål til sidst er toppen af trappen – dér skal det hele bruges i kampens virkelighed.

Seks måder at skrue op

FRA	TIL	EKSEMPEL
Få spillere	**Mange spillere**	1:1 → 2:2 → 3:3 → 6:6
Overtal	**Lige tal**	2:1 før 2:2 – 3:2 før 3:3. Så opdager spillerne den frie spiller.
Ingen modstand	**Aktiv modstand**	Kegle → passiv makker → aktiv forsvarer
Én zone	**Hele bredden**	Først en afgrænset zone, så en halv bane, så hele angrebet
Fast løsning	**Frit valg**	Først én aftalt løsning, så to muligheder – til sidst læser spilleren selv situationen
Langsomt	**Kamptempo**	Teknikken skal sidde, før tempoet skrues op

HVORNÅR GÅR I ET TRIN OP?

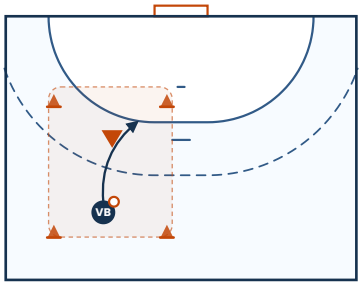
En god tommelfingerregel: Når de fleste lykkes cirka to ud af tre gange, er de klar til næste trin. Går det helt i stå, så gå et trin ned igen.

ET TRIN NED ER IKKE ET NEDERLAG

Det er god træning. Hellere ti vellykkede gentagelser i 2 mod 1 end ti fejl i 6 mod 6. Spillerne skal opleve, at det lykkes – så tør de mere.

Trappen i praksis: gennembrud fra 1 mod 1 til 6 mod 6

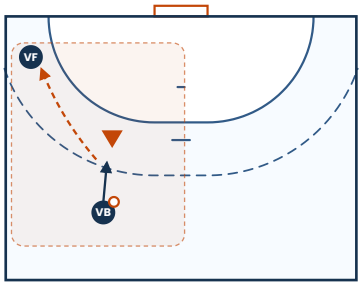
Samme tema – gennembrud og den frie spiller – i fire trin. Hvert trin bygger på det forrige, og spillerne tager det, de har lært, med op ad trappen.



Trin 1 · 1 mod 1

Back mod én forsvarer i en zone markeret med kegler. Finte og gennembrud – først mod en passiv, så mod en aktiv forsvarer.

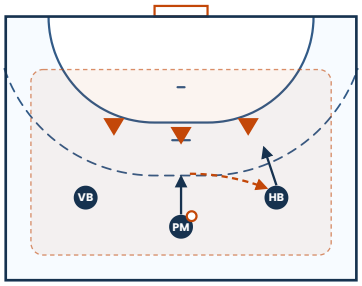
Fokus: fart mod mål, grib i luften, knæ over tå.



Trin 2 · 2 mod 1 → 2 mod 2

Back og fløj. Start i 2 mod 1, så spillerne oplever, at den frie spiller opstår, når backen binder sin forsvarer. Sæt så den anden forsvarer ind.

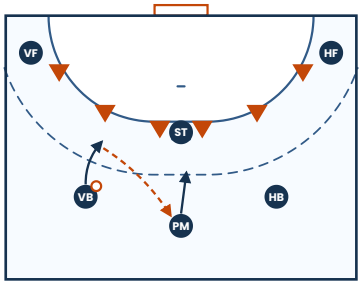
Fokus: bind din forsvarer – bryd igennem, eller spil den frie.



Trin 3 · 3 mod 2 → 3 mod 3

Bagkæden mod to og så tre forsvarere. Nu er der tre valg: skud, gennembrud eller aflevering – og rytmen fra kapitlet om angrebsspil kommer i brug.

Fokus: tru mod mål før afleveringen.



Trin 4 · 6 mod 6

Hele angrebet mod et 6:0-forsvar. De samme beslutninger – nu i kampens virkelighed. Læg en temaregel ind: mål efter gennembrud tæller dobbelt.

Fokus: bruger spillerne det, de lige har øvet?

Træningen som trappe – et eksempel

Opvarmning: fangeleg med bold og finter mod en kegle. **Tema:** 1 mod 1 → 2 mod 1 → 2 mod 2 → 3 mod 2 → 3 mod 3. **Spil:** 6 mod 6 med temareglen. Hver del af træningen er et trin op – og spillet til sidst er toppen.

KAPITEL 6

Teknik

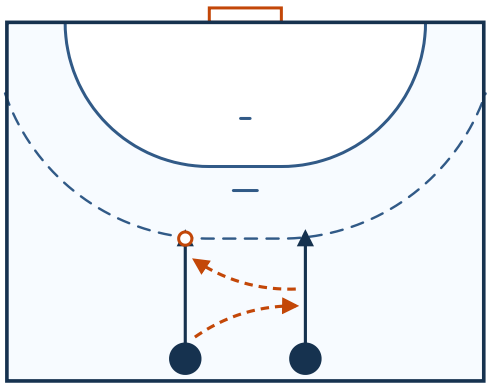
06

Afleveringen

Afleveringen er den teknik, markspillerne bruger mest – og den sætter sig tidligt. Den måde, en ung spiller kaster på, bliver hurtigt *hans eller hendes* måde. Derfor er det vigtigt at rette i starten.

- **Albuen over skulderhøjde.** Så har spilleren kontrol over bolden og kan variere tempo og retning.
- **Bolden holdes i fingrene** – ikke i håndfladen.
- **Træd frem med modsat ben** af kastearmen.
- **Træn i bevægelse** – 2 og 2 på vej mod mål, så det ligner kamp.

Under pres sjusker mange med teknikken. Hold øje med netop det. Har spillerne svært ved at holde om bolden, så brug en mindre eller blødere bold.



2 og 2 i bevægelse mod mål – afleveringer i løb.

Finter

Finter kan sagtens ligge i opvarmningen – her er det kun fantasien, der sætter grænser. Lær spillerne at gribe bolden i luften: Landingen tæller som nulskridt, så de har alle tre skridt til at komme forbi.

- **Knæ over tå.** Knæet skal pege samme vej som tæerne – lad det ikke falde ind mod midten. Det skåner knæ og korsbånd.
- **Mange gentagelser.** En finte skal sidde i kroppen, før den virker i kamp.
- **Så den modsatte vej.** Kan spilleren finten til én side, så lær den spejlvendt.

Finte-stigen

1. Mod en kegle – langsomt
2. Mod en kegle – i fart
3. Mod en passiv makker
4. Mod en aktiv makker
5. I spil med en temaregel

Afsættet

Afsættet bliver ofte glemt. Mange tror, det bare er noget, man gør, før man skyder – men et godt afsæt bringer spilleren i en bedre position og gør afslutningen lettere. Træn det med lave forhindringer, springstativer og madrasser: afsæt på ét ben, knæet op og fart frem og op.

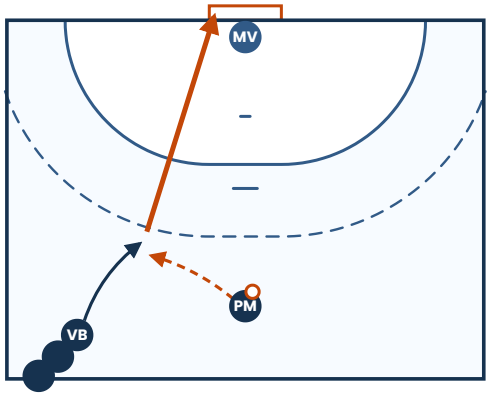
GØR DET TIL EN LEG

Lav en forhindringsbane med kegler, lave hække og en madras til landing. Lad spillerne prøve både højt og langt afsæt.

Skud

Skudtræning er et vigtigt element i træningen – og det sjoveste for de fleste spillere.

- **Pladsspecifikt.** Spillerne skyder fra de pladser, de spiller på. De unge har dog godt af at prøve alle pladser.
- **Som i kamp.** Afleveringen før skuddet skal ligne kampens opspil – i fart og fra den rigtige vinkel.
- **Mål med mening.** Sæt kegler eller mærker i hjørnerne, og giv point for placering.
- **Ingen kø.** Spillerne skal ikke stå i kø i fem minutter, før det er deres tur. Brug hele banen.



Opspil fra playmaker til venstre back, der skyder i fart.

Faldteknik

Faldteknik kan for alvor mindske skaderne – og jo tidligere spillerne lærer den, jo bedre. Det afgørende er, at de bliver fortrolige med gulvet.

- **Start tæt på gulvet** – fra knæ og fra hug, uanset hvor modige spillerne er.
- **Gå langsomt frem**, og byg op trin for trin.
- **Spænd i hele kroppen.**
- **Land på de bløde dele** – lår, hofte og side. Aldrig på strakte arme.

Den strandede sæl

Spilleren ligger på maven med armene strakt frem og spænder i hele kroppen. Vug frem og tilbage som en sæl på en sandbanke. Træner spændingen i kroppen – og er sjovere, end det lyder.



Tackling – individuelt forsvar

Forsvar kan trænes både individuelt og kollektivt. Den individuelle grundsten er tacklingen. Den skal være kontrolleret og fair – den stopper angriberen uden at skade.

- **Én hånd på hoften** og én på kastearmen – ved overarm eller albue.
- **Forskudt fodstilling** – aldrig parallelle fødder.
- **Venstre ben forrest** mod en højrehåndet spiller – og omvendt.
- **Fødderne først.** Kom i position, før du rækker ud.

START MED FØDDERNE

Lad spillerne forsvare med hænderne på ryggen i et par minutter. Så lærer de at flytte fødderne i stedet for at gribe fat.

KAPITEL 7

Opvarmning med bold

07

Elleve spil, der varmer kroppen op og lærer spillet på samme tid. Alle spilles efter almindelige håndboldregler, medmindre andet står.

1 Fangeleg med bold

To fangere og to bolde. Har du en bold, er du fri. Fangerne skal røre en spiller uden bold – så bytter de. Afleveringer redder kammerater.

Alle · 2 bolde · 2 veste

Sværere: kun én bold i spil.

2 Boldtagfat

Én spiller er jaget. Resten spiller sammen og skal røre den jagede med bolden i hånden – ikke kaste. Når den jagede bliver rørt, bytter I.

6–12 spillere · 1 bold · 1 vest

Sværere: to jagede på én gang.

3 Presbold

To hold med 4–5 spillere på hver. Laver I ti afleveringer i træk, uden at modstanderen tager bolden, får I et point.

8–10 spillere · 1 bold · veste

Sværere: ingen aflevering tilbage til den, man fik bolden fra.

4 Keglebold

To hold og tre kegle-mål, som begge hold kan score i. I scorer ved at studse bolden gennem keglerne, så en medspiller griber den på den anden side.

2 hold · 6 kegler · 1 bold

Sværere: samme mål to gange i træk tæller ikke.

5 Grøftebold

To hold på en badmintonbane. I scorer ved at lægge bolden i »grøften« – det bageste felt – i modstanderens ende. Lidt som rugby, bare med håndboldregler.

2 hold · Badmintonbane · 1 bold

Sværere: bolden skal lægges med den »forkerte« hånd.

6 Ram keglerne

Hvert hold har nogle kegler i sin ende. I scorer ved at vælte en kegle hos modstanderen – og så tager I den med hjem til jeres egen ende.

2 hold · 8–10 kegler · 1–2 bolde

Sværere: kun skud efter afsæt tæller.

7 Pladebold

To hold på en basketballbane. I scorer ved at ramme basketpladen hos modstanderen, så en medspiller griber bolden igen.

2 hold · Basketkurve · 1 bold

Sværere: skuddet skal være i hop.

8 Stereobold

To hold, og hvert hold har sin egen bold. I skal passe på jeres egen og samtidig erobre modstanderens. Har jeres hold begge bolde, får I et point.

2 hold · 2 bolde · veste

Sværere: en mindre bane – så kommer presset hurtigere.

9 Jokerbold

To hold og én joker, der altid spiller med det hold, der har bolden. Jokeren skifter hold lige så hurtigt, som bolden gør – så angrebet er altid i overtal.

2 hold + 1 · 1 bold · 3 farver veste

Sværere: to jokere og en mindre bane.

10 Hånd mod fod

Det ene hold spiller håndbold, det andet fodbold. Håndboldholdet skal ramme fodbolden med håndbolden – så bytter I. Spil gerne på tid: Hvem rammer hurtigst?

2 hold · 1 håndbold · 1 fodbold

Sværere: fodboldholdet må kun bruge venstre fod.

11 Plintbold

To hold. Hvert hold har en »målmand«, der står på en plint i modstanderens ende. I scorer ved at spille bolden op til jeres egen målmand. Lav et frit område rundt om plinten, som ingen må gå ind i.

2 hold · 2 plinte · 1 bold · veste

Sværere: den, der scorer, bliver ny målmand.

Gør dine egne spil

Næsten alle opvarmningsspil kan bygges af tre spørgsmål. Skift ét svar, og du har et nyt spil.

Hvordan scorer man?

Mål, kegle, plint, linje, makker, basketplade …

Hvad må man med bolden?

Løbe, studse, kun aflevere, kun med venstre …

Hvem er med?

Overtal, joker, fangere, flere bolde, flere hold …

KAPITEL 8

Balance og koordination

08

Balance bliver ofte trænet indirekte i mange øvelser – og derfor glemt som fokuspunkt. God kropskontrol giver bedre finter, sikrere landinger og færre skader. Øvelserne laves i par: **A** står på vippebrættet, **B** hjælper. Byt efter hver øvelse. Har I ikke vippebrætter, så brug en balancepude eller stå på ét ben.

ØVELSE	SÅDAN GØR I	MÆNGDE
Tyveknægten	A står med begge ben på brættet. B trækker forsigtigt i A's løftede venstre arm – derefter højre.	**2 × 15 gentagelser**
Hofteskub	A står med begge ben på brættet. B skubber forsigtigt til A's hofte.	**2 × 15 gentagelser**
Karrusel	B går rundt om A, og A følger med ved at dreje på brættet.	**2 × 30 sek.**
Hvad var det?	Som karrusel, men A har lukkede øjne, og B fløjter. A følger lyden.	**2 × 30 sek.**
Spark	A står på ét ben og sparker ud i luften med det andet. Først venstre, så højre.	**2 × 15 gentagelser**
Saturn	A fører en bold rundt om kroppen – skiftevis den ene og den anden vej.	**2 × 30 sek.**
Benbøj	A står på ét ben og bøjer i knæet – skiftevis venstre og højre. Knæ over tå!	**2 × 10 gentagelser**
Benbøj 2	A står med begge ben på brættet og laver benbøj.	**2 × 15 gentagelser**
Grib bolden	B kaster forsigtigt til A's løftede venstre arm – derefter højre.	**2 × 10 gentagelser**
High five / low five	A står på ét ben og giver B high five – og bagefter low five – med højre og venstre hånd.	**2 × 15 af hver**
Indersiden	A står på ét ben og sparker forsigtigt til en hoppende bold med indersiden af foden.	**2 × 10 gentagelser**
Jonglering	A jonglerer med 2–3 håndbolde.	**2 × 20 sek.**
Fang trillende bold	B triller en bold tæt forbi. A går ned, fanger den og rejser sig igen.	**2 × 10 gentagelser**

På madrassen

- **Den radikale hare:** Sid som en hare. Venstre arm og ben træder til venstre, højre side følger efter. Slut med et spring frem med vægten på armene.
- **Skihop og sprællemand:** Skihop med benene og sprællemand med armene – og så omvendt.
- **Knæløft og hælspark:** Højt knæløft med venstre ben og hælspark med højre.
- **Find balancen:** Hop frem på ét ben, og stå stille ved landing.
- **Skubbet i luften:** Hop – makkeren giver et lille skub – land på begge ben.
- **Vejrmølle og skud:** Lav en vejrmølle, modtag bolden og skyd.
- **Kolbøtter efter skud:** Efter skuddet løber spilleren til en madras og laver 3–4 kolbøtter. Balancetræning – og ingen kø!

KAPITEL 9

Målvogteren

09

Målvogteren er tit den spiller, der får mindst opmærksomhed til træning – og mest skyld i kamp. Sådan bliver målvogteren en del af holdet.

Opvarm målvogteren først

Start med placerede skud – lavt, så halvhøjt, så højt – før der bliver skudt hårdt. En kold målvogter er en bange målvogter.

Lad alle arbejde

Under målvogteropvarmningen kan markspillerne træne finter, afleveringer eller afsæt, så de ikke står i kø.

Giv målvogteren et tema

Når holdet træner teknik uden skud, kan målvogteren arbejde med programmet herunder – helst sammen med en anden målvogter.

Selvtræning for målvogtere

#	ØVELSE	MÆNGDE
1	Almindeligt sjip	2 × 2 min.
2	Lig på siden – løft benet og armen op og ned (V-ben/V-arm). Begge sider.	2 × 10
3	Rør skiftevis venstre og højre nederste hjørne af målet	2 × 30 sek.
4	Rør skiftevis venstre og højre øverste hjørne af målet	2 × 30 sek.
5	Mavebøjninger	10 stk.
6	Hop med arm- og benparade – højre side, så venstre	30 sek. pr. side
7	Lig på maven – før benet over mod den modsatte arm	10 stk.
8	Paradearme og -ben, højre og venstre side på skift	2 × 30 sek.
9	Hold bolden i luften mellem benene	30 sek.
10	Lig på maven og kast bolden frem til en makker – grib den igen	8 stk.
11	Lig på ryggen og kast bolden frem til en makker – grib den igen	8 stk.
12	Find to streger, og spring fra streg til streg	30 sek.
13	Start i grundstilling, lav et langt udfald, og markér en redning	2 × 8
14	Hold bolden i hoftehøjde, slip den, klap bag ryggen, og grib den før gulvet	2 × 8
15	Kast bolden op, sæt dig på gulvet, rejs dig, og grib den	2 × 8

KAPITEL 10

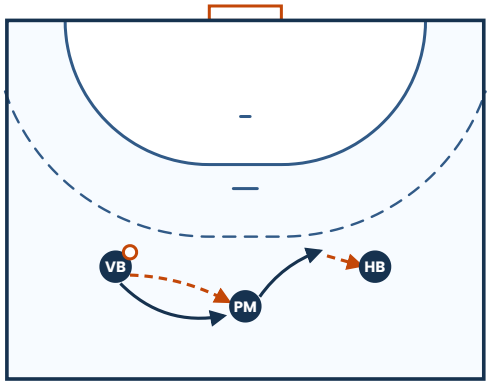
Angrebsspil

10

Godt angrebsspil handler om rytme: Spilleren med bolden truer mod mål, før han eller hun afleverer. Så binder hver aflevering en forsvarer – og der opstår huller.

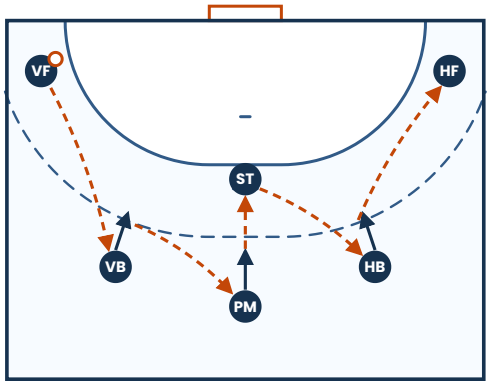
1 · Bagkædens rytme og løbebaner

- Stil op i tre kolonner: venstre back, playmaker og højre back.
- Venstre back spiller til playmakeren og løber ind og bliver ny playmaker.
- Playmakeren truer skråt frem mod højre, spiller til højre back og stiller sig bagerst i højre back-kolonnen.
- Højre back spiller til den nye playmaker – og bolden går den anden vej.
- **Vigtigt:** front mod målet, når bolden gribes.



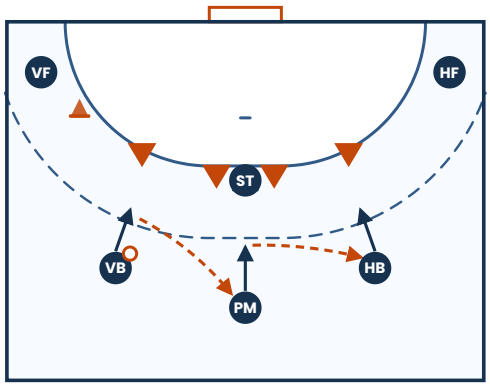
2 · Angrebsrytme

- Hver spiller laver et lille pres mod mål og afleverer så videre til den næste.
- Varier rækkefølgen, fx fløj – back – playmaker – streg – back – fløj.
- Eller: fløj – back – playmaker – back – streg – fløj.



3 · Angrebsrytme med forsvar

- Samme princip – nu med forsvarsspillere eller kegler på banen.
- Start med fem forsvarere eller kegler – på tegningen fire forsvarere og en kegle – og sæt flere ind, efterhånden som spillerne bliver dygtigere.
- Når presset bliver ægte, skal angriberne vælge: skyde, bryde igennem eller aflevere.

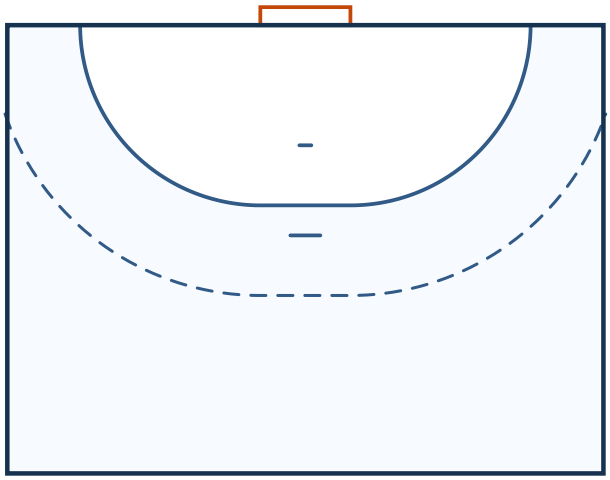


TEGN SELV

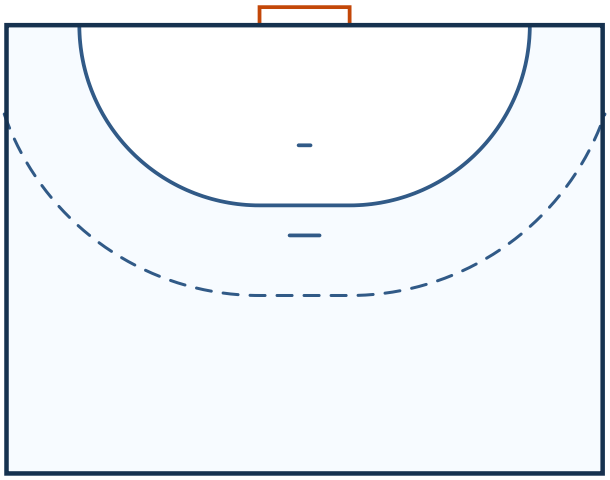
Mine egne angrebsåbninger

Giv hver åbning et kort navn eller et tal, som spillerne kan råbe.

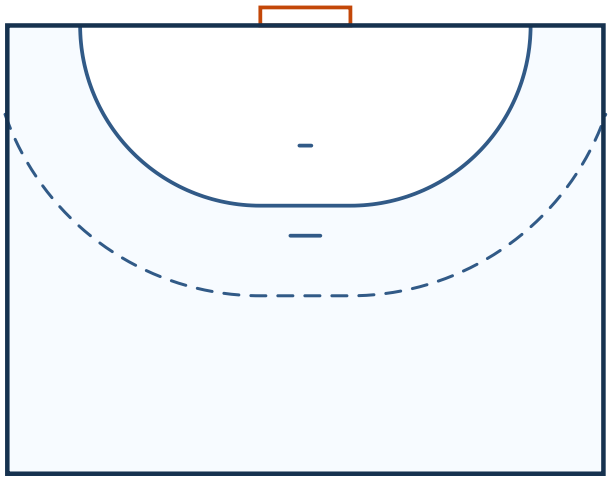
Navn: _____



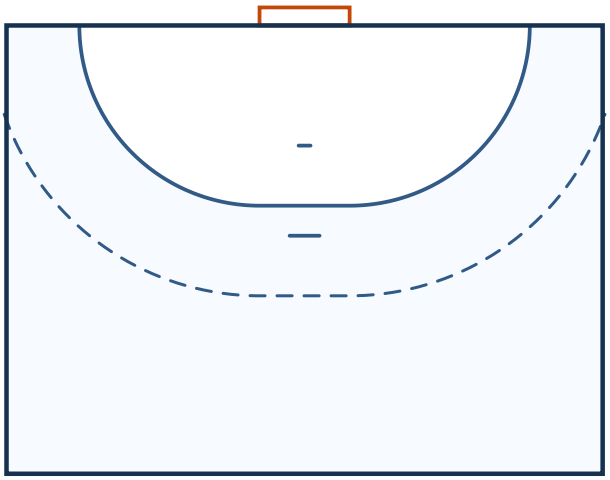
Navn: _____



Navn: _____



Navn: _____



KAPITEL 11

Forsvarsspil

11

START OFFENSIVT

Yngre spillere lærer mest af at forsvare aktivt – mand mod mand eller i offensive formationer – hvor de skal læse spillet, flytte fødderne og vinde bolden. Gå fra det offensive mod det defensive, efterhånden som holdet bliver ældre. Øvelserne her er til hold, der er klar til 6:0.

3:3
Tre på 6 meter og tre fremme ved 9 meter. Meget aktivt – mange dueller og bolderobringer.

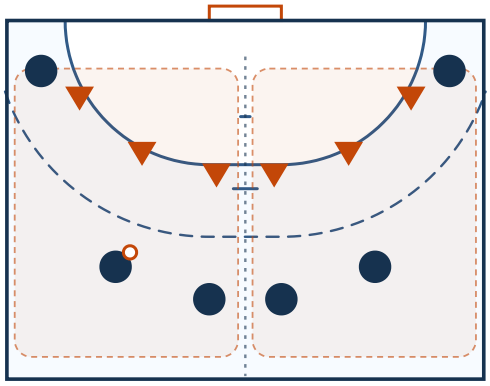
3:2:1
Tre på 6 meter, to halvt fremskudte og én helt fremme. Læser og presser afleveringerne.

5:1
Fem på 6 meter og én fremskudt, der forstyrrer playmakeren og bagkæden.

6:0
Alle seks tæt ved 6 meter. Kompakt og stærkt mod gennembrud – men kræver godt samarbejde.

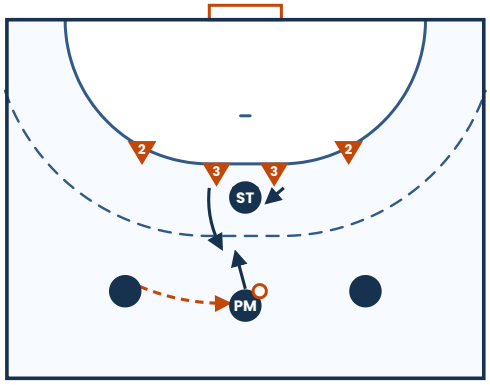
1 · Del forsvaret op

- Fokuser på forsvarsprincipperne ved at spille på afgrænsede områder – fx 3 mod 3 på hver halvdel.
- Gør området større, og sæt en stregspiller ind. Så stiger kravene til samarbejde og zoneopdækning.



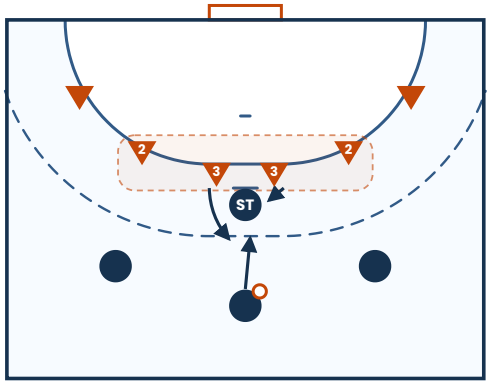
2 · 3'ernes arbejde i 6:0

- Den ene 3'er går frem og tackler angriberen. Den anden passer på stregen.
- Begge skal hele tiden dække deres zone. Stregspilleren må ikke flytte sig væk fra 6-meter-linjen.
- Varier reglerne: kun gennembrud, kun skud, eller med krydsspil.



3 · Firerblokken i 6:0

- De fire midterste forsvarsspillere arbejder tæt sammen som en blok.
- **3'erne** deler arbejdet: Den ene går ud mod skytten, der kommer ind over midten – den anden har styr på stregen.
- **2'erne** laver parader ved skud lige på dem og hjælper med stregen og støtteparader ved skud fra midten. Ved gennembrud udvendigt presses skytten ud mod siden.



KAPITEL 12

Noter og videre læsning

12

Mine noter

Bliv klogere

KURSER

Dansk Håndbold Forbund har trænerkurser for alle niveauer – også for helt nye børnetrænere. Find dem på **dhf.dk**, og spørg din klub, om de betaler.

BØGER OG MATERIALER

- DHF's kursusmaterialer
- Lars Bojsen Michalsik og Jens Bangsbo: *Aerob og anaerob træning*
- JHF's Store Kursusdag – Stefan Madsen og Kenneth Jensen

FLERE ØVELSER

På **madsdam.dk** finder du flere øvelser, angrebsåbninger, målvogtertræning og mine tanker om at være træner.

SPØRG EN KOLLEGA

Den bedste kilde står ofte i hallen ved siden af dig. Spørg om lov til at kigge med til en anden træners træning – de fleste siger ja med glæde.

TIL SIDST

Det bedste kompliment, en træner kan få, er ikke en pokal. Det er, når en spiller spørger: »Hvornår er der træning igen?«

God fornøjelse i hallen. Du gør en forskel – også de dage, hvor det ikke føles sådan.

Mads Dam
madsdam.dk

Klar parat – håndboldstart
Bearbejdet udgave · 2026