Forslag til øvelser som kan bruges

i haltræningerne

– lige fra opvarmning til spildel

Dette er en idébank til forskellige øvelser, som kan bruges i haltræningerne. Der er ikke her taget højde for sværhedsgrad og alderstrin, da der kan være stor forskel på, hvor langt de forskellige årgange er. Træneren skal derfor selv tage stilling til spillernes niveau og på den baggrund vælge øvelser.

Dog skal det siges, at de ældste årgange, som skal lære bestemte forsvars- og angrebssystemer ikke fremgår her, men er sat ind under de enkelte alderstrin.

Ønsker man flere øvelser at vælge imellem, så se på: [www.dragoerhb.dk](http://www.dragoerhb.dk) – dette er en fantastisk hjemmeside, som indeholder alt det vi som trænere har brug for, for at kunne lave en god træning til vores hold. Denne side bliver også jævnligt opdateret og alle øvelser kan ses som tegninger, men også i bevægelse.

**Opvarmnings øvelser:**

* Spillerne løber frem og tilbage i hallen mens de får forskellige opgaver:
	+ Drible med højre hånd
	+ Drible med venstre hånd
	+ Drible på streger
	+ Drible mens man drejer rundt om sig selv – begge veje
	+ Drible og indimellem ned og ligge på ryg/mave mens man stadig dribler
	+ Slalom mellem kegler
	+ Lav drible-forhindringsbane: over – under – rundt om osv.
	+ Drible mellem ben og grib på modsatte side.
	+ Kast bolden op foran og grib på ryg (og omvendt)
	+ Armene strækkes lige ud fra kroppen – til siden. Bolden kastes over hovedet i en blød bue og gribes med den strakte arm modsat
* Drible på streger – mens der er fangere der også dribler. Der kan kun skiftes streg hvis to streger krydser hinanden. (man kan selv lave andre regler: fx løb baglæns, drible med venstre osv.)
* Alle spillere har fået en ”hale” og dribler rundt mellem hinanden på et givent område. Træneren er den enste der kender tiden. Spillerne stjæler ”haler” fra hinanden og har man ingen ”hale” når tiden er gået, får man en straf.
* Alle spillere dribler rundt mellem hinanden på et givent område, og skal slå bolden fra hinanden. Ryger bolden udenfor området er der en eller anden form for straf.
* Parøvelse: den ene skal få fat på bolden – den anden drible bolden væk (uden at bevæge sig rundt i hele hallen)

**Lege /småspil☺:**

* Fodbold
	+ Alm
	+ Alle over midten før scoring tæller
	+ 2 bolde
	+ Hvert hold har udover fodbolden en håndbold – som hele tiden skal afleveres rundt mellem holdets spillere.
* Håndbold på de små baner (skumhåndbold)
* Hockey
* Håndbold-fodbold: Der opdeles i to hold, disse to hold opdeles i yderligere to hold – der spilles med en fodbold på hver banehalvdel. Der skal være et hold 1 og hold 2 på hver banehalvdel. Hver banehalvdel opdeles midtpå med kegler, hvor der på den ene side af keglerne spilles håndbold og på den anden side af keglerne spilles fodbold (dog sådan at der skal skydes på mål med fødderne i den ene ende og hænderne i den anden ende). Der spilles så på tid, sådan at hvert hold får mulighed for at score så mange mål som muligt, og så er der straf til tabende hold.
* Stikbold – en eller flere bolde kan medtages. Bliver man ramt skal man lave en øvelse som træneren bestemmer og så er man med i legen igen. Dette gør at alle hele tiden er aktive.
* Høvdinge bold: 2 hold, en høvding pr hold og muligvis flere bolde. Man har to hold ude på gulvet – der vælges en høvding, som går ned bag modstanderholdet. Man skyder mod hinanden, og bliver man ramt går man ned og hjælper sin høvding. Høvdingen må kun ramme folk, når bolden kommer ned over en bestemt linie (hvor modstanderholdet ikke må passere). Det hold der først får alle ”døde” ude i marken har tabt.
* Basket
	+ Alm
	+ Pladebasket – hvor man scorer ved at skyde bolden op på pladen og en medspiller griber bolden når den kommer retur.
* ”Ram bolde”: Man laver 2 hold som placerer sig på hver sin sidelinie, med en bold hver. Midt imellem de to opstillede hold lægges forskellig størrelse bolde. På trænerens signal går legen i gang, hvor det gælder om at skyde til boldene, så de triller over modstanderens linie. Det hold der først har en af boldene ovre på deres side har tabt og skal lave en straf – boldene lægges op på midten på ny.
* Partibold – 2 hold, én bold.
	+ Først til 10 afleveringer
	+ Afl bag om ryggen
	+ Afl mellem benene
	+ Afl med modsatte hånd
	+ Osv.
* ”MD-show”: Alle spillere løber rundt mellem hinanden på en halv bane. Træneren råber pludseligt en af nedenstående objekter: (finder man ikke sammen med nogen inden der er lavet hold er der en lille straf.)
	+ ”Fjernsyn” – 3 spillere finder sammen og 2 af dem danner fjernsynet med armene og den 3. person bliver ”nyhedsoplæser”
	+ ”Tårn” – 5 spillere finder sammen – de lægger sig alle på gulvet med strakte ben mod hinanden
	+ ”Kassettebånd” – 2 spillere finder sammen og skal forestille at være ”spolerne” i kassettebåndet. Så yderst vigtigt at de 2 spillere ”spoler” samme vej rundt.
	+ ”Burger” – 3 spillere finder sammen og lægger sig på gulvet som: brød-bøf-brød ☺
	+ ”Sjippetov” - 3 spillere finder sammen – den ene lægger sig på gulvet, de 2 andre holder i henholdsvis arme og ben og svinger spilleren frem og tilbage.
* Kegle-lege:
	+ Der laves 2 hold. Hvert hold har seks kegler til at stå på hver sin sidelinie. Hold 1 mod hold 2, ingen driblinger men med afleveringer nærmer man sig modstandernes kegler og skyder efter disse. Rammes de må de tages med ”hjem”. Efter en given tid ser man hvilket hold der har flest kegler – og tabende hold får evt. en straf.
		- Man kan udvide øvelsen ved at sætte 2 bolde i spil.
		- Man kan også lave en regel, hvor den spiller der løber hjem med keglen kan rammes, og dermed skal sætte keglen tilbage.
	+ Der laves 2 hold. Der laves 4 mål med kegler (ofte på halv bane) – og der scores ved at studse bolden igennem keglerne og en medspiller griber på modsatte side.
		- Her kan også udvides med at indsætte flere bolde.
* Småspil på badmintonbaner:
	+ 2 mod 2
		- Afleverer og løber sig fri – scorer ved at lægge bold på baglinie.
		- Afleverer og løber sig fri – første hold til 10 afleveringer har vundet.
	+ 1 mod 1 (med en tilspiller i den ene eller begge sider af banen (i renden))
		- Man skal løbe sig fri af modspilleren og scorer ved at lægge bolden på baglinien. Man kan kun spille tilspilleren som står ved siden – vedkommende er stationær.

**Afleverings øvelser:**

* Alm. Afleveringer to og to overfor hinanden – her skal være fokus på arm og bevægelse samtidigt.
	+ Denne helt basale øvelse, varieres ved at lave underhåndskast, hopskud, vip osv.
	+ Man kan lave regler om at man skal gribe og aflevere mens man er i luften osv.
* 2 og 2, næsen mod mål – alm afleveringer hvor man har kroppen mod mål inden afleveringen falder. (vigtigt at man kan dette, så man kan fastholde sin modspiller når man kommer i kampsituation).
* 2 og 2 – 2 bolde.
	+ Begge spillere studser til hinanden
	+ Begge spillere afleverer almindeligt til hinanden
	+ En hånds gribninger og afleveringer – altså afleveres der på samme tid
	+ En spiller kaster bolden op i luften, imens skal spilleren modtage en aflevering og aflevere inden spillerens egen bold kommer ned igen. – spillerne bytter roller efter x antal forsøg.
* 3 og 3, spillerne stille sig i en trekant. Man er hele tiden i bevægelse fremad både når man griber og afleverer.
	+ Øvelsen varieres med hopskud, underhånd, vip osv. – men man kan også her ligge en finte ind, inden afleveringen laves
* 3 og 3 med en forsvarer i midten af trekanten. Forsvarsspilleren bytter med en angrebsspiller hvis vedkommende rører bolden. Det betyder at angrebsspillerne har masser af bevægelse i fødderne og højt afleveringstempo. Det er tilladt at studse, lobbe og lave aflevringsfinter.
* 3 og 3 – stiller op på linie. De to yderste spillere har en bold hver. Spilleren i midten skal modtage bolden fra yderste spiller og aflevere tilbage til vedkommende, derefter vender den midterste spiller sig hurtigt mod den anden yderste spiller og får en aflevering herfra. – efter x antal afleveringer bytter man midterste spiller.
	+ Øvelsen varieres evt. med forfinter, presspilsbevægelser, hopskud osv. – stadig vigtigt at have front mod mål inden afleveringen falder.
* 3 og 3 – back center back. Man træner løbebaner og timing i centerkryds, backkryds, fransk kryds osv. – mens der stadig lægges vægt på at fronten er mod mål, så vi kan trække en modstander når vi når til kampsituation.
* 2 og 2, med front mod hinanden - med en kegle imellem sig. Træneren dikterer finten/-erne der skal trænes, og spillerne træner finten på keglen inden man afleverer til sin medspiller.
	+ Vigtigt at sætte tempoet ned i finterne indtil teknikken er der – og så først øge tempoet derefter.
* Afleveringsøvelse som kræver lidt hjerne☺ Antallet af spillere kan variere… men et par eksempel:
	+ 8 spiller fordeler sig ved en firkants fire hjørner, man afleverer til den forreste spiller i en given række og løber efter bolden og bagi den række man har afleveret til.
		- Man kan aflevere til højre/venstre og løbe med afleveringen eller mod afleveringen.
		- Man kan sætte to bolde i spil, som skal starte diagonalt.
		- Osv.
* En sjov afleveringsøvelse som kræver dygtighed og timing. 4 spillere med en bold hver stille sig i en firkant rundt om en kegle. Alle 4 løber mod keglen på samme tid og når de når til keglen afleverer alle deres bold til højre – baglæns returløb og man er klar igen.
	+ Kan varieres ved at aflevere til venstre, til spilleren overfor – eller at man skifter retningen hver gang man mødes ved keglen.
* 2 og 2 løber op af banen mens man afleverer til hinanden (løber med 2-3 meters mellemrum) evt med afslutning på keeper i hver ende.
	+ Kan varieres ved, at når man når til en ende, så i stedet for at afslutte, så løber man ud til sidelinien (eller i hvert fald bredere end den første løbetur) og afleverer ned i den anden ende – man løber i ring…. (smalt – bredt – smalt osv.)
* 2 rækker – 1 bold. Rækkerne står med 3-4 meters mellemrum og første spiller presser på og afleverer til første spiller i modsatte række. Den afleverende spiller løber efter afleveringen skråt baglæns tilbage i modsatte række af hvor man startede.
	+ Teknik skal her være i fokus, og øvelsen varieres med hopskud, finter eller lign.

**Kontra øvelser:**

* Hver spiller har en bold og fordeler sig i de to fløje. Bolden afleveres til målmanden, mens spilleren løber op ad banen. Målmanden afleverer til spilleren efter midten, hvor spilleren dribler ned i den anden ende og skyder på mål.
	+ Hvis man har de helt små årgange kan man vælge at aflevere tidligt og have en eller to tilspillere op af banen. Det er blot vigtigt at aflevere og drible i løb.
* ”6-dages-løb”: Spillerne har en bold hver placerer sig i venstre/højre fløj i begge ender. Fløjen afleverer til målmanden som afleverer til spilleren efter midten. Når der er afsluttet løber den afsluttende spiller hjem og skal forsøge at dække den fløj der har afleveret til målmanden efter den 1. spillers afslutning.
* 1 mod 1: Spillerne står henholdsvis på buen og på 3-meteren. Forreste spiller er angriber – og når denne spiller afleverer bolden til målmanden, må begge spillere først løbe. Bagerste spiller er forsvar, så vedkommende gør alt for at ”fange” angriberen. Målmanden forsøger at lægge en lang aflevering til angriberen.
	+ Denne øvelse kan også laves med 4 spillere, hvor der står en forsvarer på både buen og 3-meteren. Ligeledes står der en angriber på både buen og 3-meteren. Den forreste angriber har bolden (den spiller der står ved 3-meteren), denne spiller afleverer til målmanden og de to angribere skal nu spille sammen op ad banen, mens de to forsvarerer skal forsøge at få bolden fra angriberne. Angriberne må ikke drible.
* Alle spillere stiller sig på buen med en bold – med ryggen til målmanden. Træneren råber et navn og spilleren triller en bold ind i feltet og løber hurtigt opløb. Får aflevering fra målmanden og afslutter i modsatte ende.
	+ I de mindre årgange kan man vælge at have en eller to tilspillere op af banen, for stadig at træne de mindre spillere i bevægelse med bold.
* 2 og 2 – boldene hos keeperen. De to spillere lægger sig på maven med fødderne på buen, og kigger fremad. Keeperen triller, studser eller lægger en sjov aflevering frem af banen – og først når spillerne kan se bolden må de løbe/kæmpe om kap om bolden. Der afsluttes i modsatte ende.
	+ Man kan variere ved af skulle tage armbøjninger, sidde, maverulninger eller blot stå med ryggen til mål – kun fantasien sætter grænser.
* 2 og 2 – en bold. Man står side om side lige foran keeperens felt. Keeperen spiller bolden højt op i luften og de to spillere kæmper om bolden. Spilleren der får fat i bolden er angriber og den anden spiller er forsvarer – angriberen gør alt hvad der er muligt for at drible ned i den anden ende og score, mens forsvareren vil gøre alt for at forhindre det.
* 2 og 2 – en bold. En målmand i begge ender. Spillerne stiller sig ved midten på sidelinien. På midten står en træner. En af spillerne afleverer til træneren midtpå, og begge løber ind mod træneren. Når spillerne når indtil træneren kaster han/hun bolden på den ene eller anden banehalvdel og der kæmpes om at få fat i bolden og score. Det er tilladt for træneren at lave afleveringsfinte.
* Alle spillerne fordeles i to ender (laver hold á 2, 3 eller 4 personer). Man løber op og afslutter mod et forsvar og skal løbe retur og forsvare inden man har en pause.
	+ I de små årgange kan øvelsen laves uden forsvar, så man blot opnår øvelsen i at løbe og aflevere samtidigt – men stadig får lov til at afslutte på mål.
* ”Raket”: Fløj og back løber (som i kamp, så fløjen er forrest) backen får en spilning fra målmanden ved midten og afleverer til fløjen der kører på og afslutter. Denne øvelse kan laves med en retur aflevering fra fløj til back, så backen afslutter.
* Spillerne fordeles i de to ender. Spillerne går sammen i hold á 3, der spiller sammen op ad banen (back – center - back). De 3 spillere løber op ad banen, hvor et forsvar af 3 spillere står klar i den anden ende. Ligeledes er der en ”fast” stregspiller, så angriberne skal udnytte, at de er i overtal, da de kan spille sammen med den ”faste” stregspiller. De 3 angribende spillere har efter afslutning pause, og de 3 forsvarende spillere løber nu kontra.
* Man kan også bruge kontraløb som intervaltræning – vigtigt at pointere, at det er kontraløb, så der skal afsluttes forholdsvis hurtigt:
	+ ”de dumme løber”: man opdeler spillerne på tre hold. Vælger et hold til at starte ved midten, og de to andre tager hver sin forsvarsende. Holdet på midten angriber mod en af enderne, hvis holdet scorer bytter angrebsholdet med forsvaret – men brænder holdet afslutningen, så løber de mod det andet forsvar og sådan angriber man frem og tilbage indtil man scorer.
	+ Interval af 2 minutter: Laver tre hold. De to af holdene spiller mod hinanden, mens det tredje sidder over de første to minutter – så holdene skiftes til pause.

**Angrebs øvelser:**

For de yngre spillere gælder angrebstræning om, at lave småøvelser for at få bevægelse i deres spil – derfor vil der findes en masse brugbare øvelser under ”afleveringsøvelser” som er brugbare for jer. Det nedenstående, vil mest være for de ældre årgange, der skal have decideret angrebstræning.

* Skudtræning, forfinter og finte træning er beskrevet godt under den individuelle træning og afleveringsøvelser. Så kan man selv udvikle øvelserne ved at sætte flere spillere sammen, for at få den holdmæssige og mere kamprelevante træning frem.
* Presspil er vigtigt at træne i stort set alle årgange, for at give spillerne en bevægelighed og forståelse for vigtigheden af at flytte forsvaret i kamp. Presspil er også basal lærdom inden spillerne præsenteres for systemer.
	+ Presspilsøvelser kan laves med 2-6 spillere, hvor man kan træne både det alm. Presspil og det brede presspil.
	+ Man kan når spillerne har forståelsen for presspillet sætte en stregspiller på, som kan lave plads til sine medspillere, screene og lave plads til indspil eller rykke modsat af presset.
* Systemer er vigtige redskaber, som kan give spillerne en tryghed, hvis tingene brænder på i kamp. Billeder på udvalgte systemer findes under ”Systemer”☺

**Forsvarsøvelser:**

VIGTIGT i forsvarsspillet altid at rette spillerne så de tackler fremad, i stedet for at bakke når angriberne kommer! Så er chancen for at blive snydt meget større.

* Bevægelses træning uden angreb. Man kan eventuelt lave baner, hvor man sætter spillerne til at bevæge sig sidelæns (lige, skrå og zigzag baner), frem og tilbage bevægelser med armene oppe – hvilket er vigtigt at kunne som basis, inden spillerne skal lære det fysiske og taktiske i forsvarsspillet.
* Spillerne fordeler sig mellem hinanden – nær den ene baglinie. Træneren står på den anden side af midten og peger i den retning spillerne skal bevæge sig: Højre, venstre, frem og tilbage – og ved fløjt spurtes til midten.
* 2 og 2 sammen om en bold. Den ene dribler rundt med bolden, mens den anden sidestepper/dækker spilleren op, dog uden at tage bolden. Forsvareren skal reagere på angriberens bevægelser.
* Har man et ungt hold, hvor spillerne er lidt bange for at slå sig – så kan denne øvelse bruges både som forsvar og angrebstræning: 2 forsvarer stiller sig skulder mod skulder på buen. Resten af spillerne stiller sig i en række med en bold hver lige udenfor 3-meteren. Forsvarerne bevæger sig med sidestep ud og rører en kegle og skal tilbage for at dække angriberen (prøve at trække en mas-kendelse). Så snart forsvarerne forlader hinandens skuldre giver det tegn til angriberen om at drible mellem dem og forsøge at nå at score inden de igen står skulder mod skulder. (Vigtigt at tilpasse afstanden til aldersgruppen/spillernes tempo).
* Individuelt på de dygtigere hold, kan man forsøge at presse forsvareren sådan, at forsvareren ligesom i kamp ikke altid kan time sin tackling: Angriberens aflevering til tilspilleren sætter både forsvarerens og angriberens løb i gang. Spillerne løber ud omkring en kegle og derefter er duellen i gang og angriberen modtager bolden i løb, og forsvareren forsøger at lukke ned for en afslutning.
	+ Kan varieres ved at spille to mod to.
* 2 og 2 – 1 bold: Spilleren med bolden er angriber. Forsvareren dækker op indenfor et givent område, og angriberen får 10 forsøg til at komme forbi forsvareren – spillerne bytter rolle.
	+ Kan varieres med 2 mod 2 eller hvor angriberen skal kæmpe sig ind og lægge bolden på et bestemt punkt.
* Uden bolde: Man vælger 6 til at stå i forsvar og tre angribere. De tre angribere skal løbe/bryde igennem forsvaret og forsvarene skal hjælpe hinanden med at det ikke sker – denne øvelse er for absolut begyndere.
	+ Kan varieres ved, at man laver en rundkreds af forsvarerer og en eller to spillere i midten som skal bryde ud af kredsen.
* 3 spillere – 2 bolde: De tre spillere står på linie og de to yderste har en bold hver. De to yderste spillere ”taber” bolde på skift som spilleren i midten sidestepper ud og vipper op til de yderste spillere igen. – spillerne skifter efter x antal ”tabte” bolde.
* 1 mod 1: En forsvarsspiller mod en angrebsspiller. Angrebsspilleren skal forsøge at komme til en afslutning, mens forsvarsspilleren skal forsøge at forhindre det. Øvelsen foregår på et givent område der kan markeres med kegler eller tape. Øvelsen kan udføres på hele buen.
	+ Der kan selvfølgelig tilføres flere spillere (2,3,4,5,6)
	+ Her forklares og trænes forståelsen for skråstilling også.
* Paradespil: Forsvarsspillerne skal forsøge at parerre afslutningen
	+ Vigtigt her at have aftale mellem målvogter og paradespiller, for at hjælpe målvogteren mest muligt. Ex: hvis man som paradespiller på en back dækker en spiller der går ind over midten, forsøger backen at dække keeperens korte hjørne. Går backen derimod udaf i banen og vil tage et skud herfra, vil forsvarsbacken lægge en parade til keeperens lange hjørne.

**Fløjtræning individuelt:**

* Opspring for en fløjspiller er yderst vigtig for at give sig selv de bedste forudsætninger overfor målmanden fra den spidse vinkel.
	+ Fløj starter dybt og tilpasser sit tilløb til backens udspil. Træk modsatte ben af springbenet op under sig og hold armen højt, dette skulle gerne give et godt og solidt opspring.
	+ Træneren står på en stol og holder fløjens bold i hånden. Fløjen skal hoppe ind i feltet, tage bolden ud af trænerens hånd og afslutte – mens hun/han hænger i luften.
		- Boldhøjden prøver træneren at tilpasse, så spilleren presses til at hoppe så højt som muligt, men spilleren skal have en afslutning hver gang.
	+ For de bedste spillere – kan man træne vip, hvor fløjen skal springe højt og samtidigt time opspringet.
	+ Fløj starter højt i banen og skal nedenom keglen og stadig få det højest mulige opspring på og dermed en god afslutning.
	+ Forfinteløb fra fløjen er også et brugbart våben i kampsituation. Man kan eventuelt bede fløjen komme i fuldt løb rundt om sin fløj, når centerkrydset laves. Derved kan centeret spille fløjen i stedet for backen, fløjen kan løbe imellem fløj og back forsvareren.
	+ Nogle spillere trækker sig når der kommer en spiller ned mod dem: Dette kan trænes ved at man har en fløj som starter ved 3-meteren (eller hvor træneren syntes) med en bold og en forsvarer der starter ca. 1,5 meter længere bagved. Fløjens første dribling sætter gang i forsvareren og fløjen skal turde at skære inde foran forsvareren og komme til en god afslutning. – stadig fokus på fuldt opspring.
* Afslutnings muligheder:
	+ For de yngre årgange kan man tage målmanden ud af målet og flytte forreste stolpe ud i feltet, så man tvinger spillerne til at lave et langt indspring for at kunne score.
	+ Holder fløjen armen langt ind i feltet, kan man næsten kun skyde langt. Derfor er det vigtigt at variere sin arm, og lære sine fløje at træne afslutninger til kort og langt hjørne, samt afslutninger i toppen og bunden af målet. – men vigtigt at spillerne kigger på målmanden og vælger sin afslutning derudfra, og ikke har besluttet sig på forhånd.
	+ Lob, skruebolde og ”hatten” kan trænes når spillerne kan de basale afslutningsteknikker. Men som træner kan man indbyde til at prøve sådanne ting under fx de individuelle kontraøvelser.
* Finter fra fløjene ser man oftest spillere på højere niveau benytte sig af. Kan man lære sine unge spillere det, så åbner der sig helt andre muligheder for sit hold, da forsvarets back derfor bliver nødt til, at være opmærksom på om vedkommende skal hjælpe sin fløj i forsvaret.
	+ Radjenovic, rullefinte og husmands finte er de tre letteste finter at bruge som fløj, så træn timingen i tilløb og selve finten med jeres fløje.
* Fysisk træning for fløjene: 6-8 bolde, en tilspiller og en forsvarer. Fløjen afleverer til tilspilleren (backen) og har frit fintespil overfor forsvareren, efter afslutning hentes ny bold som afleveres til tilspilleren osv. Forsvareren presser fløjen max, men fløjen skal have lov til at komme til afslutning hver gang.

**Bagspiller træning individuelt:**

Disse øvelser kan varieres i sværhedsgrad ved eventuelkt at lægge stempelbevægelser eller presspil ind inden skud, finte eller forfinte.

Det kan næsten siges med sikkerhed, at når bagspillere skal have specialtræning, så starter de deres tilløb fra midten af banen☺ Dette er dog ikke så kamprelevant, så husk spillerne på (gerne gentagne gange) at de skal starte deres tilløb tættere på.

* Forfinte løb, både ud af banen og ind i banen. Træn afslutning på 1. og 3. skridt.
* Underhåndsskud – her trænes tilløb og kropsholdning, så forsvareren ikke kan se på hele tilløbet at spilleren vil skyde et underhåndsskud.
* Standskud
* Løbeskud
* Kringleskud
* Finter mand mod mand – vigtigt at rette på spillerne, sådan at temposkiftet i finten kommer på det rigtige tidspunkt og ikke mindst at spilleren ikke skal løbe lige på sin forsvarer inden finten sættes ind. Det er sværere for forsvareren at dække op, hvis vedkommende er ude af balance når finter bruges.
* Krydsspil: Timingen imellem center og backs trænes – og det faktum at spilleren der ikke afslutter også bliver nødt til at være farlig, for at give plads til sin medspiller.
* 2 forsvarer mod 1 angriber. Forsvarerne dækker op og lægger parader efter bedste evne og angriberen skal på mest effektive måde få bolden i mål. (Angriberen har en tilspiller).
* Fysik mand mod mand: 6-8 bolde, en tilspiller og en forsvarer. Bagspilleren afleverer til tilspilleren og har frit spil overfor forsvareren, efter afslutning hentes ny bold som afleveres til tilspilleren osv.

**Stregtræning individuelt:**

* Gribning med en hånd trænes – vigtigt at træne begge hænder.
	+ Man kan variere ved at bruge en større/tungere bold end en håndbold – derved træner man teknikken i at gribe bolden, selvom man ikke griber bolden med fingrene.
	+ Afleveringerne skal både være gode og dårlige (samt nogle afleveringer nær kroppen og hovedet, da disse er yderst svære at gribe) – da det også sker i kamp. Det er vigtigt at presse spillerne til hele tiden at udvikle deres teknik.
* Hurtig og kraftfuld vending trænes: Stå på buen med ryggen mod mål og vend til både højre og venstre side – og tofods afsæt (jo højere spring, jo længere tid til at kigge på keeperen).
	+ Udvikles ved at hoppe over en forhindring (højden ændres når spilleren bliver bedre)
	+ Derudover kan man lade stregen skulle under en forhindring – hvilket sætter endnu større krav til afsættet
* For de ældre og dygtigere spillere kan man træne baglæns indspring i feltet – husk at skjule bolden ved indspring.
* Stregen skal også trænes i at holde screeninger – skal kunne screene til begge sider.
	+ En forsvarer, streg og en tilspiller: Når stregen sætter screeningen må forsvareren prøve at komme rundt om screeningen – tilspilleren laver indspillet, og stregen afslutter.
		- Det er vigtigt at stregen kan gribe bolden inde i feltet og med en hånd. Så kan spilleren nemlig bruge både krop og den frie arm til at holde forsvareren bag sig
* Ryk ud under backs kan trænes uden forsvar, men bare med en kegle som ”forsvar”. Afslutninger fra dette område, er svære – derfor vigtigt at have med i træningen.
	+ Kan udvikles med en forsvarer som presser spilleren inden afsæt.
* Træn ryk fra stregspillerne når man også træner bagspillerne. Det kan gøres ved, at man spiller 2 mod 1. Bagspilleren trækker på den ene side af forsvareren og stregen rykker modsat og får indspillet.
	+ Kan udvides ved at spille 3 mod 2, 4 mod 3 osv.
	+ Når timingen er der, spilles der ikke længere i undertal – men man lærer stregen at rykke når forsvareren går frem.
* 2 mod 2: To forsvarer en streg og en markspiller. Frit stregspil – markspilleren dribler på og stregen reagerer herud fra.
* For at presse stregspilleren rent fysisk: 6-8 bolde af gangen. En forsvarer står bag stregspilleren, stregspilleren viser hvor vedkommende vil have afleveringen og kæmper sig fri til afslutning. Hurtig klar til næste bold osv. – forsvareren giver 80-90 % så det er svært at rykke sig fri for stregen.

**Målvogter øvelser:**

* 2 målmænd går sammen om to bolde. De står overfor hinanden og starter begge med bolden i venstre eller højre hånd. Vigtigt i nedenstående øvelser, at timingen er sådan, at de begge afleverer og griber på samme tid:
	+ Alm afleveringer til hinanden.
	+ Studser til hinanden
	+ Den ene bold studser og den anden alm – og omvendt.
		- Alle disse øvelser kan også laves mens man laver sidebevægelser, og sidebevægelserne bliver hurtigere jo bedre spillerne bliver til øvelsen
* Ovenstående øvelser kan også laves med fire bolde.
	+ Derudover kan øvelsen med 4 bolde laves til en reaktionsøvelse, hvor den ene målmand starter med at bestemme. Det betyder, at den ”bestemmende” spiller fx laver en studs med højre hånds bold – det skal modsatte målmand reagere på, ved at lave en alm aflevering med venstre hånd. Ved alm aflevering studses osv.
		- Jo bedre målmænd jo højere tempo – og sidebevægelser kan sættes på.
* Man placerer målmanden med næsen mod en væg. En hjælper stiller sig bag målmanden og skyder ind på væggen , og målmanden skal så parere bolden, efter den har ramt væggen. (høje og lave bolde)
* 2 målmænd arbejder sammen. De tager hinanden i hånden og skal med inderside spark få en bold til at køre imellem sig, idet de løber rundt poå en halv bane.
* Målmanden står med næsen mod mål og afventer. Træneren giver signal, når målmanden skal vende sig (skal vende sig til begge sider), og træneren skyder så snart målmanden har vendt sig, for at træne reaktion. Jo dygtigere målmand jo tættere kan træneren stå på målet og jo yderligere kan skuddene sættes.
* Skytterne placerer sig på en back. Man stiller en kegle ca 1,5 m væk fra modsatte stolpe af skytterne. Målmanden skal med sidebevægelser besvæge sig over og røre keglen, så snart keglen er rørt starter første skytte med at drible mod mål. Målmanden bevæger sig tilbage i målet og skal redde skyttens afslutning (skuddet skal falde i den korte side af målet). – husk at køre øvelsen i begge sider.
* Skytterne stiller sig på to rækker (smalle backs) og skuddene kommer skiftevis fra højre og venstre side (2 skud af gangen).
	+ Kan varieres på utallige måder:
		- Der skydes kort – nede eller oppe
		- Der skydes langt – nede eller oppe
		- Man kan skyde i alle hjørner der får numre (1, 2, 3 og 4) – og skytterne skyder disse aftalte steder. (hjørnerne kan så få nye numre)
		- Målmanden har hænderne på ryggen og skytterne skyder så skuddene kan pareres med krop, lår og fødder
* Skytterne stiller sig på to rækker (smalle backs), de er sammen to og to, men begge har en bold. Skytterne starter samtidig og har aftalt hvem der afslutter. Hvilket vil sige, at den ene laver en skudfinte mens den anden skytte afslutter – dette træner målmandens reaktionsevne.
* Skytterne stiller sig op på venstre back og højre fløj (laves også med højre back og venstre fløj). Første skud er fra venstre back og hurtigt derefter skyder højre fløj, sådan at målmanden kun akkurat har en redning fra venstre back og skal bevæge sig over og have en redning fra højre fløj. Der er stor forskel på hvor meget man kan presse målmændene, så her må træneren guide skytterne, så det er træning for målmændene og ikke fokus på skytterne i denne øvelse.
* Alle skytter har en bold og stiller sig på buen – hvor de rækker armen frem med bolden. Keeperen løber ud og rører en bold og skal så tilbage og redde afslutningen som skytten lobber. Efter redning løber målmanden ud og rører en ny bold osv…
* Alle skytter har en bold og stiller sig på 3-meter linien. Træneren har givet alle spillere et nummer, som keeperen ikke kender. Træneren råber et nummer og skytten har frit skud – efter redning/scoring råder træneren et nyt nummer osv. – reaktionstræning for målmanden.

Systemer

* Herunder findes nogle forslag til systemer overfor forskellige forsvar, men også undertal og overtals systemer. De systemer klubben ønsker de forskellige årgange skal kunne er også heriblandt.
* Disse systemer er et meget lille udsnit, hvilket vi har gjort for at gøre det let og overskueligt for træneren. Ønsker man at have et tre-meter system eller noget anderledes/sværere end nedenstående, så foreslår vi at I søger på: dragoerhb.dk (under: øvelser - kamp). Her findes en masse systemer og der opdateres jævnligt.
* Se forslag til systemerne på bilagene herefter.