

KURSUS I HÅNDBOLD, GI KURSUS, SØNDERBORG 2019, BO STAGE OG THOMAS ANKER

Indhold:

- Præsentation af forløb, 9 klokketimer = 6 x 90 minutter
- Særlig vægt på praktik-teori koblinger
- Faglige mål
- Eksempel på drejebog/forløbsprøve og evalueringskriterier
- Forslag til teori (om spillet, almen boldspilsteori, klassisk idrætsteori)

Tidsramme:

- Onsdag 18.30-21.30 = 3 timer & torsdag 8.30-10.00 og 10.30-12.00 = 3 timer, i alt 6 timer

Materiale:

- Beskrivelse af faglige mål
- Lektionsplan, faglige mål, og drejebog
- Materiale til forløbet
- Link til træningsøvelser fra DHF
- Materiale fra five-a-side håndbold.
- Plan for selve kurset (uddrag af lektionsplan og tid til diskussion)

Tanker om forløbet:

- Skabe bevægelse og spillet glæde i et (i gymnasiet) til tider svært og stillestående spil.
- At give eleverne forståelse for spillet.
- Fokus på kommunikation, relationelle færdigheder og fysik.
- Bedre overgang mellem formelle øvelser og spil (fjerne det svære, give tid)
- Stærk kobling af teori og praksis (teamudvikling eller fysisk træning)

Faglige mål:

Praktisk:

- Aflevere og gribe med en korrekt teknik og præcision. Aflevere og modtage bolden i fart.
- Driblinger med den dominante hånd både stående og i fart inkl. Retningskift og temposkift
- Afslutninger, stående og hopskud, med en korrekt teknik. Afslutninger fra forskellige positioner.
- 3-skridtsfinte, evt. en finte mere (skraldemand eller Radjenovic)
- Korrekte individuelle forsvarsbevægelser og aktioner. Trekantsbevægelser, parader og/eller tacklinger.
- Basale angrebsåbninger, som f.eks. krydspil eller overgange.
- Kendskab til og forståelse for de basale forsvarsformationer som f.eks. 6-0, 5-1 og 3-2-1.
- Generel evne til at placere sig fornuftigt på banen.
- Være en god holdspiller, herunder evnen til at kommunikere konstruktivt såvel verbalt som non-verbalt samt evnen til at udfylde en specifik rolle/position i samspil med andre.

Teoretisk - 2 muligheder:

Idrætspsykologi:

- Evnen til at redegøre for og analysere spillet og holdet med teamudviklingsteori. Særligt begreberne:
 - Formelle og uformelle roller.
 - Kohæsion og det velfungerende team
 - Social facilitering og synergieffekt vs. social dovenskab
 - Relationelle færdigheder og kommunikation (såvel verbal som non-verbal)

Fysiologi:

- Evnen til at redegøre for de fysiologiske forudsætninger for at spille håndbold. Særlig med fokus på:
 - Anaerob energiomsætning, herunder styrketræning
 - Aerob energiomsætning, fokus på træning af aerob effekt via intervaltræning
 - Pladsbestemt træning, herunder udarbejdelse af træningsprogram (også mulighed for bevægelsesanalyser)

Litteratur:

Praktik:

DHF's øvelsesdatabase: <https://www.dhf.dk/oewelser>

Five-a-side håndbold i gymnasiet: <https://www.bevaegdigforlivet.dk/haandbold/for-klubber/unge/haandbold-i-gymnasiet>

De internationale håndboldspilleregler: <https://www.dhf.dk/media/1634/internationale-haandbold-spilleregler-gaeldende-fra-1-juli-2016.pdf>

Mikkelsen, Leif Christian, Håndbold, København 1987. s.84-92, 109-115, 126-127 og 153-157

Idrætspsykologi:

Gyldendals Idrætspsykologi, kapitel 8 og 9: Henriksen, Hansen og Hansen

Fysiologi:

"Yubio idræt C + B": Skadhede m.fl.

Lars H. Nielsen, Troels Wolf, *Idræt - teori og træning*, Systime 2008: Kapitel 1, 3 og 4.

Evt. Aerob og anaerob træning: Lars Michalsik og Jens Bangsbo

Idrætshistorie:

Håndbold i 100 år - et overblik: Niels Kayser Nielsen, Bjarne Andersen, Ole Worm og Erik Larsen, Svendborg 1997, s. 19-21 og 24-28.

Lektionsplan:

Lektion	Tema og indhold	Lektier
1	<p>Boldtilvænnning, aflevere og modtage.</p> <p>Introduktion til timen</p> <p>Opvarmning</p> <p>Kongens efterfølger fra sidelinje til sidelinje: Alle elever med en bold, følger trænerne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drible med højre hånd • Drible med venstre hånd • Drible skiftevis • Drible baglæns • Samle bold fra gulv • Drible med retningsskift. <p>Boldtilvænnning stående i cirkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bold omkring kroppen, begge veje – skift på signal • Bold føres mellem benene i 8-taller – skift på signal • Bold dribles mellem benene i 8-taller – skift på signal • Edderkoppen: Bolden forbliver mellem bene i dribling hvor armene arbejder skiftevis foran og bagved kroppen <p>Afleveringsøvelser.</p> <p>Snak om afleveringer, med fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vandret overarm og åben albuevinkel • Roter i overarmen • Først skulder, så albue, så bold • Håndledsvip • Rytmen, Venstre-højre-venstre <p>2 elever sammen med 1 bold.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Almindelige stående afleveringer med højre og venstre. • Hopskudsafleveringer • Sidehåndafleveringer • Studsafleveringer 	<p>Praktisk:</p> <p>Mikkelsen, Leif Christian, Håndbold, København 1987. s.84-85</p> <p>https://www.dhf.dk/oe-velser</p> <p>Øvelser: Afleveringsteknik (u13)</p> <p>Fysiologi:</p> <p>Lars H. Nielsen, Troels Wolf, <i>Idræt - teori og træning</i>, Systime 2008, s.71-74</p>

	<ul style="list-style-type: none">• Bag om ryggen• 2-mandskontra fra sidelinjen: De 2 spillere starter på samme sidelinje, den ene løber tværs over banen og modtager en aflevering i løb og dribler den over til modsatte sidelinje. Makkeren følger efter, der laves 2 afleveringer mellem parret, før den anden spiller løber rundt om den første og nu modtager en aflevering på tværs af banen i løb• "Pølseløb": 2 og 2 løber og laver aflevering fra smalle back-positioner. Når parrene når enden af banen drejes ud i fløjpositionen, og parret fortsætter med at lave afleveringer den anden vej i hallen og henover de par, der stadig løber i midten <p>Afleveringer i kontra/afleveringer under pres -</p> <p>2 elever sammen på backpositioner med 1 bold, 3 (kan være passive) forsvarere op langs midten af banen.</p> <p>Til sidst kort introduktion til stort kryds i kontra – evt. gennem kontraløb 3 og 3, hvor der bliver koblet en playmaker til øvelsen</p>	
--	---	--

Lektion	Tema og indhold	Lektier
2	<p>Afslutninger og finter</p> <p>Introduktion til timen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fysiske krav • Springkraft • Teknik, rytme, timing • "trække bolden" • Se på målmanden <p>Opvarmning:</p> <p><i>Partibold:</i> 2 hold på én banehalvdel, max. 3 skridt, ingen driblinger, bolden skifter hold, når den erobres af det forsvarende hold eller kastes ud af banen. Det gælder om at komme først til 10 afleveringer i træk uden at blive tacklet. Ved veludført tackling beholder det angribende hold bolden, men tællingen starter forfra fra 0. Fokus på kommunikation, bredde og dybde samt bevægelse uden bold inkl. temposkift og retningskift</p> <p>Afleveringer 3 og 3: 2 backs og en playmaker</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alm. afleveringer, skift PM undervejs • Front mod mål med presspil, afleveringer til siden og stempelpres lige frem (progression ved at presse skiftevis mod højre og venstre og lave et mønster som et V) – husk at skifte playmaker relativt ofte • Tackling af skud: Back lægger an til skud hen mod playmaker, playmaker tackler og løber derefter ud på backens position. Backen spiller bolden videre til den modsatte back. Denne back starter nu øvelsen forfra, blot fra den anden side • Det samme som oven for i tackling af skud – men nu med fokus på finte. Bevægelsesmønstret er det samme, men fokus er ikke på tackling i forsvar men på angrebsspillernes finte (fokus på at modtage bolden i jump-stop): • 3-skridtsfinte (husk mulighed for at gå begge veje), forsvarsspilleren er passiv/kegle • Skraldemandsfinte • Radjenovic-finte <p>Positionsspecifikke afslutninger - Alle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ca.5 min. Fløjafslutninger – fokus på "at komme ind i feltet" • Ca. 5 min. Afslutninger for bagspillere – fokus på "at trække bolden" • Ca. 5 min. Stregafslutninger – fokus på "at se på målmanden" 	<p>Praktisk:</p> <p>Mikkelsen, Leif Christian, Håndbold, København 1987. s.91-98</p> <p>https://www.dhf.dk/oe-velser</p> <p>Fysiologi:</p> <p>Lars H. Nielsen, Troels Wolf, <i>Idræt - teori og træning</i>, Systime 2008, s.110-112</p>

	<p>Deløvelser for de enkelte positioner</p> <p>Eleverne vælger en position de vil forfine. Fælles for alle positioner at der sluttet med en lille intern konkurrence på positionen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Fløjspillere arbejder med lob, skruebolde, og alm. afslutninger• Bagspillere arbejder med kraft, trukne skud og ”skyde rundt om paraderne”• Stregspillere arbejder med studsafslutninger, lob, alm. afslutninger.• Øvelsen kan udbygges med forsvarsspillere på hver position, hvor angrebsspilleren skal lave en finte forbi forsvarsspilleren før afslutning (evt. tilspilning fra positionen ved siden af som progression)	
--	---	--

Lektion	Tema og indhold	Lektier
3	<p>Angrebsspil med fokus på presspil og kryds samt kontra.</p> <p>Introduktion til timen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Timing • Løbemønstre • Teknik • Kryds • Overgange <p>Opvarmning:</p> <p><i>Partibold på badmintonbaner:</i> 2 hold med 2 eller 3 på hvert hold, max. 3 skridt, ingen driblinger. Man scorer ved at lægge bolden på baglinjen af badmintonbanen.</p> <p>Kan spilles som kompetetivt intervalspil på tid (1-2 min.), hvor det vindende hold rykker en bane op og det tabende hold rykker en bane ned ("Himmel og helvede"). Lav sten-saks-papir ved uafgjort.</p> <p>Møder et 3- mandshold et 2- mands hold, bliver den ene spiller på 3-mandsholdet joker, som ikke må score, altid er med det angribende hold og kun må bevæge sig på den ene sidelinje og</p> <p>Afleveringer 3 og 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alm. afleveringer (repetition fra gang 1 og 2) • Presspil (repetition fra gang 2) • Krydsspil – start med uendelighedskryds (Harlem Globetrotters) • Gennemgang af krydstyper med elevafprøvning efterfølgende (de 3 spillere skal tale med hinanden, og i sidste ende er det playmakerne, der bestemmer hvilket kryds, der laves) • Centerkryds • Dobbeltkryds • Stort kryds • Evt. Kort kryds (fransk kryds) og backkryds <p>Fløjovergang og Angrebsåbninger – i 2 ender, minimum 10 i hver ende</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fløjovergang (presspil med overgang 5 mod 0): 2 spillere på hver position dvs. 2 HF, 2 HB, 2 PM, 2 VB og 2 VF. Bolden kører uendeligt og starter fra en fløj, som spiller sin back og løber overgang "med bold". Back laver presspil til playmaker, som presser videre til den anden back, som presser og afleverer ind til fløjen i overgang, der skal have timet sit løb og være nået til denne backs position. Fløjen har nu lavet en overgang fra den ene til den anden side, spiller bolden videre til en ny fløj, som nu 	<p>Praktisk:</p> <p>https://www.dhf.dk/oeverlser</p> <p>Teamudvikling i Gyldendals idrætspsykologi, s.85-88</p> <p>Fysiologi.</p> <p>Lars H. Nielsen, Troels Wolf, <i>Idræt - teori og træning</i>, Systime 2008, s.112-120</p>

	<p>starter nyt pres med overgang "med bold" i den modsatte retning</p> <ul style="list-style-type: none">• Ca. 15 min. Krydsøvelser 3 og 3 med afslutning (progression med 2 og senere 3 forsvarsspillere evt. plus streg)• 3 mod 2 fra fløj. 2 forsvarsspillere, resten er fordelt som angrebsspillere på fløj, back og playmaker. Der kan spilles skiftevis i venstre og højre side af banen. Backen starter med bolden og laver kort aflevering til sin fløj som starter rullepres. Fløj spiller back som presser og spiller playmaker. Fra nu af må der angribes for scoring. PM skal vurdere at gå selv eller at spille den retur til backen, hvis backen modtager bolden gælder samme vurdering, og lander bolden i fløjen, SKAL fløjen gå til afslutning (laver playmaker og back deres pres ordentligt har de trukket 2 forsvarsspillere, og på den måde kommer fløjen til at stå fri). Husk at fløjen skal søge mod hjørnet efter rullepresset <p>Spil med tvungne angrebsåbninger.</p> <ul style="list-style-type: none">• Der SKAL åbnes med presspil og et kryds• Dernæst frit spil men scoringer efter angrebsåbninger tæller dobbelt.	
--	--	--

Lektion	Tema og indhold	Lektier
4	<p>Forsvarsspil og fysik</p> <p>Introduktion til timen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placering – fødder, arme og krop ud for bolden • Timing, initiativ ift. angriberen • Bevægelighed og bevægelsesmønstre, sidestep eller løb? • Sikkerhed og fair play (vær kontant men pas på hinanden) <p>Afleveringer 2 og 2 (repetition): Evt. progression gennem konkurrence, hurtigst til 10 eller 20 afleveringer</p> <p>2 og 2 kampe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Styrkeøvelser med bold (ryg- og mavebøjninger, planke - med bold der kastes/trilles mellem parret) • Fodduel • Vende pandekage • Forsvare basen • Trække og skubbe over linje med bold • Aben i træet <p>Smørklat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 mod 1. Bolden skal spilles hurtigt mellem de 3 og uden finter. Forsvarsspiller skal lave sidebevægelser og er fri, når bolden blot berøres <p>Forsvarshandlinger:</p> <p>Bevægelsesmønstre – Bevægelsesbaner, 2 rækker med stempelspil fra smalle backs med tacklinger fra 2 forsvarspillere, der skiftes til at stemple ud på backs</p> <p>Afslutninger med fokus på parader.</p> <p>Afslutninger fra backs og center, forsvarsspiller placerer sig ud fra skudarm og har fokus på bolden og timing i afsæt til blokade</p> <p>Småspil med fokus på forsvar</p> <p>2 forsvarere (3'ere) i midten. 2 bagspillere og en streg. Fokus på trekantsbevægelser.</p>	<p>Praktisk:</p> <p>https://www.dhf.dk/oeverlser</p> <p>Mikkelsen, Leif Christian, Håndbold, København 1987. s.153-157</p> <p>Teamudvikling i Gyldendals idrætspsykologi, s.90-96</p> <p>Fysiologi.</p> <p>Lars H. Nielsen, Troels Wolf, <i>Idræt - teori og træning</i>, Systime 2008, s.112-120</p>

	<p>4 mod 4 i midten. PM, HB, VB og en streg. 4 forsvarere. Fokus på bevægelse og tacklinger.</p> <p>Introduktion til forsvarssystemer:</p> <ul style="list-style-type: none">• 6-0 (parader)• 5-1 (Bevægelse)• Evt. 3-2-1 (Tacklinger, Bevægelse)• Overbevægelighedsforsvar 4 mod 5: Fuldtalligt angreb uden streg mod kun 4 forsvarsspillere, der skal dække hele banen – ingen afslutninger men fokus på bevægeligheden og sikre presspil i angrebet. Sæt evt. tape på gulvet for at dele forsvaret ind i 4 zoner <p>Spil:</p> <ul style="list-style-type: none">• Minihåndbold på tværs af banen – 3 baner i alt. Målmand med i angreb og fokus på presspil og mulighed for overtal. Forsvar træner overbevægelighed fra øvelsen ovenfor	
--	--	--

LEKTIONSPLAN – HÅNDBOLD MED FOKUS PÅ BASAL TEKNIK OG ENTEN TEAMUDVIKLING ELLER FYSISK TRÆNING

Lektion	Tema og indhold	Lektier
5	<p>Taktik og sammenspil</p> <p>Afleveringer 2 og 2 (repetition)</p> <p>Afleveringer 2 og 2 som ”pølse” (repetition)</p> <p>Opvarmning med mini-håndbold (repetition fra 4. modul)</p> <p>3 og 3 kontra – krydsspil sættes på et ad gangen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Centerkryds• Dobbeltkryds• Stort kryds• Kort kryds (fransk kryds)• Backkryds <p>5 mod 0 overgangsspil (repetition)</p> <p>Spil til 2 mål</p>	<p>De praktiske lektier indtil nu +</p> <p>Teamudvikling i Gyldendals idrætspsykologi, s.90-96</p>

Lektion	Tema og indhold	Lektier
6	<p><u>Forløbsprøve</u></p> <p>Fælles Opvarmning.</p> <p><u>Forløbsprøve: Eleverne optager hinanden undervejs og afleverer det i Moodle</u></p> <p><u>Del 1: Boldtilvænnning</u> 2 mod 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Partibold: Retningskift ➤ Samarbejde og kommunikation ➤ Placeringsevne ➤ Korrekt kasteteknik ➤ Boldføling ➤ Splitvision <p><u>Del 2: Afleveringer og afslutninger</u></p> <p>Afleveringer 2 og 2, stående, hop.</p> <p>Afslutninger fra forskellige positioner med aflevering fra medspiller.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Armføring ➤ Forspænding ➤ Springstyrke ➤ Roter i overarmen ➤ Først skulder, så albue, så bold ➤ Håndledsvip <p><u>Del 3: Angrebsspil:</u> Individuel: Finte uden forsvar, treskridtsfinten, husmandsfinten</p> <p>Kollektivt: Centerkryds, back kryds, fransk kryds</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Temposkift ➤ Vægtoverførsel ➤ Sammenspil og præcision ➤ Løbebaner <p><u>Del 4: Forsvarsspil og det færdige spil:</u></p> <p>4 mod 4 centralt i banen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Regler ➤ placering på banen 	<p>Rubrics om forløbet + litteratur fra hele forløbet.</p>

	<ul style="list-style-type: none">➤ kommunikation➤ Taktisk forståelse➤ Bevægelsesmønstre➤ tacklinger <p><u>Del 5: Afsluttende kamp (en del af forløbsprøven)</u></p> <p><u>Kort teoriprøve: Se nedenstående</u></p> <p><u>Evaluering i moodle</u></p>	
--	---	--

Drejebog:

Forløb: Håndbold

Færdighedsområde: Boldspil

Navne: (4 elever)

Tidsramme: 17-18 min

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Varighed (min)
Sekvens 1:	Partibold 2 mod 2 Partibold indeholder både taktiske og tekniske elementer fra håndbold. Har desuden været en fast del af forløbet.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Retningsskift ➤ Samarbejde ➤ Placeringsevne ➤ Korrekt kasteteknik ➤ Boldføling ➤ Splitvision 	3
Sekvens 2:	Afleveringer og afslutninger Afleveringer 2 og 2, stående, hop. Afslutninger fra forskellige positioner med aflevering fra medspiller.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Armføring ➤ For spænding ➤ Springstyrke ➤ Roter i overarmen ➤ Først skulder, så albue, så bold ➤ Håndledsvip ➤ Rytmen, Venstre-højre-venstre 	5
Sekvens 3:	Angrebsspil: Individuel: Finte uden forsvar, treskridtsfinten, husmandsfinten Kollektivt: Centerkryds, back kryds, fransk kryds	Individuelt <ul style="list-style-type: none"> ➤ Temposkift ➤ Vægtoverførsel Kollektivt <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sømmenspil og præcision ➤ Løbebaner 	5
Sekvens 4:	Forsvarsspil og det færdige spil: 4 mod 4 centralt i banen.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Regler ➤ placering på banen ➤ kommunikation ➤ Taktisk forståelse ➤ Bevægelsesmønstre ➤ tacklinger 	5

Prøve, Håndbold

Teori:

- 1: Tegn og beskriv et centerkryds og et stort kryds og forklar én af spillernes rolle i ét af de 2 kryds.
- 2: Beskriv fokuspunkterne omkring forsvarstrekanten
- 3: Tegn og beskriv et 6:0 forsvar og et 3-2-1 forsvar og forklar kommunikationens betydning for et velfungerende forsvar
- 4: Beskriv de 4 typer af teams vi har beskæftiget os med i forløbet, og forklar hvad der teampsykologisk skal til for at kunne præstere i håndbold relateret til teamudvikling og forholdet mellem kohæsion og præstation.
- 5: Hvilke fysiske krav stilles der til en *stregspiller* kontra en *fløjspiller*?
- 6: Skitser kort et træningsprogram for en bagspiller.