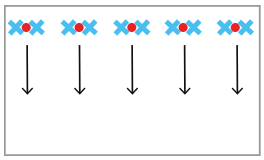
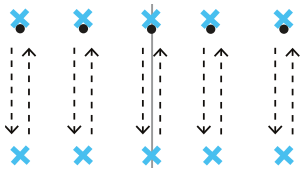
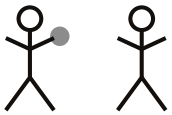
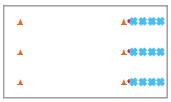
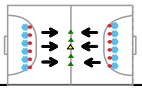
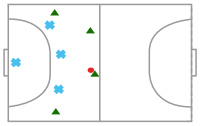
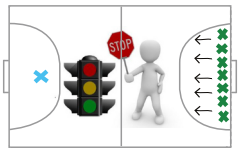
Favorit Street Håndbold Træning / Workshop

Klub/skole: **Årgang/klasse:** **Antal spillere:**

Øvelserne kan fint repeteres fra træning til træning. Husk vandpause.

Øvelse:	Tid:	Beskrivelse:	(M)aterialer:
Tvilling Walk: 	5 min	2 og 2 på sidelinien, stå skulder ved skulder, med en bold, gå på tværs. A) Bold imellem strakte arme håndryg mod håndryg. Skulder mod skulder. Husk skift side. B) Bold imellem hofte og hofte > knæ og knæ > fod og fod. C) Bold imellem pande/ryg. Gå. Ned og sit.	En bold pr. par. Gælder om gøre det rigtigt, ikke om at komme først.
Afleveringer - 2 og 2 midt på banen kaste/gribe: 	8 min	A) Afleveringer til hinanden (Højre, Venstre, bag om ryggen, mellem ben. B2 Den ene løber forlæns den anden baglæns kaste/gribe til hinanden.) B) 10 afleveringer ned og sit. Første hold, der sidder ned, har vundet. (Kort/Lang afstand.) C) Løbe side ved side kaste gribe / Løbe forlæns / baglæns. På tværs af bane. D) Løb rundt på banen samme vej rundt. Fokuser på 3 skridt. (Kast almindelig/med hop/sjove måder bag om ryggen, mellem ben.)	En bold pr. par. 
Stafet: **A)**  **B)** 	5 min	A) Holdet stiller sig op på række med næsen samme vej med en armslængdes afstand fra hinanden. Forreste person starter med at aflevere bolden mellem benene til spilleren bagved (ikke trille) derefter skal den over hovederne tilbage. Rækken skal blive stående på stedet mens afleveringerne udføres. Ca. 3 omgange. B) Bagerst person triller bolden op imellem personerne der står med bredstående ben, forreste person tager bolden og løber op og runder kegler ca.10 meter derfra.	En bold og 2 stk. Kegler pr. Række/hold.
"Jorden rundt 2" 	10 min	2 hold i hvert sit modsatte hjørne, øve afslutninger. (1 person i mål i hver ende, 2 til-spillere står på midten, placer kegle hvor der skal afsluttes.)	En bold pr. person eller skiftes med boldene.
Leg: "Pingvin spillet" 	8 min	Vælte kegler: ca. 5 kegler på midten, 2 hold hver sin ende. Brug evt. Målfeltet som zonen til holdene. Banestørrelse = Volley/badmintonbane.	En bold hver eller de bolde i har. ("Pingvin leg" 5 kegler.
Japansk Sten, Saks, Papir: 	4 min	Alle har en bold, spillerne går rundt på banen og opsøger en duellant til Sten, saks, papir. Vinderen får bolden og fortsætter. **A.** Taber går om bag vinder i en lang række. Den spiller med fleste bolde til sidst har vundet. **B.** Taber går ud og må være med igen hvis en bold tabes fra en vinder.	Alle har en bold. (Kan også spilles med sko og andre ting.)
Streethåndbold for sjov: 	15 min	Del gruppen op i hold af 4 måske med 3 udskiftnings-spillere. Spil med fair play reglerne: - Ingen fysisk kontakt. - Ingen driblinger. - Til 2 mål. - Max 3 skridt og du må holde bolden i 3 sekunder. - Forsvarsspillerne skal stå på felt stregen og dække op.	En bold og overtrækstrøj-er.
Rød, Gul, Grøn - STOP: 	5 min	Ekstra: Læs eventuelt øvelsen fra Træning/Workshop 1, side 7	Kan gøre med bold og uden bold.

Få vores pdf med 8 workshop programmer se mere på vores webside> Workshop>>