

# Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse .....	4
Om denne bog .....	6
Anvendte signaturer og forkortelser .....	8
1. Opvarmning .....	10
1.1. Med bold .....	11
1.2. Uden bold .....	32
2. Håndboldrelaterede spil og lege .....	44
2.1. Med bold .....	45
2.2. Uden bold .....	66
3. Fysisk træning .....	73
3.1. Styrke .....	74
3.2. Løb .....	83
3.3. Hurtighed – Bevægelse – Udholdenhed .....	95
3.4. Koordination og balance .....	113
3.5. Øvelser til vippebræt .....	122
4. Teknisk træning – angrebstræning .....	126
4.1. Afslutninger .....	127
4.2. Afleveringer – kaste/gribe .....	136
4.3. Driblinger .....	150
4.4. Forfintespil .....	154
4.5. Gennembrud .....	158
4.6. Krydsspil .....	165
4.7. Presspil .....	172
4.8. Øvelser for bagspillere .....	176
4.9. Øvelser for fløjspillere .....	183
4.10. Øvelser for stregspillere .....	188
4.11. Diverse øvelser .....	195
5. Kontra .....	210
5.1. Kontraøvelser .....	211
5.2. Hurtigt opgiverkast .....	245
6. Angrebsåbninger – Systemtræning .....	250
6.1. Mod 6:0 forsvar .....	251
6.2. Mod 5:1 forsvar .....	262
6.3. 3M-systemer .....	267
6.4. Overtal og undertal .....	272
7. Forsvarstræning .....	277
7.1. Øvelser til 6:0 .....	278
7.2. Øvelser til 5:1 .....	287
7.3. Øvelser til 3:2:1 .....	292
7.4. Paradetræning .....	299
7.5. Tackling, gennembrud og afvisning .....	305
7.6. Bolderobring .....	315
7.7. Bevægelse .....	321

7.8. Diverse øvelser .....	328
8. Målvogtertræning .....	339
8.1. Med skytter .....	340
8.2. Parøvelser .....	363
8.3. Bevægelse – Hurtighed – Reaktion .....	378
8.4. Udkast .....	385
8.5. Diverse .....	395
9. Udstrækning .....	402
9.1. Smidighed m.m. ....	403
9.2. Strækøvelser .....	408
"Læs også"... en litteraturliste .....	419
Alle øvelserne (oversigt) .....	421