

# Indholdsfortegnelse

Om denne bog .....	6
Anvendte signaturer og forkortelser .....	7
1. Opvarmning .....	9
1.1. Opvarmningsøvelser .....	10
2. Håndboldrelaterede spil og lege .....	26
2.1. Med bold .....	27
2.2. Uden bold .....	42
2.3. Mest for børn .....	45
3. Fysisk træning .....	53
3.1. Mest styrke .....	54
3.2. Løb .....	69
3.3. Hurtighed-Bevægelse-Udholdenhed .....	83
4. Teknisk træning /angrebstræning .....	114
4.1. Afslutninger .....	115
4.2. Afleveringer .....	132
4.3. Kaste-gribe i bevægelse .....	150
4.4. Driblinger .....	167
4.5. Overgange .....	175
4.6. Krydsspil .....	181
4.7. Split-vision .....	194
4.8. Øvelser for bagspillere .....	199
4.9. Øvelser for fløjspillere .....	211
4.10. Øvelser for stregspillere .....	220
4.11. Faldteknik .....	231
4.12. Diverse øvelser .....	234
5. Kontra .....	243
5.1. Opvarmnings- og opstartsøvelser .....	244
5.2. Hurtig start .....	255
5.3. Øvelser 1 mod 1 .....	263
5.4. Øvelser andre talkombinationer .....	273
5.5. Opspil – samarbejde flere spillere .....	291
5.6. Diverse .....	300
6. Angrebsåbninger – Systemtræning .....	309
6.1. Mod 6:0 forsvar .....	310
6.2. Mod 5:1 forsvar og andre offensive forsvar .....	322
6.3. Mod personlig opdækning .....	329
6.4. 4:2-spil .....	332
6.5. Fløjkryds med variationer .....	334
6.6. Overtal .....	339
6.7. Brug af screeninger .....	342
7. Forsvarstræning .....	345
7.1. Øvelser til 6:0 .....	346
7.2. Øvelser til 5:1 og 3:2:1 .....	357

7.3. Andre offensive variationer .....	362
7.4. Paradertræning .....	367
7.5. En mod en .....	374
7.6. Bolderobring .....	383
7.7. Driblinger .....	387
7.8. Diverse øvelser .....	390
8. Målvogtertræning .....	398
8.1. Opvarmning .....	399
8.2. Med skytter .....	404
8.3. Bevægelse og hop .....	419
8.4. Diverse øvelser .....	425
Alle øvelserne (oversigt) .....	432
Egne notater .....	442