



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Slappuk kuffert (1 stk.), evt. kegler og en agilitystige.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Ca. 10 minutter

Slappuk - idræt:

Øvelserne er alle grundøvelser, som i sidste ende er en del af de bevægelser man laver i håndboldspillet. Øvelserne er med til at styrke, reaktionsevne, hurtighed, foderarbejde, skuldre og core. Øvelserne går ud på at man bruger Slappuk til at sætte forskellige 'baner' hvor man skal ramme forskellige punkter indenfor den givne øvelse. Pukkene gør det muligt at sikre at udøveren rammer de givne punkter og man har samtidig mulighed for at tage tid på øvelserne. Slappuk kan bruges til uendeligt mange øvelser i håndboldtræningen. De kan bruges til reaktionsøvelser, hurtighedstræning, koordination, styrketræning, foderarbejde og målmandstræning

SÅDAN GØR DU:



Styrkelse af skulder og core

På en agilitystige placeres to af pukkene fra Slappuk i to felter. Udøveren skal være udstrakt med hænder og fødder i gulvet og flytte sig imellem de to pukke ved hjælp af arme og men imens arme og ben er strakte. Pukkene kan flyttes længere fra hinanden for at gøre øvelsen hårdere.



Reaktion, styrke og hurtighed

2 Pucke placeres på gulvet og 2 andre på toppen af 2 kegler et par meter fremme - forskudt for hinanden. Imellem keglerne på gulvet skal man altid ned på hænder og fødder og holde kroppen strakt. Den position skal man altid tilbage til når man har slået til den puck som lyser.



Retningsskifte, reaktion og hurtighed

4 kegler stilles op i en passende firkant med en puck på toppen af hver kegle. Udøveren skal nu hen til den kegle som lyser og bevæge sig frem og tilbage og sidevers med hænderne over hovedet.



Foderarbejde med modstand

4 kegler stilles op i en passende firkant med en puck på toppen af hver kegle. Udøveren skal nu hen til den kegle som lyser imens han har et langt elastik om maven, som giver modstand i de fremadrettede bevægelser.



Sidebevægelser efterfulgt af skud

Sæt to kegler op med 2-3 meters afstand ca. en meter fra målfeltet og sæt en puck på hver kegle. Udøveren laver nu sidebevægelser imellem keglerne x antal gang inden han modtager en aflevering og afslutter mod målet.



Sidebevægelser (angreb) med afslutning

3 kegler sættes op udenfor 3-meterlinjen. På de 2 yderste kegler placeres en puck. På hver side har udøveren en tilspiller, som han modtager bolden fra hver gang han har været ude at røre keglerne i siderne. Efter en antal passende gentagelser af slutes der mod mål.

