

# Trille og Trolle Håndbold - Udendørs

## 5 x træningskort lige til at bruge

Kort 1

| Oversigt                                   | Tidsramme | Beskrivelse   |
|--|-----------|---|
| Velkommen                                  |           | Vi mødes og siger goddag til Trille og Trolle (holdets små bamsetrolde) og hinanden.  |
| Fast fælles opstart                        |           | <b>Tælletrold</b> hvor vi klapper i hænderne (kort K2) start med løbe, hinke, flyve, sprællemænd og drilletrold.<br><br><i>Hvis I har en anden leg I plejer at starte med, så brug den i stedet - genkendeligheden skaber trykthed for børnene.</i>   |
| Opvarmning                                 |           | <b>Kommando leg:</b> Træneren giver kommandoer, som børnene sammen med deres voksen udfører. Fx løb rundt om et træ, find en sten, kravl op på en voksen og løb rundt om træneren, løb hen til en bæk/skraldespand.... Find selv på flere alt efter hvilket område I træner i.                            |
| Leg på stationer                           |           | <b>Terningeleg:</b> 6 poster; Ram hulahopringe der hænger i et træ, vælt kegler der står på en bæk, løb om kap med en voksen, scor på en voksen, løb slalom mellem keglerne (forlæns/baglæns), længdekast. (Posterne kan downloades fra hjemmesiden)<br><br><b>Fangeleg:</b> Alle mine kyllinger kom hjem |
| Fælles oprydning og fast fælles afslutning |           | Vi samles og siger tak for i dag.   |

Eventuelle beskeder:

Forud for træningen - Hvem gør hvad?/Hvilke rekvisitter skal vi have med ud?

Kortene med lege og øvelser, der henvises til, indgår i Trille Trolle materialet og kan tilkøbes på [Trille Trolle på dhf.dk](http://TrilleTrolle.paa.dhf.dk)

# Trille og Trolle Håndbold - Udendørs

## 5 x træningskort lige til at bruge

Kort 2

| Overzicht                                  | Tidsramme | Beskrivelse  |
|--|-----------|--|
| Velkommen                                  |           | Vi mødes og siger goddag til Trille og Trolle (holdets små bamsetrolde) og hinanden.   |
| Fast fælles opstart                        |           | <b>Tælletrold</b> hvor vi klapper i hænderne (kort K2) start med løbe, trampe, flyve, hinke, danse og drilletrold.<br><i>Hvis I har en anden leg I plejer at starte med, så brug den i stedet – genkendeligheden skaber tryghed for børnene.</i> |
| Opvarmning                                 |           | <b>Leg: Bjørnen sover</b>  |
| Leg på stationer                           |           | <b>Skattejagt: Trille og trolle leger pirater!</b> (10 piratposter kan downloades fra hjemmesiden)<br><b>Fangeleg: Ståtrold med bolde</b> (kort L5) – bolden skal gennem benene på den der er fanget, før man er fri igen.                       |
| Fælles oprydning og fast fælles afslutning |           | Vi samles og siger tak for i dag.  |

Eventuelle beskeder:

Forud for træningen – Hvem gør hvad?/Hvilke rekvisitter skal vi have med ud?

Kortene med lege og øvelser, der henvises til, indgår i Trille Trolle materialet og kan tilkøbes på [Trille Trolle på dhf.dk](http://TrilleTrolle.paa.dhf.dk)

# Trille og Trolle Håndbold - Udendørs

## 5 x træningskort lige til at bruge

Kort 3

| Oversigt                                   | Tidsramme | Beskrivelse   |
|--|-----------|---|
| Velkommen                                  |           | Vi mødes og siger goddag til Trille og Trolle (holdets små bamsetrolde) og hinanden.  |
| Fast fælles opstart                        |           | <b>Tælletruld</b> hvor vi klapper i hænderne (kort K2) start med løbe, hoppe langt, flyve, svinge, sprællemænd og drillettrolde.<br><i>Hvis I har en anden leg I plejer at starte med, så brug den i stedet - genkendeligheden skaber trykthed for børnene.</i> |
| Opvarmning                                 |           | <b>Det store strudseæg</b> (kort B13) eller <b>Andemor og ællingerne</b> (kort K1) = Kongens efterfølger, brug naturen og gerne med bold.   |
| Leg på stationer                           |           | <b>Terningeleg</b> : 6 poster; Fang sæbebobler, løb med avis, vælt kegler ned, ram igennem hulahopringene, scor på en voksen, skyd bolden gennem hulahopring mens den triller. (Posterne kan downloades fra hjemmesiden)<br><b>Fang grise</b> (kort B7)         |
| Fælles oprydning og fast fælles afslutning |           | Vi samles og siger tak for i dag.   |

Eventuelle beskeder:

Forud for træningen - Hvem gør hvad?/Hvilke rekvisitter skal vi have med ud?

Kortene med lege og øvelser, der henvises til, indgår i Trille Trolle materialet og kan tilkøbes på [Trille Trolle på dhf.dk](http://TrilleTrolle.paa.dhf.dk)

# Trille og Trolle Håndbold - Udendørs

## 5 x træningskort lige til at bruge

Kort 4

| Oversigt                                   | Tidsramme | Beskrivelse   |
|--|-----------|---|
| Velkommen                                  |           | Vi mødes og siger goddag til Trille og Trolle (holdets små bamsetrolde) og hinanden.  |
| Fast fælles opstart                        |           | <b>Tælletrold</b> hvor vi klapper i hænderne (kort K2) start med løbe, hinke, flyve, sprællemænd, svingtur og drilletrold.<br><i>Hvis I har en anden leg I plejer at starte med, så brug den i stedet – genkendeligheden skaber trykthed for børnene.</i>   |
| Opvarmning                                 |           | <b>Ræveungerne</b> (kort F1) som stopleg. Børn og voksen løber rundt og spiller bold sammen. Ved signal skal de finde en hulahopring og lave en på forhånd angivet øvelse. Fx lign et dyr, lav en balanceøvelse, kravl op på en voksen, vær under en voksen, hav hovedet nederst)   |
| Leg på stationer                           |           | <b>Håndboldgolf:</b> Opstil 6-8 kegler med numre på. Start ved hver sin kegle og kast bolde mellem keglerne (i rækkefølge) og tæl antal kast. Ram keglen og gå videre til næste kegle. Hvem kommer hurtigst rundt? Prøv igen - kan du slå din egen rekord?<br><b>Isvaffelstafet</b> (kort L9)<br><b>Haleleg</b> (kort L1) |
| Fælles oprydning og fast fælles afslutning |           | Vi samles og siger tak for i dag.   |

Eventuelle beskeder:

Forud for træningen - Hvem gør hvad?/Hvilke rekvisitter skal vi have med ud?

Kortene med lege og øvelser, der henvises til, indgår i Trille Trolle materialet og kan tilkøbes på [Trille Trolle på dhf.dk](http://TrilleTrolle.paa.dhf.dk)

# Trille og Trolle Håndbold - Udendørs

## 5 x træningskort lige til at bruge

Kort 5

| Oversigt                                   | Tidsramme | Beskrivelse  |
|--|-----------|--|
| Velkommen                                  |           | Vi mødes og siger goddag til Trille og Trolle (holdets små bamsetrolde) og hinanden.   |
| Fast fælles opstart                        |           | <b>Tælletrold</b> hvor vi klapper i hænderne (kort K2) start med løbe, trampe, flyve, skihop, svinge og drilletrold.<br><i>Hvis I har en anden leg I plejer at starte med, så brug den i stedet - genkendeligheden skaber tryghed for børnene.</i>         |
| Opvarmning                                 |           | <b>Kommando leg:</b> Løb rundt om et træ, løb 3 gange rundt om en voksen, find en sten, løb baglæns hen til et træ, tag en ridetur på en voksen, kast bolden over en gren, dans en sjov dans.... Find selv på flere alt efter hvilket område I træner i.   |
| Leg på stationer                           |           | <b>Skattejagt: Trille og Trolle leger pirater!</b> (10 poster kan downloades fra hjemmesiden)<br><b>Sansebane:</b> Lav banen med en snor som de skal gå igennem med bind for øjnene eller trække en ring igennem banen.<br>Eller leg en gemmeleg i naturen |
| Fælles oprydning og fast fælles afslutning |           | Vi samles og siger tak for i dag.  |

Eventuelle beskeder:

Forud for træningen - Hvem gør hvad?/Hvilke rekvisitter skal vi have med ud?

Kortene med lege og øvelser, der henvises til, indgår i Trille Trolle materialet og kan tilkøbes på [Trille Trolle på dhf.dk](http://TrilleTrolle.paa.dhf.dk)