






BEACH HANDBALL SOM TRÆNING

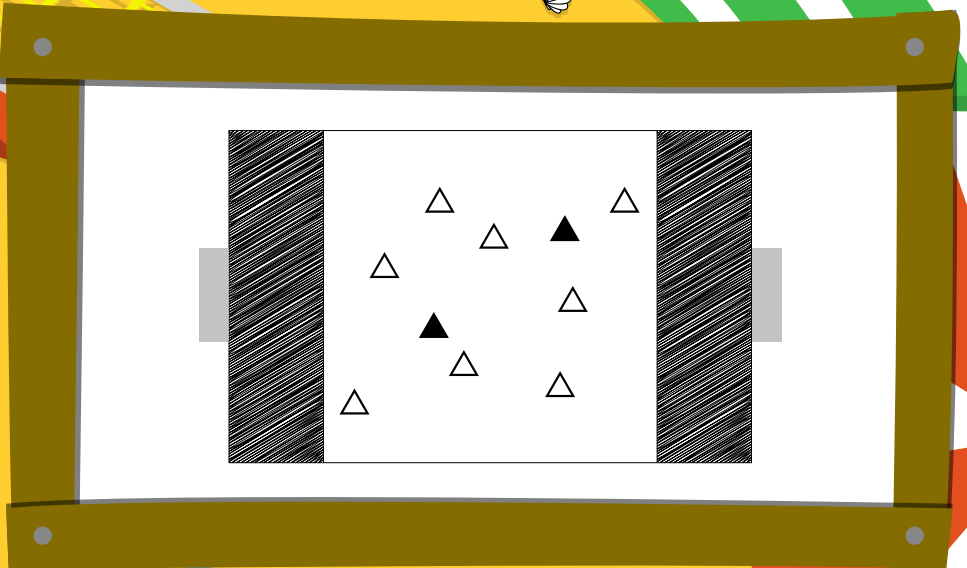
SYMBOLAFVIKLING

-  = Spiller fra hold A
-  = Spiller fra hold B
-  = Tilspiller
-  = Keeper eller specialist fra hold A
-  = Keeper eller specialist fra hold B

* eller - = Kegle/markering

FANGELEG

BEACH HANDBALL – SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

Der udpeges to fangere, som skal forsøge at fange de andre deltagere, indenfor et afgrænset område.

Når en deltager bliver fanget, bytter fanger og deltager roller. Således at fangeren bliver deltager, og deltageren bliver fanger.

Deltagerne har mulighed for kortvarigt helle, ved at ligge sig ovenpå hinanden som et kryds.

Det udføres på den måde, at en deltager ligger sig på maven i sandet, og så snart en anden deltager ligger sig på tværs ovenpå, har de begge helle i 5 sekunder. Når deres helle er overstået, deltager de på lige fod igen. Det er ikke tilladt for en fanger at lurepasse indtil de 5 sekunder er gået.

Det er muligt for deltagerne at benytte sig af helle alle de gange man lyster, men det er ikke muligt at lave helle med den samme person to gange i træk.

FORMÅL

At blive varme, men samtidig også mange relevante bevægelser, som fordrer spillet i beach handball.

Fangelegen giver også deltagerne mulighed for at stifte bekendtskab med et andet underlag, end de har været vant til.

FOKUSPUNKT

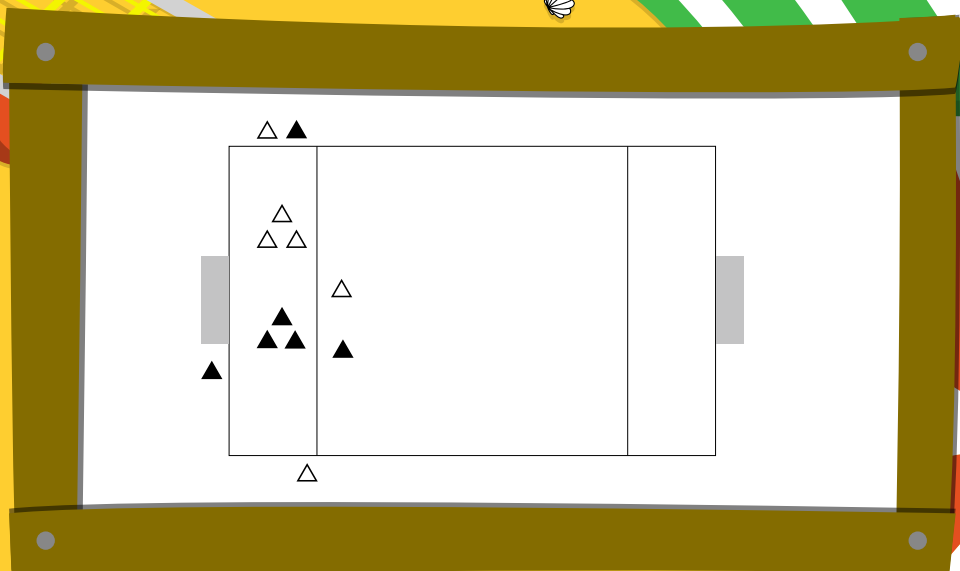
- Konstant bevægelse
- Sørg for at deltagerne laver et korrekt kryds, og ikke sjusker.

DIFFERENTIERING

Der kan ændres i antallet af fangere. Hvis det er for nemt for fangerne, kan det være ide at der kun er én fanger. Hvis det er for svært, kan det være en fordel at være tre fangere.

INDSKIFTNINGS- PARTIBOLD

BEACH HANDBALL – SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

I et målfelt spilles der ganske almindelig partibold, hvor to hold spiller mod hinanden, og det boldbesiddende hold skal afholde modstanderholdet fra at erobre bolden. Hvis modstanderholdet erobrer bolden, skal de forsøge at beholde bolden uden det andet hold generobrer bolden.

I denne øvelse er det nu muligt at lave indskiftninger fra alle sider. Dvs. at hvis en spiller træder ud af banen, må en holdkammerat fra samme hold træde ind på banen.

Spillet kan bruges til at lave hurtige og korrekte ind-/udskiftninger, men også til at bruge det som et taktisk element, således at hvis en spiller ikke kan løbe sin direkte modstander af, kan vedkommende blot bytte med en holdkammerat, som står placeret et sted rundt om spillearealet.

Der er mulighed for uendelige udskiftninger. Hvis der forekommer forkert udskiftning i forbindelse med boldbesiddelse, går bolden over til det andet hold.

FORMÅL

- Lave korrekte ind-/udskiftninger
- Kunne benytte det som et taktisk element

FOKUSPUNKT

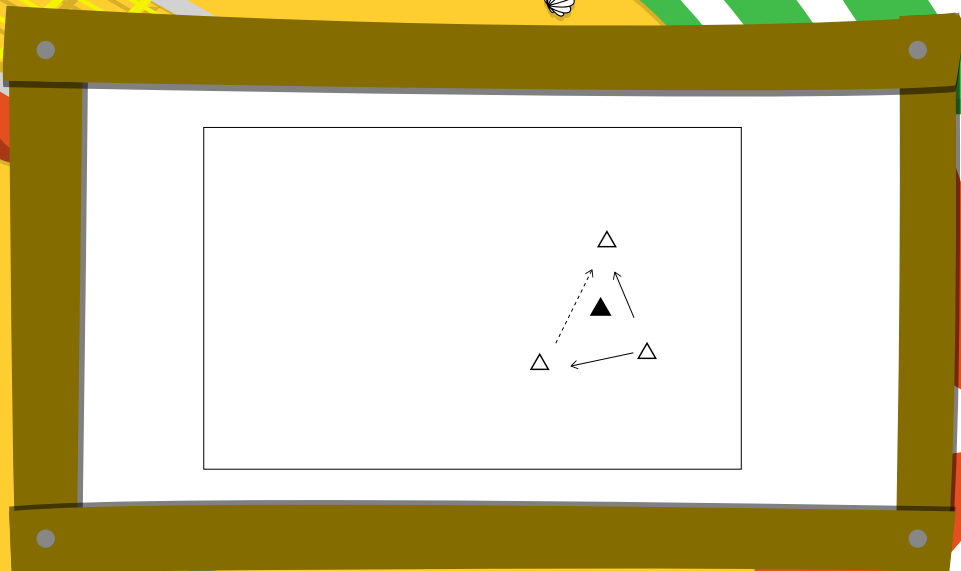
- At ind-/udskiftningerne er korrekte

DIFFERENTIERING

- Spille med mere end én bold
- At lade et hold være i overtal
- Spille på et mindre område med færre spillere på banen

”SMØRVIP”

BEACH HANDBALL – SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

Tre personer danner en trekant, en fjerde person stiller sig i midten af denne trekant. Der spilles med én bold.

Bolden bliver sat i spil med et vip til en person i trekanten, bolden bliver grebet i luften, og skal afleveres inden personen lander på jorden igen. Nu skal bolden således holdes i spil, imens spilleren i midten skal forsøge at dække op. Der dækkes op ved enten at erobre bolden, eller røre personen imens vedkommende er i boldbesiddelse. Når bolden går tabt, bliver erobret eller en person bliver rørt i boldbesiddelse, byttes der plads.

Sørg for at vipafleveringerne har meget højde, da det skal være muligt for modtager at kunne time sit hop. Vipafleveringer differentierer sig fra indendørs vip, ved at der netop er meget større højde på afleveringen.

Personerne i trekanten skal forblive på sit udgangspunkt, og må ikke bevæge sig i andre retninger.

FORMÅL

- Øvelsen har til formål at øve vipspillet
- Timing af aflevering
- Udførelsen af aflevering
- Timing i at modtage et vip
- Vurdere på kort tid, hvilke medspillere der er fri til at modtage bolden

FOKUSPUNKT

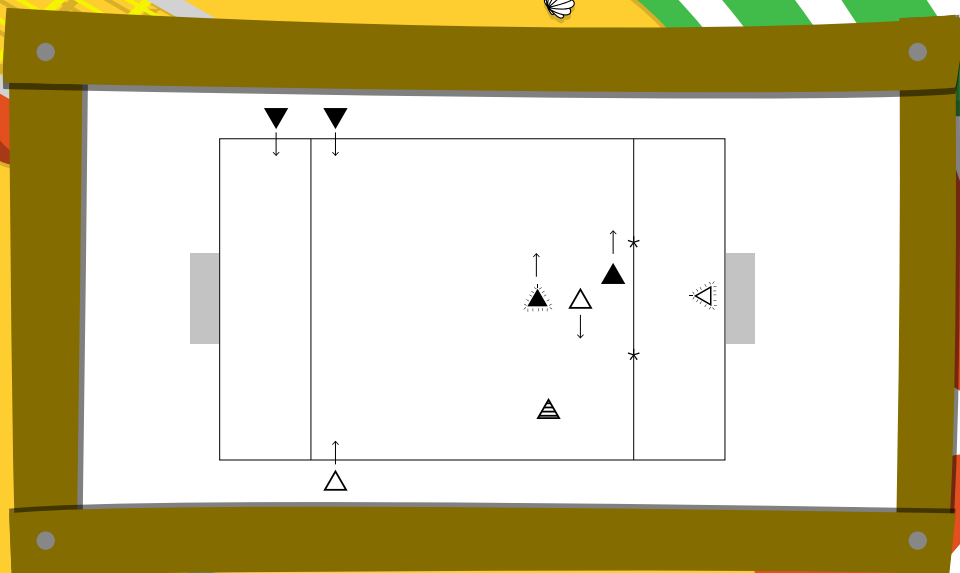
- Timing af aflevering
- Højde på aflevering

DIFFERENTIERING

- Hvis vipafleveringerne er for svære, kan det være en god start med ikke at hoppe, men blot have god højde på afleveringerne
- Afstanden mellem spillerne kan skaleres op eller ned, af hensyn til behovet

KEEPERSCORING ELLER KONTRA

BEACH HANDBALL – SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

Der spilles 2 mod 1 i den ene ende, indenfor et afgrænset område. Specialist modtager bolden fra sin tilspiller og skal derfra vurdere om vedkommende skal skyde på mål, eller spille sin stregspiller. Efter afslutning fra enten specialist eller stregspiller, skifter angrebs- og forsvarsspillere hurtigt ud, hvorefter den forsvarende keeper enten skyder direkte på mål, eller spiller sin medspiller, som er skiftet ind oppe i angrebet.

Se illustration.

FORMÅL

Øvelsen har til hensigt at træne hurtig igangsætning af spillet, men samtidig også en øvelse for den forsvarende keeper, at skulle vurdere sine egne chancer for skud, eller muligheden for at spille sin medspiller i angrebet til en kontrascoring.

Samtidig fordrer øvelsen også hurtig ind-/udskiftning af både forsvars- og angrebsspillere.

FOKUSPUNKT

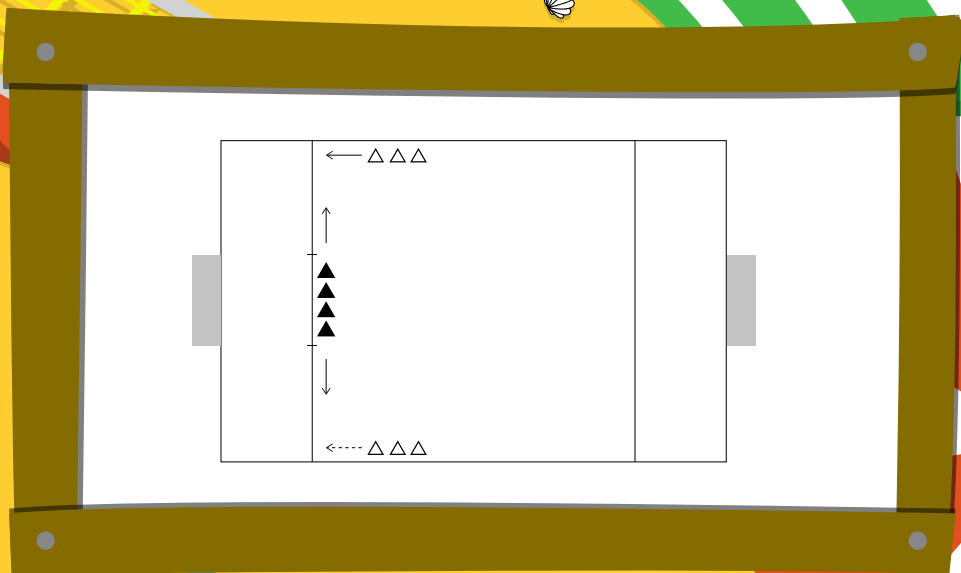
- Keeperens vurderingsspil vedr. egne målchancer
- Keeperens færdigheder i hurtig afvikling af skud
- Keeperens afleveringsfærdigheder
- Hurtig afvikling af ind-/udskiftning

DIFFERENTIERING

- Spille uden angrebsstreg, således at der angribes 1 mod 1.
- Mulighed for at der ikke kan skiftes en forsvarsspiller ind når kontraspilleren skal modtage bolden

FLYVEPARADE- KARRUSEL

BEACH HANDBALL - SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

Fire forsvarsspillere står på række midtfor ved målfeltet. Imens står der kantspillere på række, på hver sin kant.

Skiftevis laver en kantspiller et piruetteskud, hvor der lægges en flyveparade fra en af forsvarsspillerne. Kantspillerne kører skiftevis, og forsvarsspillerne skiftes til at lave flyveparade i den ene og anden side.

FORMÅL

At få så mange gentagelser med at lave flyveparader, som overhovedet muligt.

FOKUSPUNKT

Afstanden fra forsvarsspilleren til piruettespilleren er essentiel, da der ikke må være kropskontakt, men gerne må afdække det frie rum foran piruettespilleren.

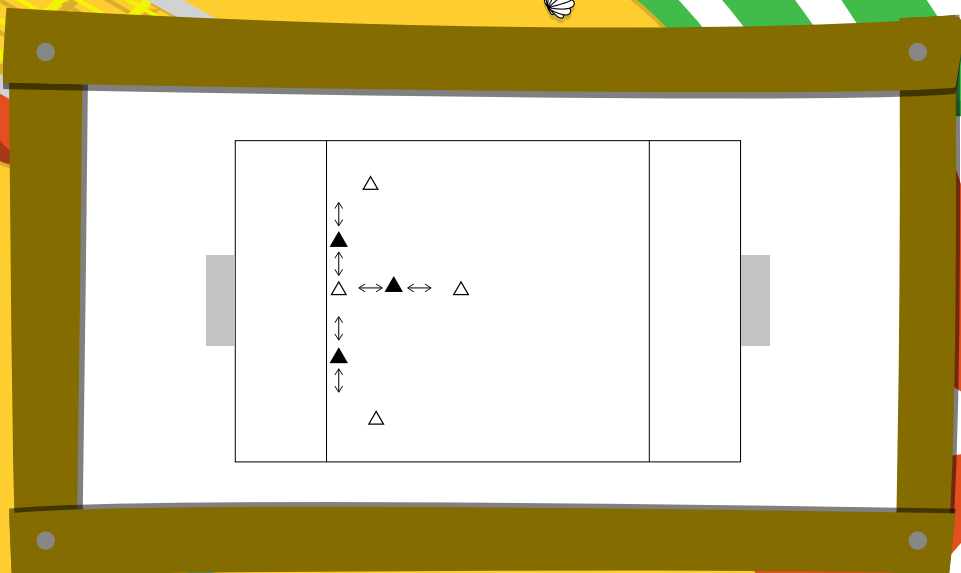
DIFFERENTIERING

- Hvis piruetteskud er for svære, kan der også skydes "almindeligt"



2:1 FORSVAR

BEACH HANDBALL - SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

Her eksperimenteres der med at have en fremskudt 1'er i forsvaret. Det stiller store krav til de bagerste kanter [2'erne], som konstant skal følge med i boldside, og dække stregen op, når bolden er modsat sin egen side. Lad forsvaret se om de kan tvinge modstanderholdet til at lave en aflevering fra kant til kant. Samtidig er det rigtig vigtigt at bruge sine arme, og gøre det visuelt sværere for modstanderne at se muligheder.

Det er vigtigt at understrege, at det ikke er en mandsopdækning, men blot en fremskudt, som gerne må arbejde frem og tilbage.

FORMÅL

- At øge bevægeligheden blandt forsvarsspillerne
- Lære at dække boldbaner
- Være forudseende

FOKUSPUNKT

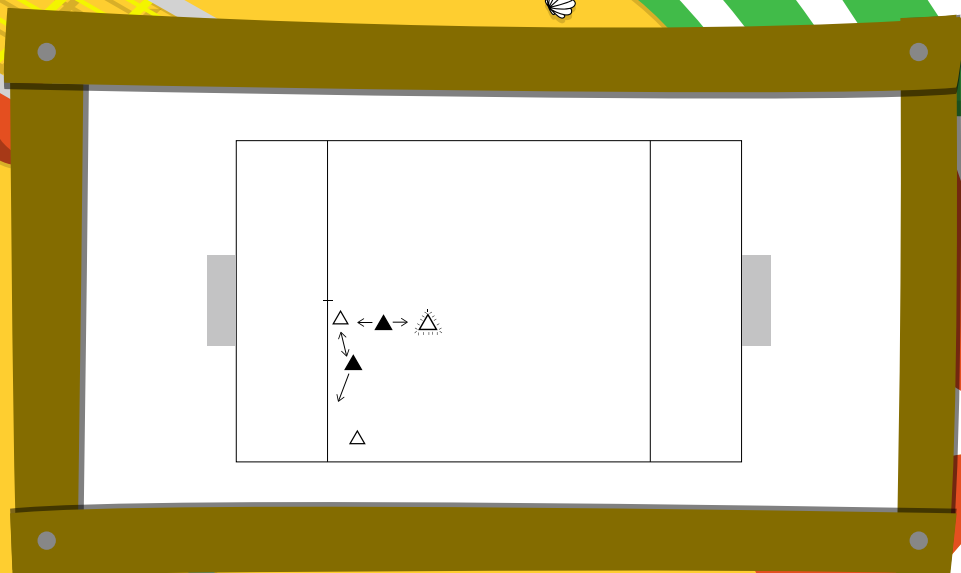
Kanternes [2'erne] arbejde med i boldside, og afdække stregen.

DIFFERENTIERING

- Angrebsholdets kanter må ikke spille stregen
- Lade forsvaret starte enormt defensivt

VURDERING OG ZONEDÆKNING

BEACH HANDBALL – SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

På et afgrænset område, spilles der 3 mod 2. Den ene forsvarsspiller er fremskudt i midten, og skal forsøge at dække specialisten, men også en evt. aflevering ind til stregspilleren som står placeret bagved. Den anden forsvarsspiller har en opgave i at dække kanten op, men også at forhindre afleveringer ind til stregen.

Den angribende streg må højest bevæge sig et par skridt fra side til side. Det angribende hold må aflevere uendeligt til hinanden, indtil den rigtige chance opstår.

FORMÅL

- Lære at vurdere, og lokke angrebsspillerne til fejl
- Forsvarsspillerne skal lære at vælge den rigtige afslutning, ift. forsvaret.

FOKUSPUNKT

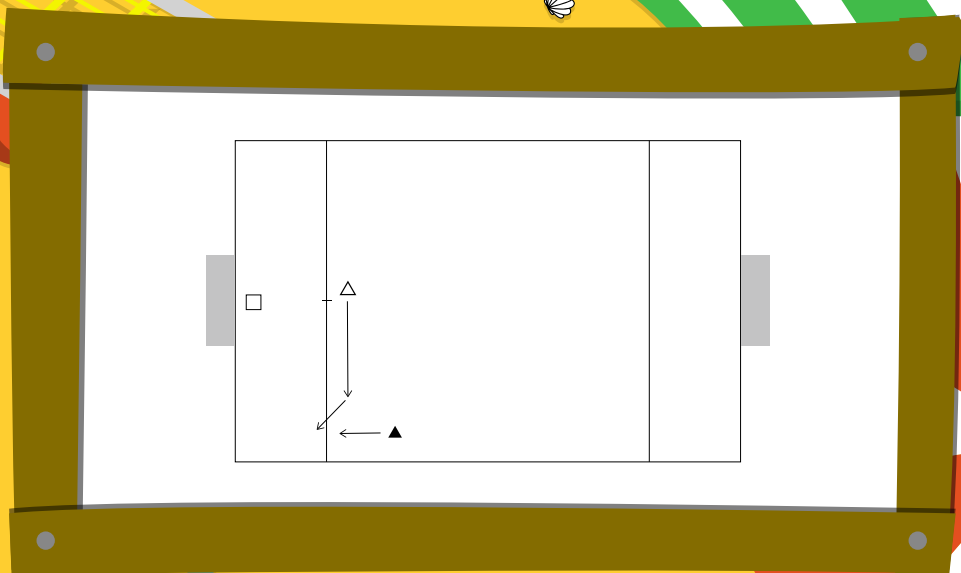
- Forsvarsspillerenes vurdering
- Hurtigt bearbejde
- Dække boldbaner

DIFFERENTIERING

- Spil evt. 2 mod 2 i starten

FLYVEPARADE MED TILLØB

BEACH HANDBALL – SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

En kantspiller står placeret et par meter fra målfeltet i den ene side af banen. En forsvarsspiller står placeret bag en kegle ved feltet, midt for banen. Når kantspilleren er klar, løber vedkommende mod målfeltet og laver en piruette. Når kantspilleren sætter i gang, må forsvarsspilleren prompte løbe hen og lave en flyveparade.

Stil gerne flere spillere i kø, og lad øvelsen gentage sig selv.

FORMÅL

Har til hensigt at øve forsvarsspilleren i tilløb, timing og spring i en flyveparade. Arbejd gerne både med én- og tohåndsparader.

FOKUSPUNKT

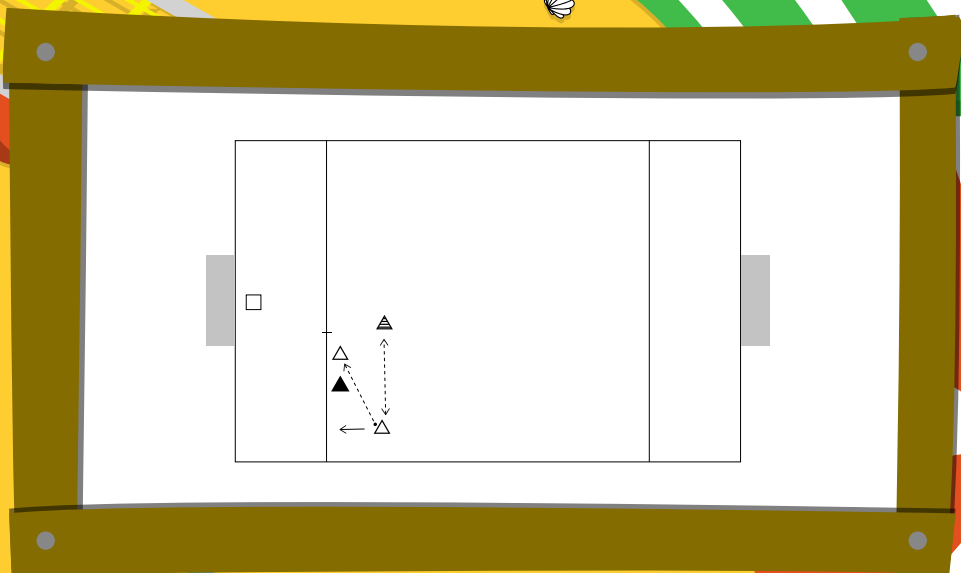
Sørg for at holde korrekt afstand til angrebsspilleren.

DIFFERENTIERING

- Evt. starte uden tilløb, men blot springe når piruettespilleren laver sit afsæt

2 MOD 1 – KANTSPIL

BEACH HANDBALL – SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

En kantspiller afleverer til en tilspiller, modtager bolden igen, og skal derfra vurdere om vedkommende skal søge egen chance eller spille en stationær stregspiller, som er placeret midtfor målet, udenfor målfeltet.

Der må gerne afleveres flere gange til tilspiller og stregspiller. Kantspiller må selv lave piruette, spille stregen almindeligt, eller lægge bolden i vip til stregspilleren.

FORMÅL

- Vurdering
- Øge samspil mellem kant- og stregspiller

FOKUSPUNKT

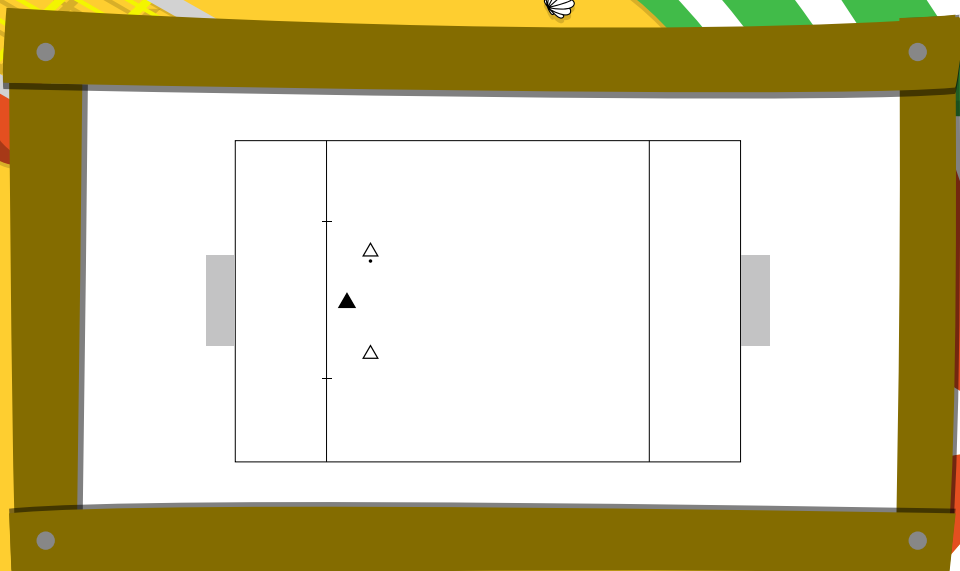
At kantspiller sørger for at veksle mellem fart og rolige bevægelser. Det giver mulighed for at være eksplosiv, men også ro til vurderinger.

DIFFERENTIERING

Gøre området enten større eller mindre, alt afhængigt af hvilken differentiering der ønskes.

2 MOD 1 – INGEN SPECIALIST

BEACH HANDBALL – SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

På et afgrænset område spilles der 2 mod 1. Nu skal de to angrebsspillere spille sig forbi forsvarsspilleren. Der må udelukkende afsluttes ved piruette eller vip.

Sørg for at flere angribende spillere står klar på række, således at der kører mange par lige efter hinanden. Byt gerne forsvarsspilleren hyppigt, så alle får lov til at dække op.

FORMÅL

Denne øvelse har til formål at øve piruettespillet fra bagspillet. Det er hensigtsmæssigt at alle kan lave piruetter fra alle positioner på banen. Samtidig kan det også give mulighed for at lægge et vip til en medspiller.

FOKUSPUNKT

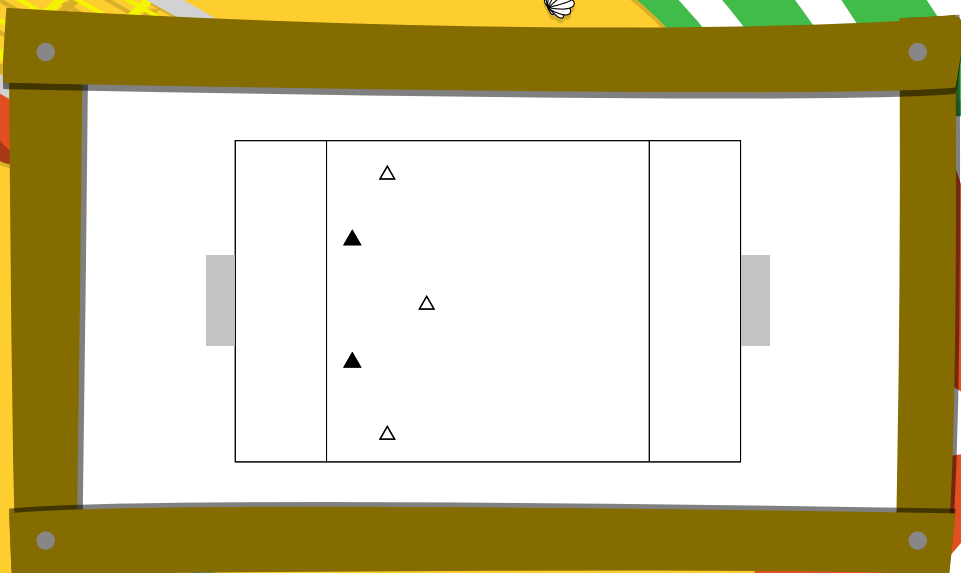
Sørg for at fødderne peger korrekt mod målet, når piruetten udføres.

DIFFERENTIERING

Mulighed for at lade spillerne skyde "almindeligt"

3 MOD 2 – INGEN SPECIALIST

BEACH HANDBALL – SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

På et afgrænset område spilles der 3 mod 2. Nu skal de tre angrebsspillere spille sig forbi forsvarsspillerne. Der må udelukkende afsluttes ved piruette eller vip.

Sørg for at flere angribende spillere står klar på række, således at der kører mange par lige efter hinanden. Byt gerne forsvarsspillere hyppigt, så alle får lov til at dække op.

FORMÅL

Denne øvelse har til formål at øve piruettespillet fra bagspillet. Det er hensigtsmæssigt at alle kan lave piruetter fra alle positioner på banen.

Samtidig kan det også give mulighed for at lægge et vip til en medspiller.

FOKUSPUNKT

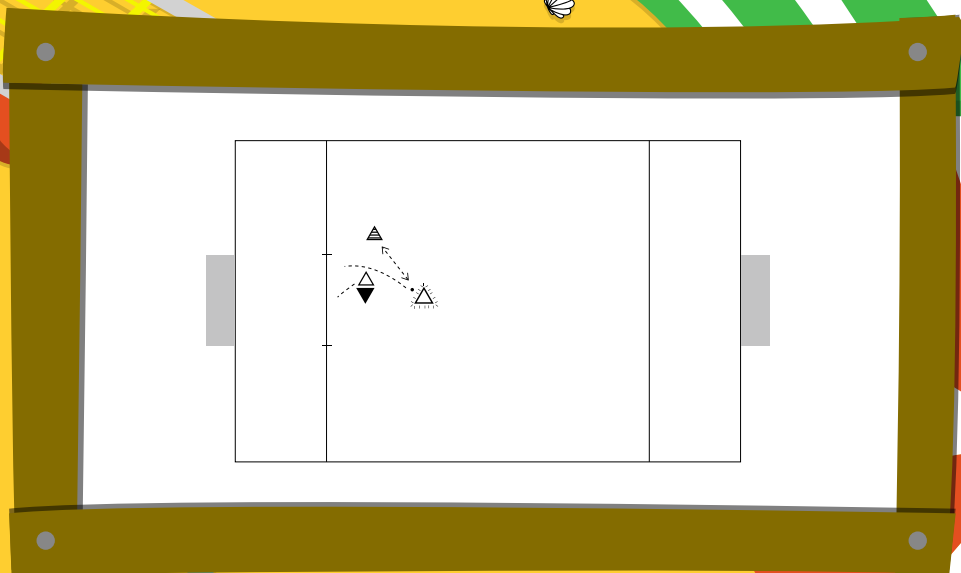
Sørg for at fødderne peger korrekt mod målet, når piruetten udføres.

DIFFERENTIERING

Mulighed for at lade spillerne skyde "almindeligt".

2 MOD 1 - SCREENINGSSPIL

BEACH HANDBALL - SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

Specialisten har bolden, spiller sin tilspiller, og modtager den retur. En stregspiller sætter imens en screening på en fremskudt forsvarsspiller. Nu skal specialisten komme forbi forsvarsspilleren, hvor der enten er mulighed for at skyde selv, eller spille sin stregspiller.

Stregspilleren må selv bestemme hvilken side screeningen sættes på forsvarsspilleren.

FORMÅL

At udvikle samspillet mellem specialist og stregspiller. Det kræver timing fra stregspillerens side, at screene forsvarsspilleren på det rigtige tidspunkt.

FOKUSPUNKT

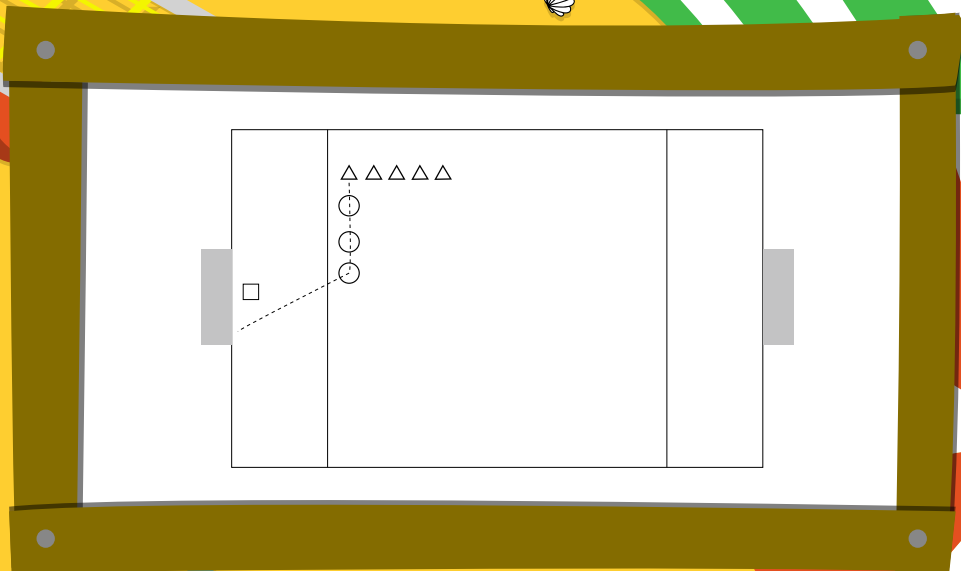
Stregspillerens timing. Screeningens skal gerne sættes lige efter at specialisten har modtaget bolden, og har ca. en meters afstand til forsvarsspilleren.

DIFFERENTIERING

- At specialisten må bruge alle de afleveringer til tilspilleren, som der overhovedet er behov for
- At specialisten må bruge uendelige antal skridt, når vedkommende er i boldbesiddelse

STREGHOP

BEACH HANDBALL - SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

En stregsspiller står med fronten mod baglinjen, med bolden i hånden. Der hoppes [dobbeltafsæt] sidelæns ind i en hulahopring/cirkel af snor/etc. imens fronten fastholdes mod målet. Ved indhop i sidste hulahopring laves der afsæt til piruette, og afsluttes på mål.

FORMÅL

Lære stregspilleren at "stjæle" plads under forsvaret, efter modtagelse af bolden. Derfor først nogle sidevers hop, hvorefter priuetten udføres. Det skal understreges at stregspilleren kan i kampsituation nøjes med et enkelt hop under forsvaret.

FOKUSPUNKT

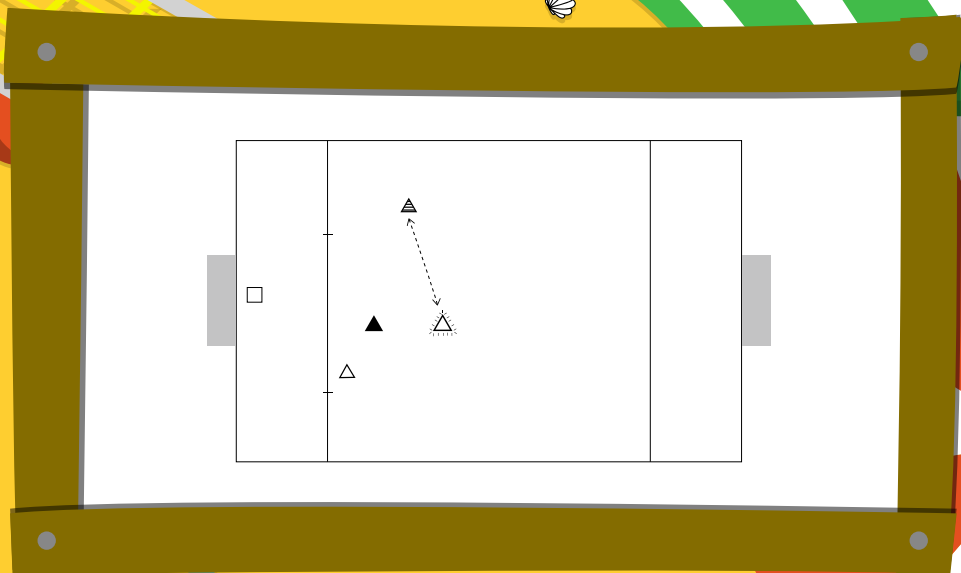
- Undgå at lave overtrådt ved sidelæns hop
- Front mod mål hele tiden
- Må gerne være rolige afsæt til siden, og eksplosivt i piruettespringet

DIFFERENTIERING

- Nøjes med et enkelt hop til siden, inden der foretages piruette
- Der kan laves forlæns hop
- Sidelæns hop fra begge sider

2 MOD 1 – MED SPECIALIST

BEACH HANDBALL – SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

En specialist afleverer til tilspilleren, får bolden igen, og angriber mod forsvarsspilleren. Nu skal specialisten vurdere om vedkommende skal skyde selv, eller spille stregspilleren.

Der spilles indenfor et afgrænset område på banen.

FORMÅL

Sammenspil mellem stregspiller og specialist.

FOKUSPUNKT

Sørge for selv at være farlig som specialist, men også have øje for sin medspiller.

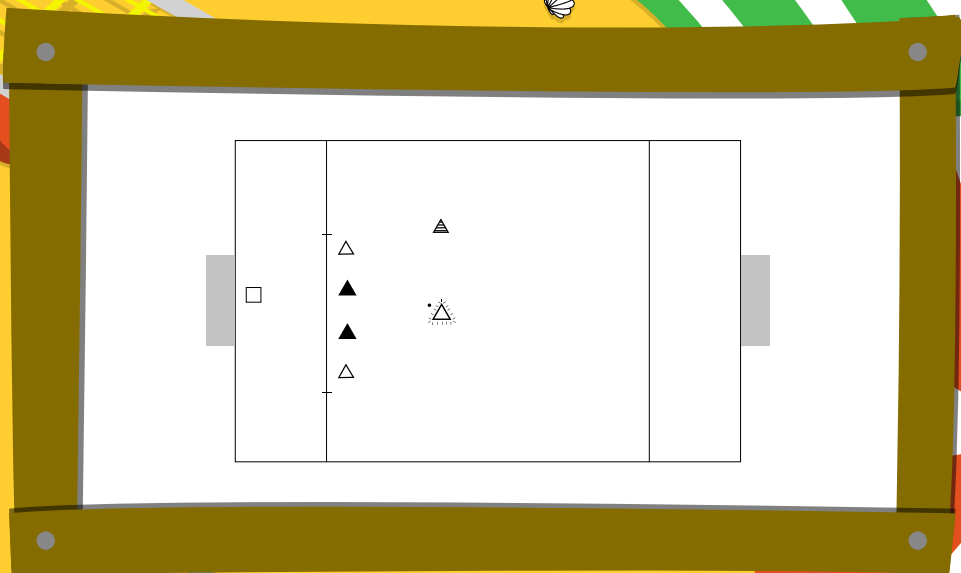
DIFFERENTIERING

- Gøre stregspiller stationær, således at forsvarsspilleren har større chance for opdækning.
- Der må kun foretages en aflevering fra tilspiller til specialist



3 MOD 2 – MED SPECIALIST

BEACH HANDBALL – SOM TRÆNING



BESKRIVELSE

På et afgrænset område placeres to stregspillere ved hver sin kegle på mållinjen. På mållinjen dækker to forsvarspillere op. En specialist har bolden, spiller tilspilleren og modtager bolden igen. Derfra skal specialisten vurdere om vedkommende skal skyde på mål, eller spille en af de to stregspillere.

Når en stregspiller modtager bolden skal den afsluttes på, og må derfor ikke spilles tilbage til specialisten, eller spille den anden stregspiller.

FORMÅL

Specialisten skal vurdere om vedkommende skal skyde selv, eller spille en af de to stregspillere.

FOKUSPUNKT

Specialisten skal sørge for at være farlig mod mål, men også se mulighederne for indspil.

DIFFERENTIERING

- At stregspillerne må bevæge sig