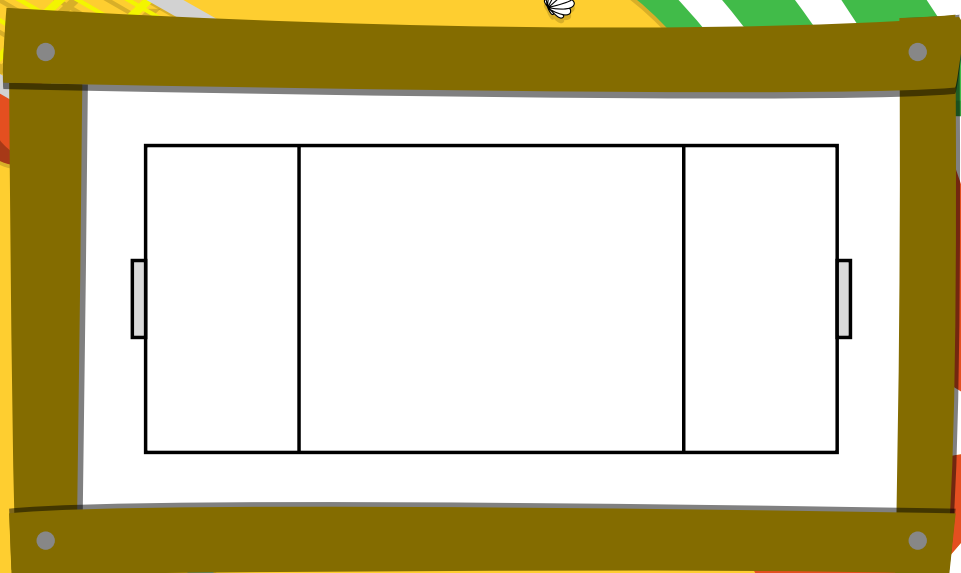


BEACH HANDBALL

INDLEDNING



BESKRIVELSE

Før man med sit hold kaster sig over sommertræningen med Beach Handball, vil DHF gerne sende et klart signal om, at vi ser det som værende helt afgørende, at leg og kreativitet kommer før taktiske bindinger. DHF ser sommerens variation i sandet som et vigtigt tiltag for at kunne skabe variation i det tilbud, de danske håndboldforeninger giver sine medlemmer. Vi håber, trænerne vil udnytte sommerens frirum til at udfordre "legebarnet" i såvel børn og unge.

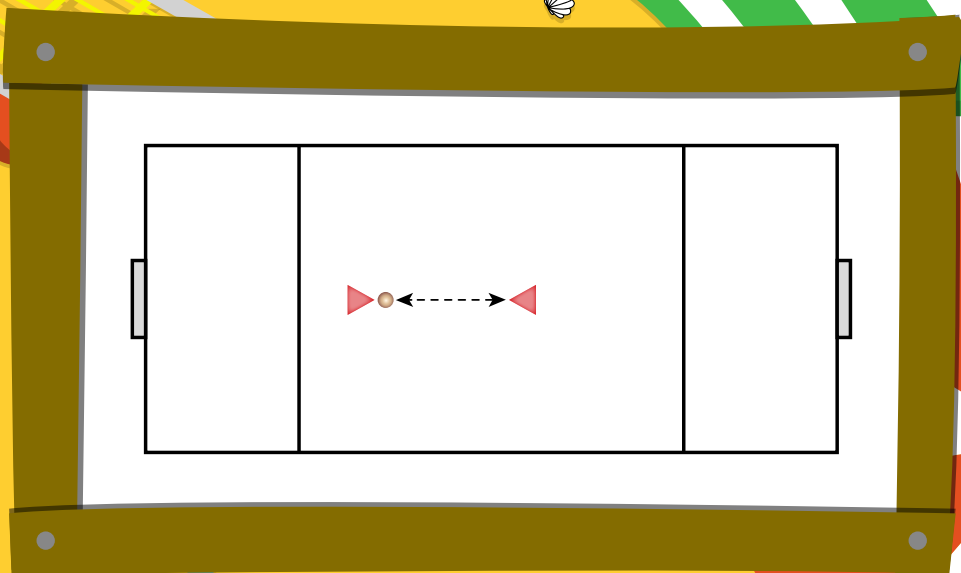
Øvelserne i temaet er lagt an på niveauer, så alle børn kan træne øvelser, som passer til deres niveau. DHF vil gerne opfordre instruktører til at udfordre børnene og lade dem lege med piruetteskud, vip osv.

Det naturlige element at træne Beach Handball i er selvfølgelig sand. Da de færreste foreninger pt. råder over sandbaner, skal det pointeres, at alle øvelser kan trænes indendørs og udendørs på græsunderlag. I øvelser, hvor landingen er en væsentlig del af øvelsen, kan man med fordel bruge madrasser, som bruges til højdespring.



TIMING AF AFSÆT 1

BEACH HANDBALL



BESKRIVELSE

I øvelsen trænes timing af afsæt til grebning af bold i luften.

To spillere står med ca. to meters afstand.

Step 1

Den ene spiller [A] står stille i sandet. Der afleveres til makker [B], der griber bold og kaster tilbage, mens hun er i luften.

Step 2

Som step 1, men med to vipafleveringer, hvor først spiller B og efterfølgende spiller A griber bolden og kaster tilbage, mens de er i luften.

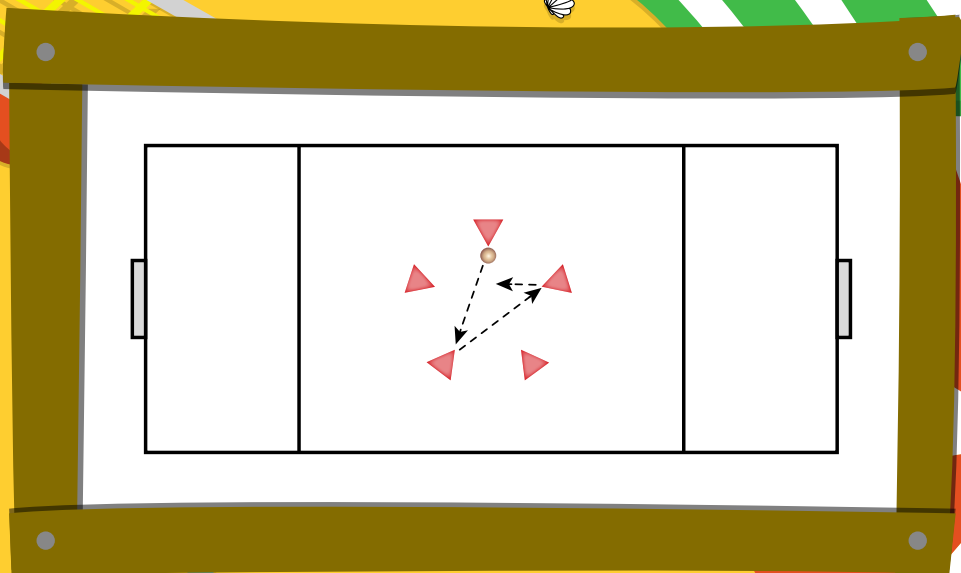
Vigtigt om vip

Vip i Beach Handball adskiller sig fra vip i indendørs håndbold. I beach handball er det skytten, som timer sit afsæt efter boldens bane. Boldens bane [afleveringen] er i en bue. Skytten skal gribe bolden, når den er på vej ned fra toppunktet.



TIMING AF AFSÆT 2

BEACH HANDBALL



BESKRIVELSE

I øvelsen trænes timing af afsæt til griбning af bold i luften.

Fire til fem spillere står med ca. to meters afstand. Bolden skal holdes i luften, så den gribes og afleveres, mens den enkelte spiller er i luften.

Variant - spillerne har to meters aktivt og eksplosivt tilløb, hvorved forspændingen i lårmusklerne udnyttes. Afleveringsbanen er aftalt på forhånd!

Vigtigt om vip

Vip i beach handball adskiller sig fra vip i indendørs håndbold. I beach handball er det skytten, som timer sit afsæt efter boldens bane. Boldens bane (afleveringen) er i en bue. Skytten skal gribe bolden, når den er på vej ned fra toppunktet.

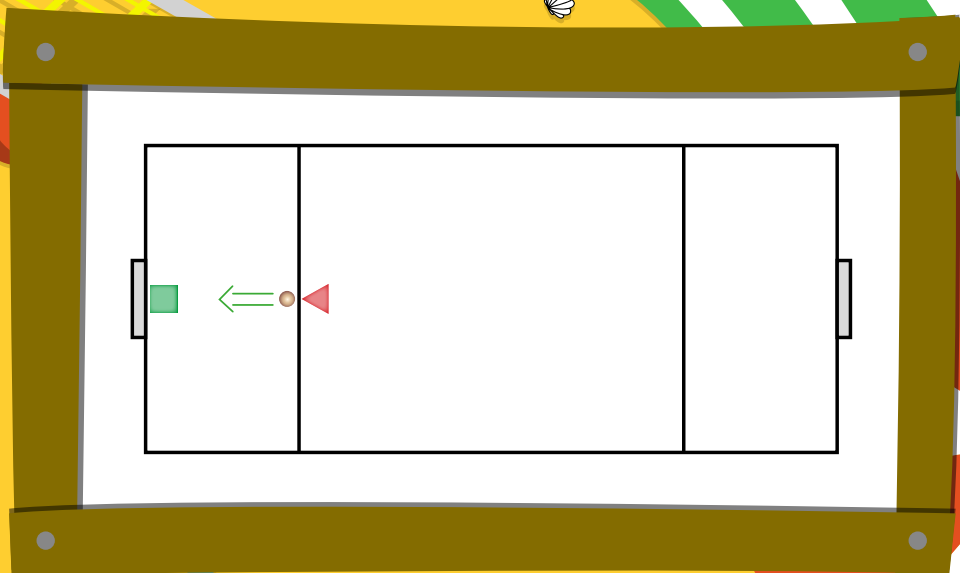
FOKUSPUNKT

- Tilløbet skal være aktivt og eksplosivt
- Dobbelt afsæt, hvor forspændingen i lårmusklerne til afsæt udnyttes til at springe højt
- Bue på kast, så spilleren, som springer efter bolden, skal time sit afsæt efter boldens bane.



TIMING AF AFSÆT 3

BEACH HANDBALL





BESKRIVELSE

I øvelsen trænes timing af afsæt i sand i forhold til bold i luft.

Step 1

Spilleren står på seks meter med sin egen bold. Bolden kastes op i luften, og spilleren springer selv op efter bolden og afslutter.

Step 2

Spilleren står på otte meter. Bolden kastes op i luften, spilleren laver et kort eksplosivt tilløb til dobbelt afsæt og griber bolden i luften og afslutter.

Step 3

Som step 1, men bold kastes sideværts, hvorefter spilleren springer sideværts efter bolden, afslutter og efterfølgende lander ude af balance.



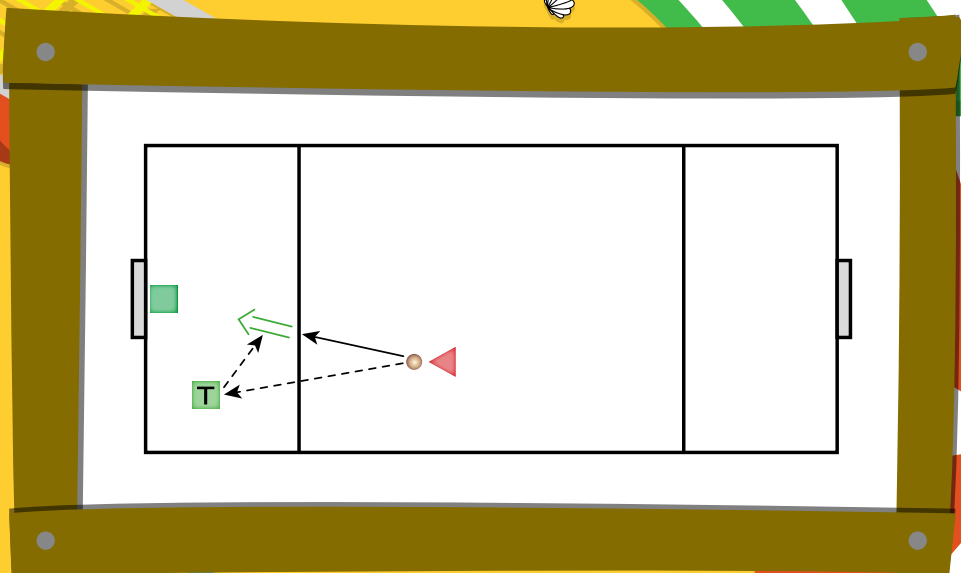
FOKUSPUNKT

- Forspænding og dobbelt afsæt
- 'Hang time'



TIMING AF AFSÆT 4

BEACH HANDBALL



BESKRIVELSE

I øvelsen trænes timing af afsæt i sand i forhold til bold i luft.

Vip-aflevering i form af forøvelse, hvor afleveringen kommer fra tilspiller på baglinjen. Øvelsen er ikke realistisk i forhold til spildé, men forøvelsen er nemmere i forhold til timing af afsæt.

Tilspilleren kan evt. rykkes tættere på skytten, så vip-afleveringen bliver kortere!

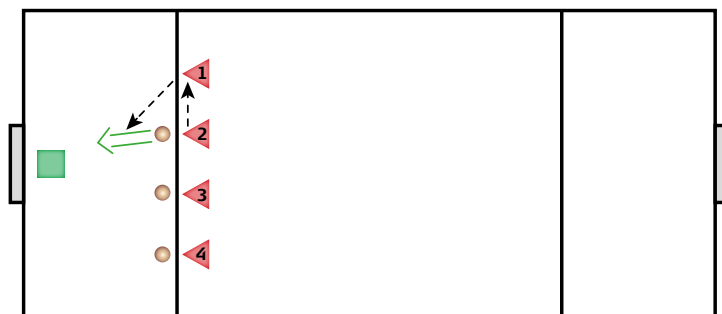
FOKUSPUNKT

- 'Hang time'
- Timing til gribning af blød aflevering



TIMING AF AFSÆT 5

BEACH HANDBALL



BESKRIVELSE

I øvelsen trænes timing af afsæt i sand i forhold til bold i luft.

En række spillere står klar på seks meter med hver sin bold. En tilspiller giver på skift den ventende spiller en vip-aflevering, som gribes i og afsluttes i luften.

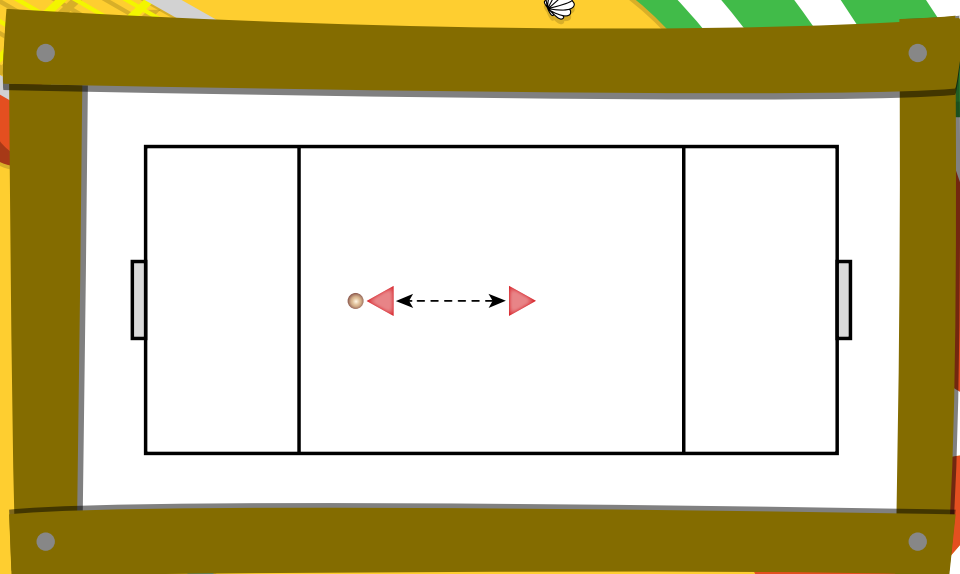
FOKUSPUNKT

- Forspænding og dobbelt afsæt
- 'Hang time'
- Afsæt times, så bolden gribes på vej ned fra boldbanens toppunkt.
- Skytten har ansvar for timing af afsæt.
- Tilspiller har ansvar for præcision.



AFLEVERING EFTER PIRUETTE

BEACH HANDBALL



BESKRIVELSE

I øvelsen trænes aflevering af bold efter piruette.

To spillere står med ca. to meters afstand.

Step 1

En forøvelse, hvor to spillere træner aflevering efter 180° rotation med dobbelt afsæt.

Step 2

Kort eksplosivt tilløb til dobbelt afsæt efterfulgt af aflevering efter 360° rotation.

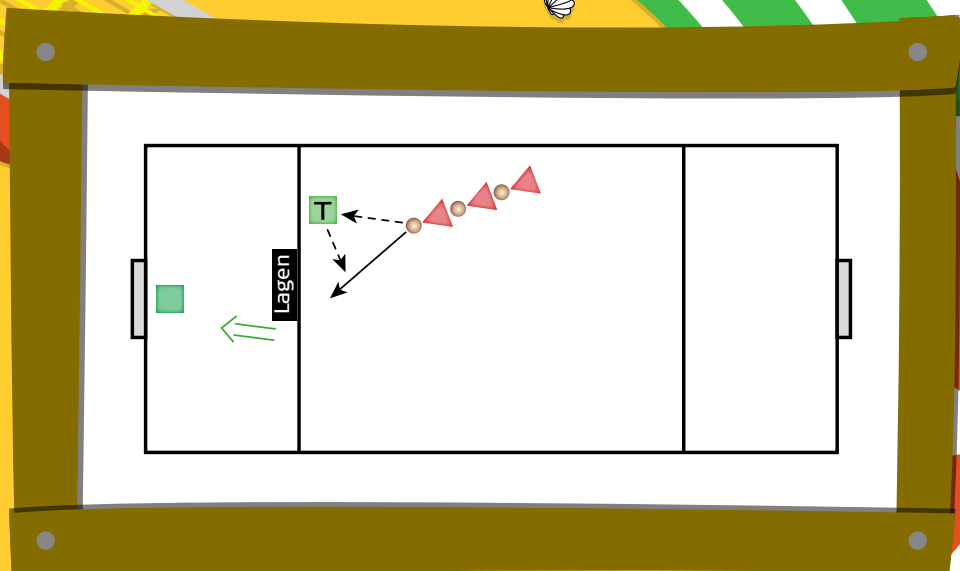
FOKUSPUNKT

- Forspænding og dobbeltafsæt
- 'Hang time'
- Afslutte piruetten (stoppe rotation) før aflevering
- 'Høj arm' i aflevering (skudarm har tendens til af 'falde' i piruetter)



AFSÆT, AFSLUTNING OG LANDING

BEACH HANDBALL



BESKRIVELSE

I øvelsen trænes afsæt, afslutning og landing i sand.

Der holdes et håndklæde/lagen op placeret ca. en meter inde i målfeltet. Afsætszonen markeres ud for lagnet. Spillerne træner afsæt med sideværs svæv og efterfølgende afslutning og landing.

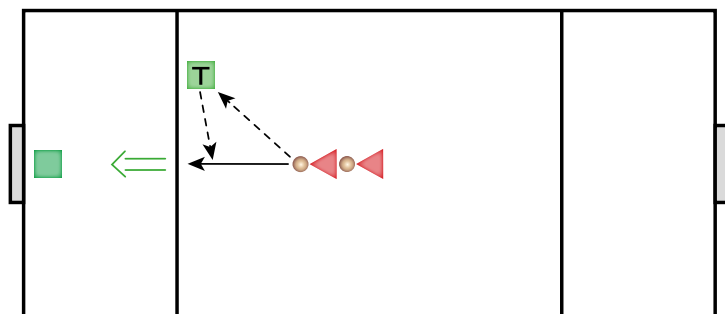
Afsætszone og lagen kan flyttes rundt på flere forskellige positioner.

FOKUSPUNKT

- 'Hang time'

DOBBELT AFSÆT MED PIRUETTE

BEACH HANDBALL



BESKRIVELSE

I øvelsen trænes forøvelser til afslutninger med dobbelt afsæt og korrekt to points-scoring.

Step 1

Forøvelse - spilleren står på 8 meter, laver et eksplosivt tilløb til dobbelt afsæt og afslutter.

Step 2

Forøvelse - spilleren står på 6 meter med ryggen mod mål, sætter af med dobbelt afsæt, roterer 180° og afslutter i luften.

Step 3

Som step 1 med 360° rotation og efterfølgende afslutning.

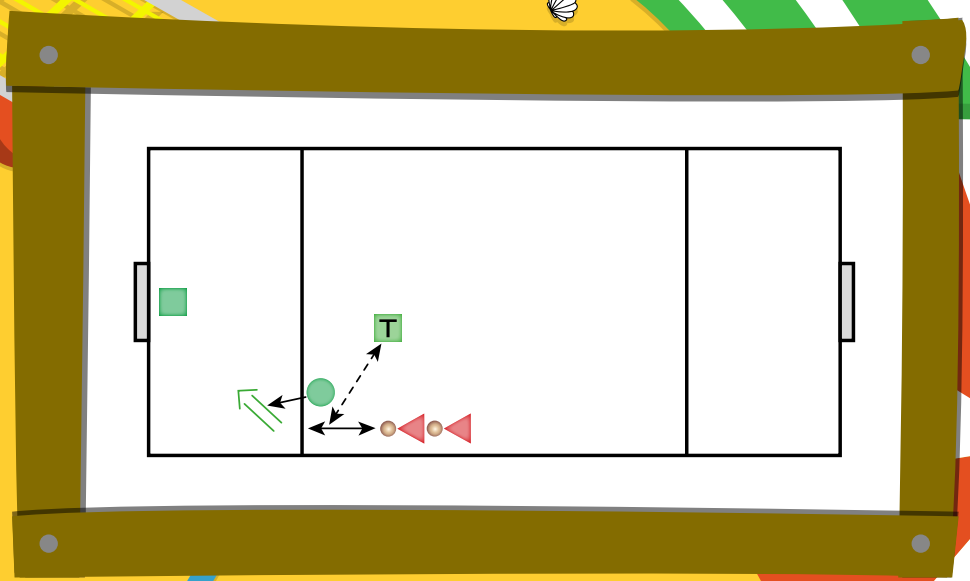
FOKUSPUNKT

- 'Hang time'
- Stoppe rotationen før afslutning



BLOKADE

BEACH HANDBALL



BESKRIVELSE

I øvelsen trænes blokade som redskab mod kantskud.

Forsvarsspilleren står med ca. en meters afstand fra sidelinjen. Skytten står med bolden på otte meter. Skytten spiller bande med en tilspiller og sætter af med samlet afsæt ved seks meter. Forsvarsspilleren springer med skytten i feltet og lægger en parade.

Formålet med øvelsen er at blokere skuddet - alternativt presse skytten til en pres-set afslutning.

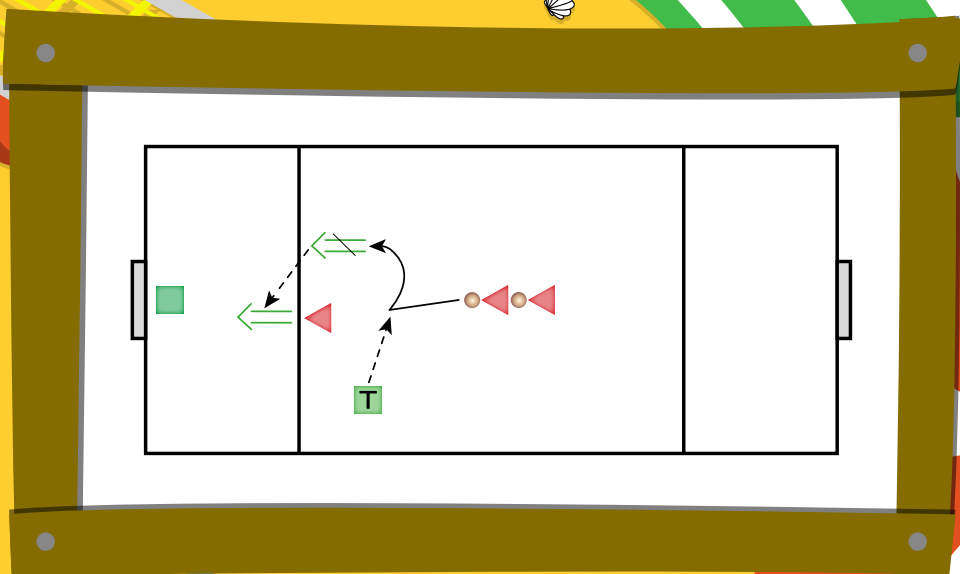
FOKUSPUNKT

- Forsvarsspilleren skal springe et brøkdels af et sekund efter skytten
- Forsvarsspillers vurdering af afstand til skytten for at presse skuddet, men undgå kropskontakt



VIP TIL MIDTSTREG

BEACH HANDBALL



BESKRIVELSE

I øvelsen trænes vip til midtstreg.

Specialisten får tilspil fra venstre kant og sætter af til skud. I stedet spilles midtstreg i vip, som sætter af med dobbelt afsæt og afslutter i luften.

Trænes først uden forsvar og senere laves øvelsen som vurderingsøvelse to mod en.

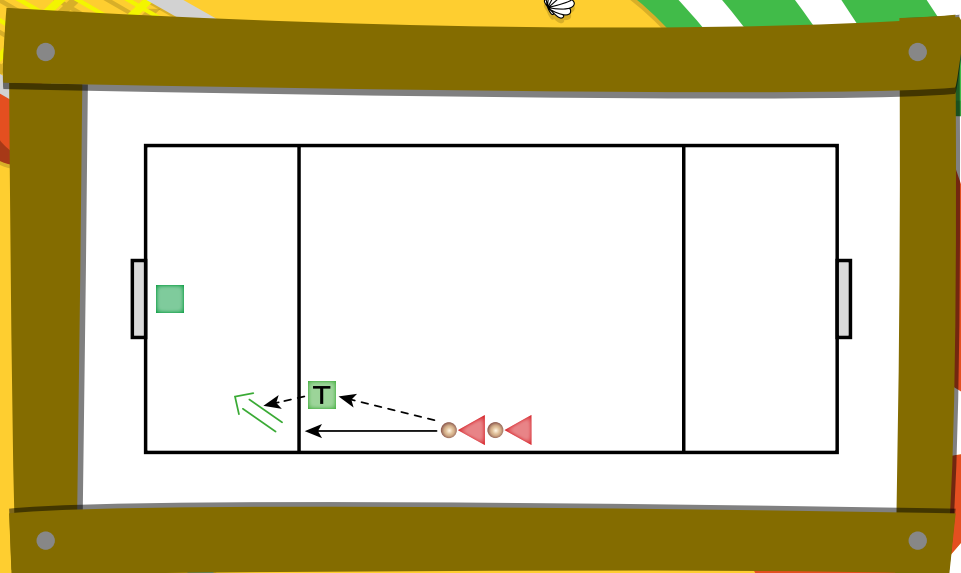
FOKUSPUNKT

- Specialist skal være skudfarlig
- Vip-afleveringen skal være en bue
- Midtstregen har ansvar for at time sit afsæt



VIP TIL KANT

BEACH HANDBALL



BESKRIVELSE

I øvelsen trænes forøvelse til vipafslutning fra kant.

Tilspilleren står på en stol/plint placeret på seks meter. Skytten tager tilløb og griber bolden i luften til afslutning.

Sværhedsgraden kan øges ved at ændre placering af stolen samt øge længden af vip-afleveringen.

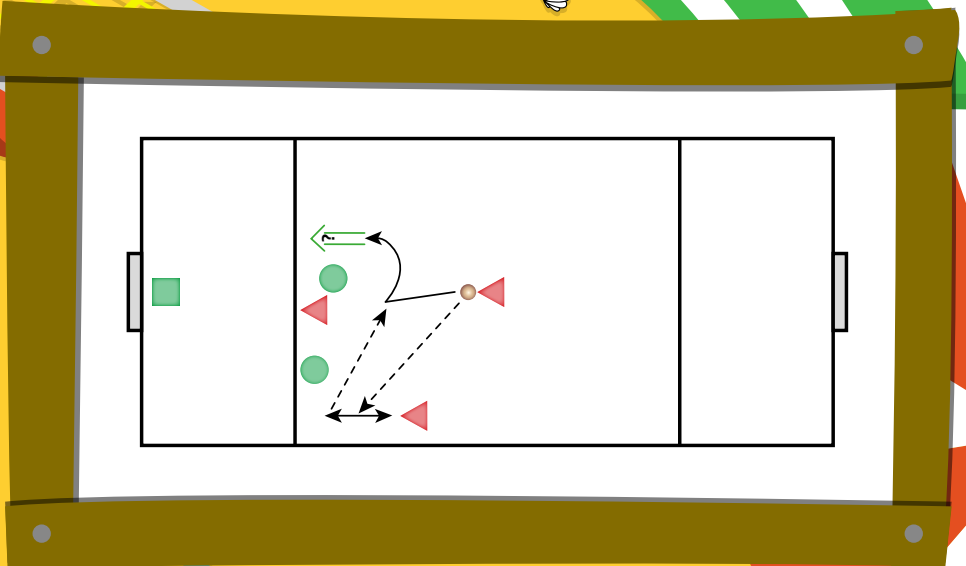
FOKUSPUNKT

- Vip-afleveringen skal være en bue
- Skytten har ansvar for at time sit afsæt
- Hang time
- Stoppe rotation, hvis der afsluttes med pirouette



VURDERING

BEACH HANDBALL



BESKRIVELSE

I øvelsen trænes vurdering tre mod to.

Specialisten får bandeafl levering fra venstre kant og angriber til eget skud.

Afhængig af forsvarernes aktioner vælges:

- Skud
- Vip-afl levering til midtstreg
- Returafl levering til venstrekant, der afslutter med piruette

Sværhedsgraden af denne øvelse er stor!

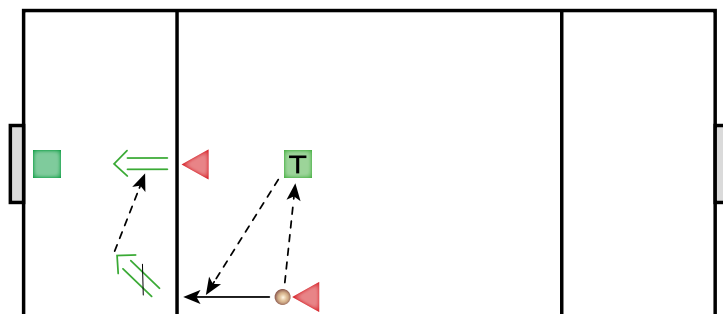
FOKUSPUNKT

- Specialist skal være skudfarlig
- Vip-afl levering skal være en bue
- Midtstregen har ansvar for at time sit afsæt



DEN SVÆRE DETALJE

BEACH HANDBALL



BESKRIVELSE

I øvelsen trænes den svære detalje.

Venstrekant sætter af med dobbelt afsæt og laver piruette. I stedet for at afslutte, spilles bolden til midtstreg [evt. i vip] eller tilbage til specialisten, som løber med på venstre kant.

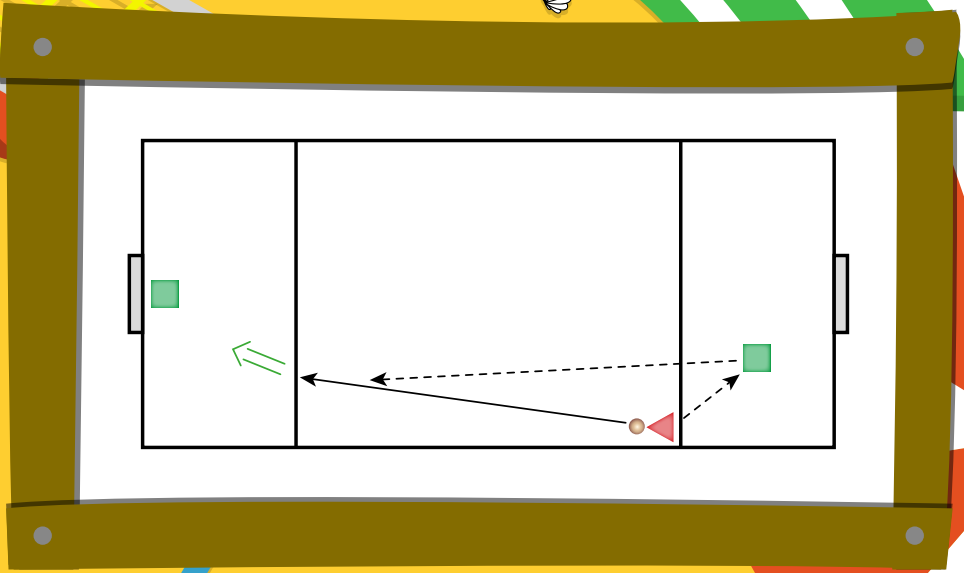
FOKUSPUNKT

- Kantspiller skal holde bredden
- Afslutte rotation før aflevering
- Vip-afleveringen skal være en bue
- Midtstregen har ansvar for at time sit afsæt
- Specialist har ansvar for at time tilløb og afsæt



SHOOT OUT

BEACH HANDBALL





BESKRIVELSE

I øvelsen trænes SHOOT OUT.

På signal afleverer skytten bolden til egen målvogter, uden at bolden rører underlaget. Når bolden har forladt skyttens hånd, må begge målvogtere bevæge sig fremad. Den målvogter, der har modtaget bolden, må ikke forlade sit målfelt.

Senest tre sekunder efter, at målvogteren har modtaget bolden, skal han enten kaste bolden direkte mod modstandernes mål eller aflevere den til sin løbende medspiller, der skal gribe bolden [stadig uden bolden rører underlaget] og afslutte.