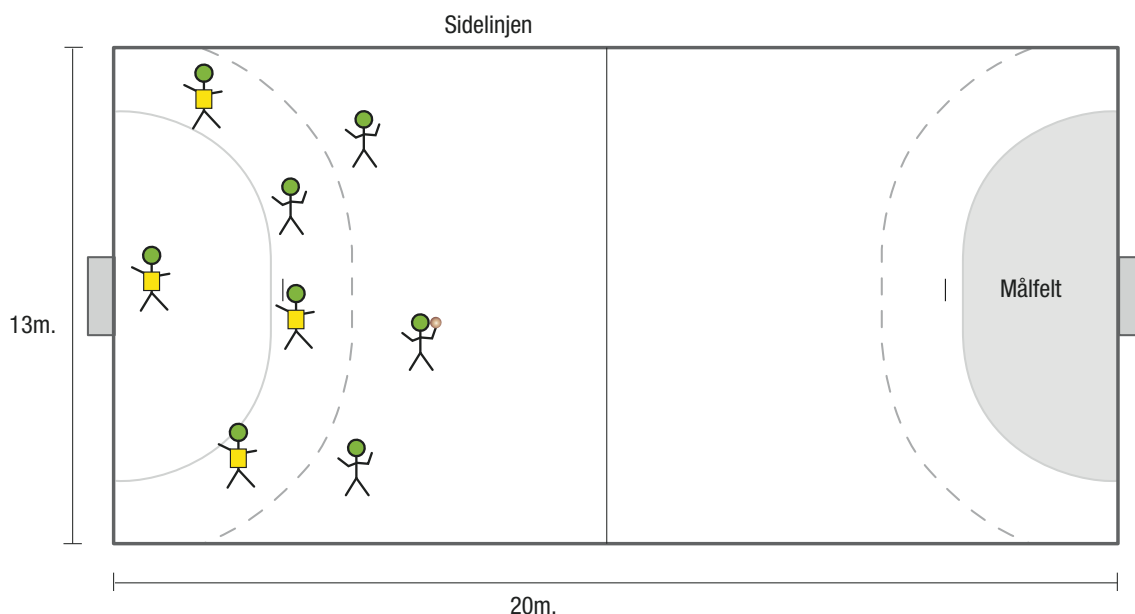


7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

SPIL OG REGLER



Totalhåndbold – Regler:

- Der spilles på en bane 20 x 13 meter og med minimål.
- Der spilles med en streethåndbold, en skumbold eller en trial gummibold.
- Hvert hold skal stille med tre markspillere og en målmand. Målmanden må deltage i angrebet.
- Ved scoring gives bolden op fra målfeltet.
- Udskiftninger må foregå på hele sidelinjen.
- Ingen fysisk kontakt eller tacklinger.
- Spilletid 1 x 10 minutter.

Vejlederen har fokus på:

- Skridt – maksimalt tre skridt.
- Overtrådt – spilleren med bolden berører målfeltet.
- Fod – hvis bolden rører underbenet fra knæet og nedefter.
- Indkast – hvis bolden løber ud over sidelinjen, skal bolden igangsættes fra sidelinjen af det modsatte hold.
- Målkast – hvis afslutningen går forbi mål eller målmanden fører bolden udover baglinjen. Bolden sættes i gang fra målfeltet.
- Straffekast – hvis der opstår fysisk kontakt på en oplagt scoringschance.
- Dobbelt-dribling (hvis der spilles med en bold der kan dribles).

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

SPILANALYSE

Spil	Målvogter redninger	Boldtab	Overgang	Finter	Bold-erobringer	Screening	Afslutninger		
							Zone 1	Zone 2	Zone 3
Hold:									

Din opgave: Som observatør skal du notere, hvor mange gange i løbet af en kamp en spiller på holdet udfører en af ovenstående handlinger.

Afslutninger:

Zone 1: Betegner afslutninger fra en fløjposition (højre eller venstre)

Zone 2: Betegner afslutninger ude fra en back/midt position (hopskud, løbeskud, underhåndsskud)

Zone 3: Betegner afslutninger fra en stregposition eller et gennembrud i den midterste del af banen (finter, presspil, screening)

Spilstrategi:

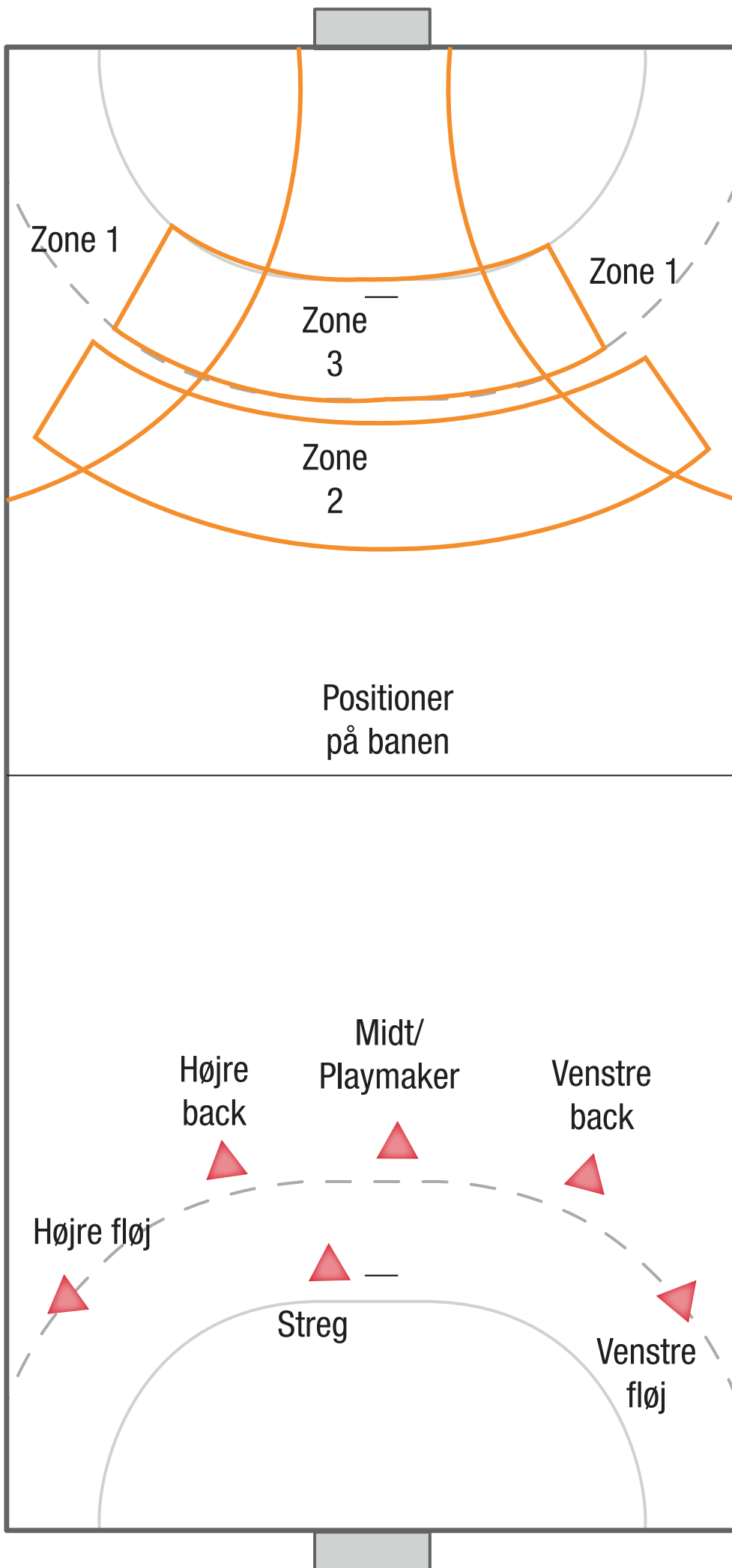
Spilstrategien skal indeholde to-tre fokuspunkter, der er kendetegnende for holdets taktik og spil i kamp. Fokuspunkterne bør udspringe fra spilanalyserne. Fokuspunkterne kan blandt andet tage udgangspunkt i;

- Hvad gør vi i angreb?
- Hvad gør vi i forsvar?
- Hvilke tekniske elementer har vi fokus på?

Opfølgende spørgsmål til holdet:

- Hvilke erfaringer gjorde I jer med spillet?
- Hvilke tanker gør I jer ud fra spilanalysen?
- Skriv ned i jeres spilstrategi, hvilke ting der lykkedes godt for jer?
- Skriv ned, hvilke ting I ønsker at udvikle/sætte fokus på i de kommende lektioner.

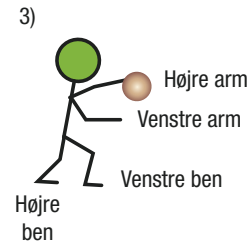
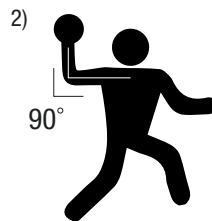
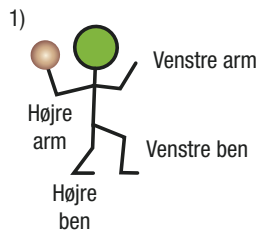
Beslut herefter, hvilke teknik kort og taktik kort I ønsker at arbejde videre med på holdet.



7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TEKNIK – KAST OG GRIB

Stødkast



Gribeteknik

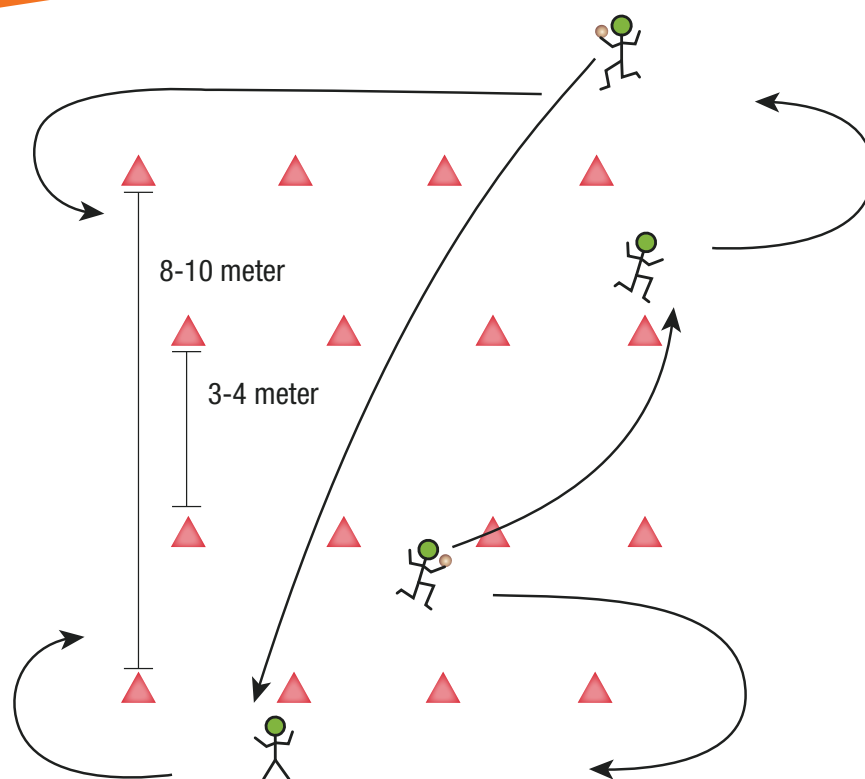


Tid	fem-10 minutter.
Udstyr	Bløde bolde.
Bane	Ingen bane.
Beskrivelse	<p>Eleverne er sammen to og to.</p> <p>Stående afleveringer: Eleverne står med front til hinanden og fem meters afstand. Eleverne øver sig i at kaste og gribe sikkert.</p> <p>Stødkast teknik: Det er i stødkastet vigtigt at have modsatte fod forrest i forhold til ens kastearm, altså en højrehåndet elev har venstre fod forrest i kastet. Udover fodplaceringen er det afgørende for udførelsen af stødkastet, at albuen er over skulderhøjde, og at der er 90 graders vinkel i albuen. Under kastet bliver armen ført helt igennem, således at efter bolden er sluppet, fortsætter armen skråt fremad og nedad.</p> <p>Gribeteknik: De fleste griber bolden med to hænder ved at forme en skål. Skålen dannes ved, at spidsen af tommelfingrene og pegefingrene rammer hinanden, og danner en lille trekant. Bolden rammer hænderne og trækkes ind mod kroppen, idet bolden gribes.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Afleveringer med stempelbevægelse: tre skridt frem og aflevere.• Afleveringer med siden til hinanden. Kræver større rotation i overkroppen.• Øget afstand.• En elev løber forlæns og en elev baglæns og kaster og griber bolden.• Afleveringer med en piruette inden aflevering.• Grib med en hånd. Dette kræver en særlig styrke i fingrene og underarmen at udføre.• Kaste og gribe med to bolde (enhåndsgribning).

Fokus: Læring - Trivsel

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TEKNIK – KAST OG GRIB

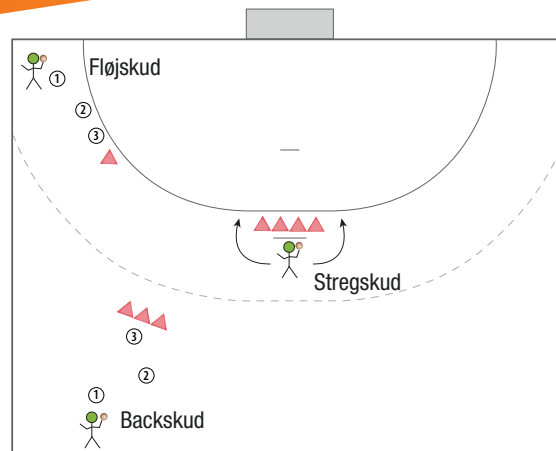


Tid	10 minutter.
Udstyr	Bløde bolde.
Bane	Marker en smal bane på tre-fire meters bredde og 10 meters længde. Marker, udenom den smalle bane, en bred bane som er otte-10 meter bred og 10 meter lang.
Beskrivelse	Eleverne er sammen to og to. Afleveringer i løb: Eleverne løber i midten af den smalle bane ved siden af hinanden med tre meters afstand, og laver afleveringer til hinanden. Når eleverne når til enden af banen, løber de ud i den brede bane og laver afleveringer henover den smalle bane. Eleverne øver sig i at kaste og gribe sikkert, mens de er i løb. Afleveringerne i den brede bane skal kastes henover de elever, der løber i den smalle bane.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Sidelæns bevægelser i den smalle bane og kast med front til hinanden.• Øget afstand.• Grib med en hånd. Dette kræver en særlig styrke i fingrene og underarmen at udføre. Alternativ: Marker et område, og lad eleverne løbe rundt mellem hinanden og aflevere sammen to og to.

Fokus: Læring - Trivsel

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TEKNIK – SKUDFORMER

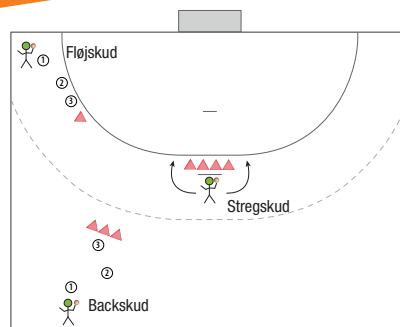


Tid	10 minutter.
Udstyr	Bløde bolde, kegler og et mål.
Bane	En halv banehalvdel med opstregning af målfeltet.
Beskrivelse	<p>Eleverne får mulighed for at øve forskellige skudformer fra forskellige positioner. En elev er tilspiller (der byttes ofte). Tilspilleren afleverer en bold til den angribende elev, som løber imod mål og skyder.</p> <p>Skudøvelser: Øv skuddene i forskelligt tempo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gå skuddet langsomt igennem 2) Småløb 3) I høj fart <p>Hopskud: Udføres med tre skridts tilløb og afsæt på modsatte ben. Albuen er over skulderhøjde, og der er 90 graders vinkel i albuen. Benyttes særligt af fløje, backs og strege.</p> <p>Løbesskud: Udføres med to – tre skridts tilløb og med afslutning med samme fod forrest (højrehåndet – højre fod / venstrehåndet – venstre fod). Albuen er gerne over skulderhøjde, og der er 90 graders vinkel i albuen. Benyttes oftest af midt og backs.</p> <p>Underhåndsskud: Udføres med to-tre skridts tilløb og med modsatte fod forrest i skudafviklingen. Det er vigtigt, at det sidste skridt er langt. Overkroppen bøjes let forover. Selve skudafviklingen foregår under hoftehøjde. Skuddet afsluttes med et håndledsvip (hånden og fingrene trækkes mod underarmen). Benyttes ofte af midt og backs.</p> <p>*Det er vigtigt at have varmet skulderen op, inden eleverne begynder at skyde på mål. Dette kan gøres med almindelige afleveringer med bolden til hinanden og med armsving.</p> <p><i>Eleverne kan være med til at give hinanden feedback på teknik. De kan også optage hinanden med kamera og give feedback ud fra optagelserne.</i></p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none"> • Øv skuddene som afleveringer. • Præcisionsskud (efter en kegle, en hulapring eller andet i målet). • Skud på en målmand. • Skud fra forskellige positioner. • Skud igennem en hulapring som holdes i forskellige højder afhængigt af skudformen. • Skud henover/rundt om en forsvarsspiller eller en madras.

Fokus: Læring - Trivsel

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TEKNIK – SKUDFORMER



Tid 10 minutter.

Udstyr Bløde bolde, kegler og et mål.

Bane En halv banehalvdel med opstregning af målfeltet.

Beskrivelse Eleverne får mulighed for at øve skud fra forskellige positioner. En elev er tilspiller (der byttes ofte). Tilspilleren afleverer en bold til den angribende elev, som løber imod mål, og skyder.

Skudøvelser fra positioner: Øv skuddene i forskelligt tempo

1) Gå skuddet langsomt igennem

2) Småløb

3) I høj fart

Fløjskud: Tilspilleren står på backen, og kaster bolden til fløjen. Fløjen skal tage tre skridt og sætte af lige inden keglen. Keglen er placeret to-tre meter oppe på buen af målfeltet. Fløjen skal forsøge at hoppe så tæt på stregen til målfeltet og keglen som muligt og hoppe så langt ind foran målet som muligt inden skudafvikling.

Stregskud: Tilspilleren afleverer til stregen, som står med ryggen til en række kegler og til målet. Stregen skal dreje 180 grader rundt omkring rækken af kegler og hoppe op og skyde. Stregen kan sætte af på et ben (oftest modsat ben ift. skudarm) eller på begge ben (to-fodsafsæt).

Back og midt (hopskud): Placer en række kegler foran backen. Backen modtager bolden fra midten og løber mod rækken af kegler.

1) Backen skal hoppe over keglerne og skyde på mål (hop frem og højt).

2) Backen skal hoppe forbi rækken af kegler og skyde på mål (hop frem og til siden).

*Det er vigtigt at have varmet skulderen op, inden eleverne begynder at skyde på mål.

Dette kan gøres med almindelige afleveringer med bolden til hinanden og med armsving.

Eleverne kan være med til at give hinanden feedback på teknik. De kan også optage hinanden med kamera og give feedback ud fra optagelserne.

- Variationer
- Præcisionsskud (efter en kegle, en hulahopring eller andet i målet).
 - Skud på en målmand.
 - Skud henover/rundt om en forsvarsspiller eller en madras (back og midt).

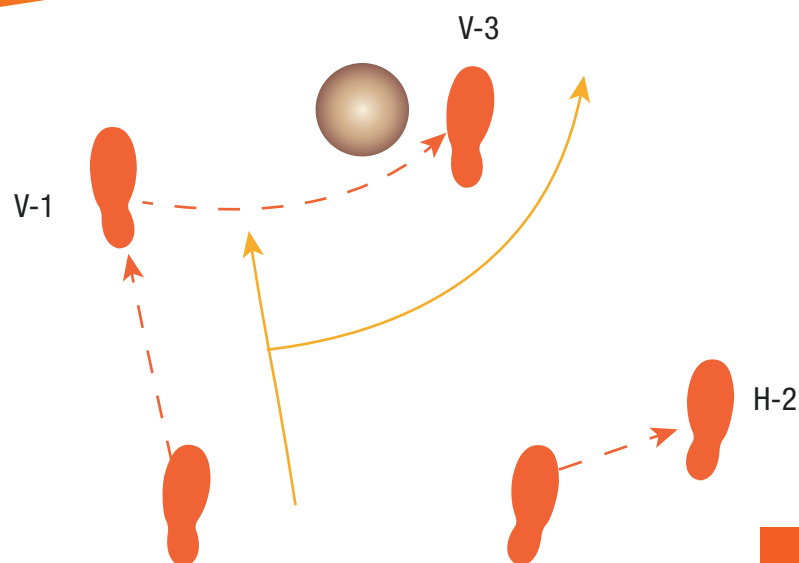
Alternativ: "Jorden rundt" - eleverne skal skyde og score fra alle positioner. Den elev, som først har scoret mål fra alle positioner, vinder runden.

Positioner: Venstre fløj, venstre back, midt, højre back, højre fløj, steg og straffekast.

Fokus: Læring - Trivsel

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TEKNIK – FINTER

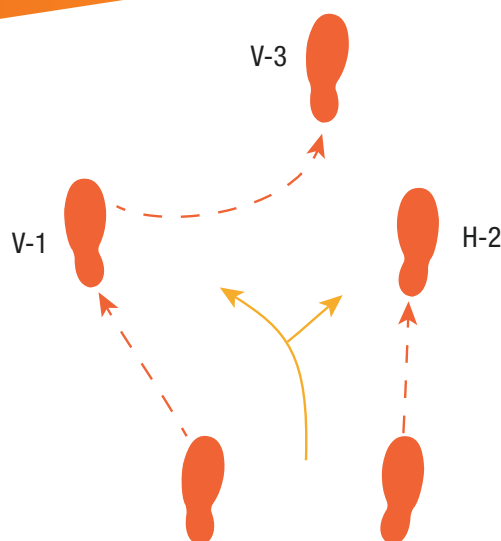


Tid	10 minutter.
Udstyr	Bløde bolde og kegler.
Bane	Ingen bane.
Beskrivelse	<p>Finter: Øv finterne i forskelligt tempo</p> <p>1) Langsomt gående</p> <p>2) Småløbende</p> <p>3) I høj fart</p> <p>Tre-trinsfinten (beskrivelse af finten udført til højre side):</p> <p>Eleven kommer i fart ind til en række af kegler, modtager bolden i luften og lander med let spredte ben samtidig. Efter landingen foretages et vægtskifte og skridt frem til venstre samtidig med en skudtrussel. I et hurtigt ryk sættes der af på venstre fod og rykkes til højre med landing på højre fod, der føres let frem og til højre. Venstre fod følger med til højre, og sættes i til højre for rækken af kegler. Overkroppen roteres, så venstre skulder er forrest, og eleven glider forbi rækken af kegler.</p> <p>Rytmen i finten foregår således:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Landing på begge ben (let spredte)2. Venstre fod føres lidt til venstre og frem.3. Vægtoverføring og afsæt fra venstre fod til højre.4. Landing på højre fod lidt fremme og til højre.5. Venstre fod føres frem og afsæt til hopskud. <p><i>Eleverne kan være med til at give hinanden feedback på teknik. De kan også optage hinanden med kamera og give feedback ud fra optagelserne.</i></p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Placer tape / skridsikre måtter /hulahopringe som markeringer af fintens bevægelse.• En mod en – forsøg at finte din direkte forsvarsspiller.

Fokus: Læring - Trivsel

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TEKNIK – FINTER



Afleveringsfinte/
skudfinte med dribling

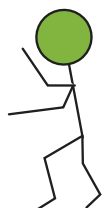
Tid	10 minutter.
Udstyr	Bolde som kan dribble.
Bane	Ingen bane.
Beskrivelse	<p>Finter: Øv finterne i forskelligt tempo</p> <ol style="list-style-type: none">1) <i>Langsomt gående</i>2) <i>Småløbende</i>3) <i>I høj fart</i> <p>Afleveringsfinte (udført til højre side): Eleven kommer i fart ind til en række af kegler, modtager bolden i luften og lander med let spredte ben samtidig. Efter landingen foretages et vægtskifte og et skridt frem på venstre ben samtidig med en afleveringsfinte foretages mod venstre. Angrebsspilleren accelererer på de sidste to skridt til sin egen højre side med afsæt på venstre ben. Rytmen i finten foregår således:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Landing på begge ben (let spredte).2. Venstre fod føres lidt til venstre og frem.3. Overkroppen roteres let til venstre, og en aflevering markeres med armen.4. Højre fod føres frem efterfulgt af venstre.5. Afsæt på venstre fod. <p>Skudfinte med dribling (udført til højre side): Eleven kommer i fart ind til en række af kegler, modtager bolden i luften og lander med let spredte ben samtidig. Efter landingen foretages et vægtskifte og et skridt frem på venstre ben samtidig med en skudtrussel (stødkast). Eleven tager en dribling til højre og accelererer i de sidste to skridt mod højre side med afsæt på venstre ben. Rytmen i finten foregår således:</p> <ol style="list-style-type: none">6. Landing på begge ben (let spredte).7. Venstre fod føres lidt til venstre og frem.8. Dribling på højre side af forsvarsspilleren.9. Højre fod føres frem efterfulgt af venstre.10. Afsæt på venstre fod. <p><i>Eleverne kan være med til at give hinanden feedback på teknik. De kan også optage hinanden med kamera og give feedback ud fra optagelserne.</i></p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Placer tape/skridsikre måtter/hulahopringe som markeringer af fintens bevægelse.• En mod en – forsøg at finte din direkte forsvarsspiller.

Fokus: Læring - Trivsel

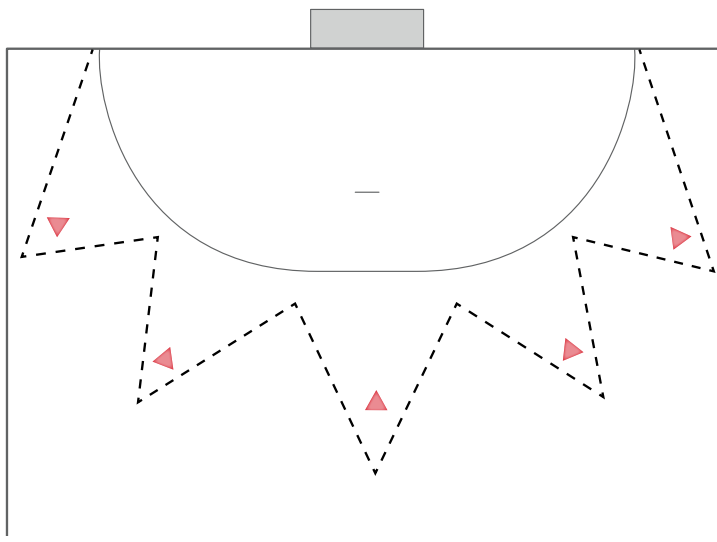
7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TEKNIK – FORSVAR – GRUNDSTILLING OG BEVÆGELSE

Grundstilling:



Bevægelse:

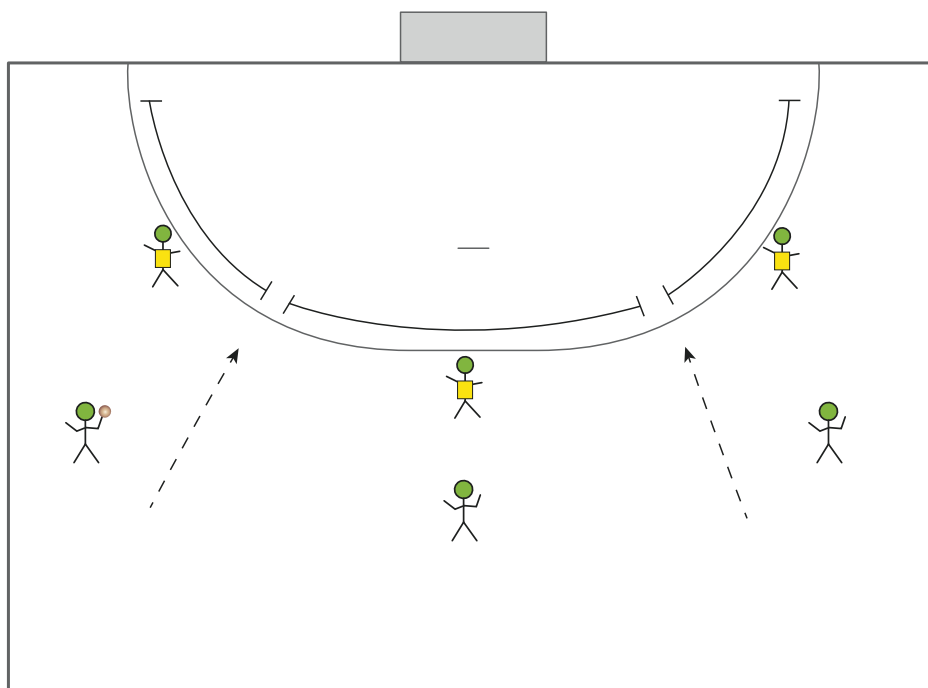


Tid	10 minutter.
Udstyr	Kegler.
Bane	En halv bane med markeret målfelt.
Beskrivelse	<p>Der placeres cirka fem-syv kegler to-tre meter fra målfeltet hele vejen over til modsatte side. Eleverne skal øve de grundlæggende forsvarsbevægelser.</p> <p>Grundstilling: Lidt oppe på tæerne. Ned i knæene. Op med armene i brysthøjde. Altid med en lille vinkling ind til målfeltet, således at forsvarsspilleren ikke har ryggen 100 % til målet.</p> <p>Bevægelse: Eleverne skal bevæge sig foran målfeltet i en sidelæns stempelbevægelse, som går skråt frem til keglen og skråt tilbage igen. Bevægelsen forsættes hele vejen over målfeltet. Når alle elever er kommet over til den modsatte side, kan bevægelsen udføres den modsatte vej.</p> <p>Det er vigtigt, at eleverne ikke hopper i deres sidelæns bevægelse, men hele tiden forsøger at have så meget kontakt med underlaget som muligt, samtidig med at de bevæger sig.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• En mod en- spejl. Den ene elev er forsvarsspiller og skal hele tiden stille sig i vejen for den anden elev. Forsvarsspilleren indtager grundstilling og skal hele tiden følge den anden elevs bevægelser: Frem, tilbage, til siden, bagud.

Fokus: Læring - Trivsel

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TEKNIK – FORSVAR – GRUNDSTILLING OG BEVÆGELSE

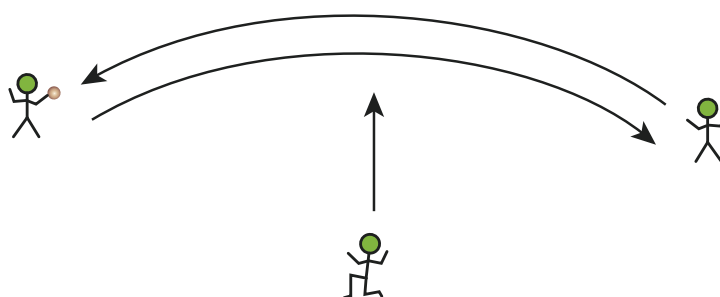


Tid	10 minutter.
Udstyr	Kegler - tape – bløde bolde.
Bane	En halv bane med markeret målfelt.
Beskrivelse	<p>Dæk din zone: Opdel målcirklen i tre zoner af cirka tre-fire meters bredde. I hver zone/rum placeres en elev som forsvarsspiller. Tre elever placeres som angrebsspillere over for forsvarsspillerne.</p> <p>Angrebsspillerne spiller sammen, og skal forsøge at komme igennem forsvaret enten ved gennembrud(finter) eller skud. Angrebsspillerne må kun angribe i egen zone.</p> <p>Forsvarsspillerne dækker op i hver deres zone og må ikke benytte fysisk kontakt, men skal forflytte sig i zonen, så angrebsspillerne skal finte forsvarsspilleren eller skyde.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Gør områderne større eller mindre.• Lad angrebsspillerne skifte plads (krydsspil).

Fokus: Høj intensitet – Læring - Sundhed

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TEKNIK – FORSVAR – BOLDEROBRINGER

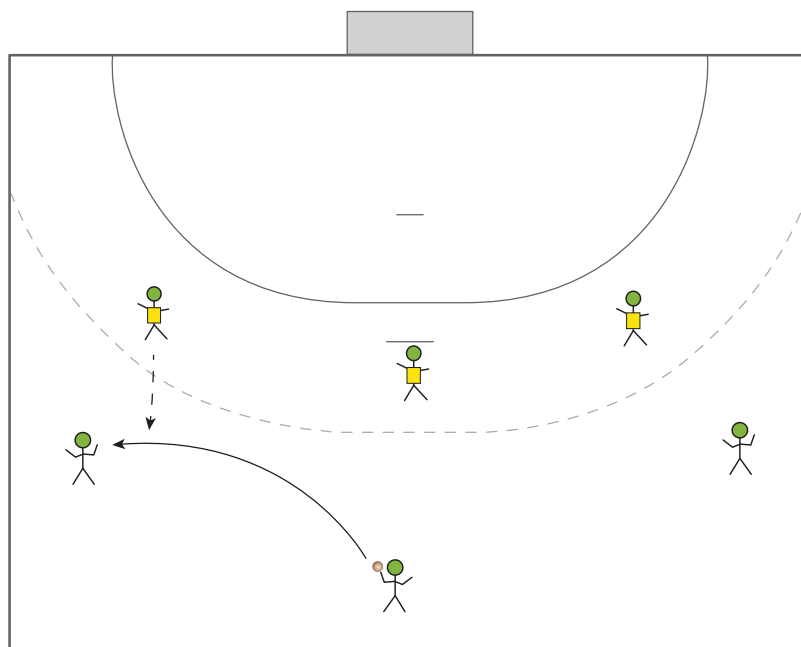


Tid	10 minutter.
Udstyr	Bløde bolde.
Bane	Et markeret område på otte-10 meter i bredden.
Beskrivelse	<p>Bryde boldbanen: Eleverne er sammen i grupper á tre. To elever kaster bolden frem og tilbage imellem sig, den tredje skal forsøge at løbe imellem afleveringerne og gribe bolden (bryde boldbanen).</p> <p>Eleven der skal bryde boldbanen, kan med fordel placere sig tæt på den ene af de to elever, som kaster bolden. Det giver mere tid til eleven til at vurdere og tilpasse sit løb imod bolden.</p> <p>Lad alle prøve at erobre bolden fem-10 gange.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• I bevægelse (eleverne løber og kaster til hinanden).• Større/mindre afstand imellem eleverne, der kaster til hinanden.• Eleven, der bryder boldbanen, skal gribe bolden.

Fokus: Læring - Trivsel

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TEKNIK – FORSVAR – BOLDEROBRINGER

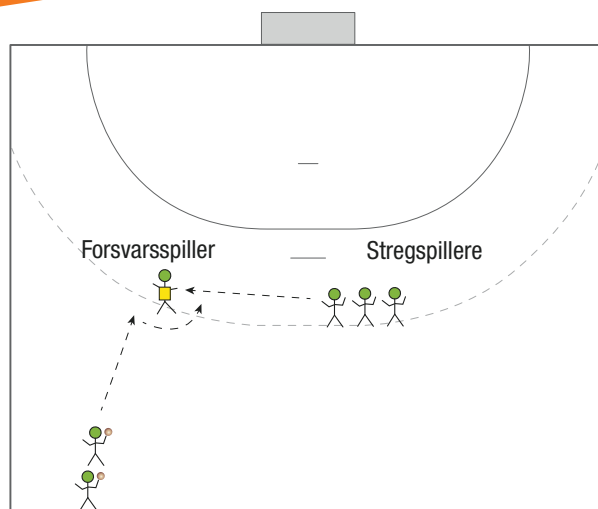


Tid	10 minutter.
Udstyr	Bløde bolde.
Bane	En halv banehalvdel eller et markeret område på otte-10 meter i bredden.
Beskrivelse	<p>Tre mod tre – boldbryderne: Tre elever er forsvarsspillere, og tre elever er angrebsspillere.</p> <p>Angrebsspillerne skal forsøge at spille sig igennem forsvaret og score. Forsvarsspillerne skal dække op og få point, hvis de kan erobre bolden.</p> <p>Angrebsspillerne må kun aflevere til den spiller, der står ved siden af. Forsvaret må ikke benytte fysisk kontakt.</p> <p><i>Spil forsvar mod angreb – hvem får først fem point?</i> Forsvar: point ved en bolderobring eller ved brændt afslutning. Angreb: point ved scoring.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Gør områderne større eller mindre.• Lad angrebsspillerne skifte plads (krydsspil).

Fokus: Læring - Trivsel

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TEKNIK – ANGREB – SCREENINGER

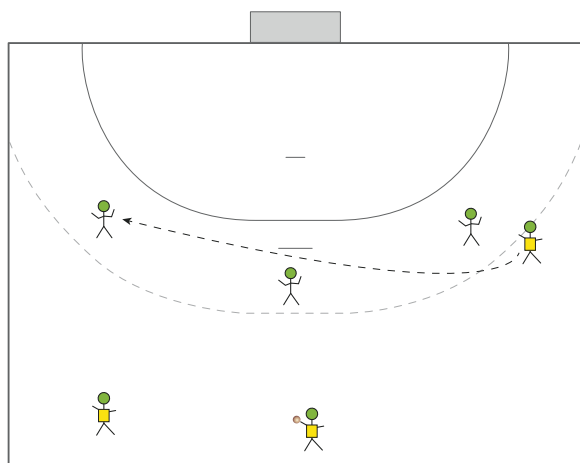


Tid	10 minutter.
Udstyr	Bløde bolde.
Bane	Ingen bane nødvendig.
Beskrivelse	<p><i>Screeninger kan være med til at skabe overtalsspil, da screeningen afskærer en forsvarsspiller en særlig bevægelsesretning. En screening kan udføres af en stregspiller eller en spiller, der løber en overgang.</i></p> <p><i>Udfør bevægelserne i forskelligt tempo:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) Langsomt gående2) Småløbende3) I høj fart <p>Sidescreening (to mod en): En række af elever på venstre back. En række af elever på stregen. En forsvarsspiller over for venstre back.</p> <ol style="list-style-type: none">1) Den forreste i rækken af stregspillere løber fra midten op på siden af forsvarsspilleren og placerer sig med ryggen til forsvarsspilleren (sidescreening).2) Venstre back bevæger sig først lidt til venstre for forsvarsspilleren og skifter retning, når stregspilleren har sat sidescreeningen. Venstre back kan:<ol style="list-style-type: none">a) Skyde.b) Gennemføre gennembruddet. <p>Det er vigtigt, at stregspilleren er nede i knæ og har god kontakt med underlaget, så han/hun kan stå imod en forsvarsspiller, som bevæger sig imod screeningen.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Kan også udføres i højre side med en højre back.• Kan også udføres med en sidescreening, som lægges på ydersiden af forsvarsspilleren. Her er stregen først placeret mellem fløjen og backen.

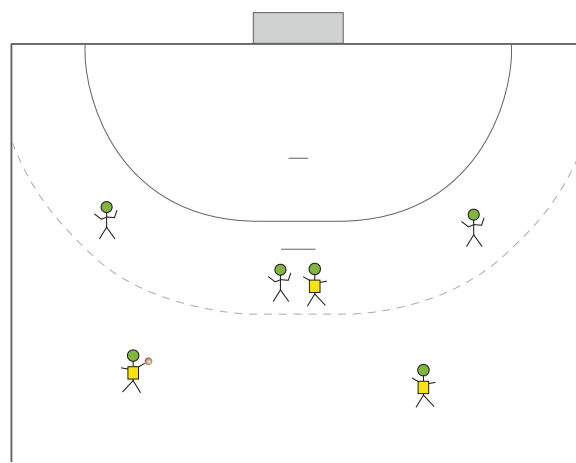
Fokus: Læring - Trivsel

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TEKNIK – ANGREB – SCREENINGER



Screeningsspil med overgang



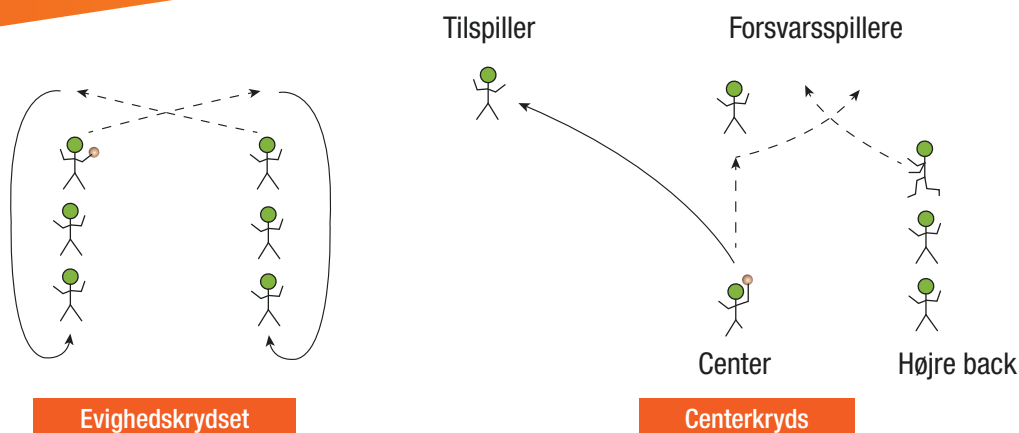
Screeningsspil med streg

Tid	10 minutter.
Udstyr	Bløde bolde.
Bane	En halv banehalvdel. Marker et målfelt med kegler.
Beskrivelse	<p>Screeninger kan være med til at skabe overtalsspil, da screeningen afskærer en forsvarsspiller en særlig bevægelsesretning. En screening kan udføres af en stregspiller eller en spiller, der løber en overgang.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Screeningsspil (tre mod tre): Tre elever er forsvarsspillere. Tre elever er angrebsspillere: En streg – en højre back – en venstre back</p> <p>Stregspilleren må ikke modtage bolden, men skal med screeninger forsøge og hjælpe de to backs til en afslutning.</p> <p>Spil eventuelt først til fem point. Forsvaret får point, når de presser angriberne til et boldtab eller en brændt chance. Forsvarsspillerne må ikke benytte fysisk kontakt. Angrebet får point, når de scorer mål.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Screeningsspil med overgange (tre mod tre): Tre elever er forsvarsspillere. Tre elever er angrebsspillere: En højre back - en midt - en venstre back.</p> <p>Angrebsspillerne skal spille sig til en chance ved at lave overgange med screeninger. *Overgang: En af angrebsspillerne løber ind imellem forsvarsspillerne og kan lave screeninger til gennembrud eller blive spillet og skyde på mål.</p> <p>Spil eventuelt først til fem point. Forsvaret får point, når de presser angriberne til et boldtab eller en brændt chance. Forsvarsspillerne må ikke benytte fysisk kontakt. Angrebet får point, når de scorer mål.</p> </div> </div>
Variationer	<ul style="list-style-type: none"> • Med/uden målmand. • Afleveringer til stregen er tilladt/ikke tilladt.

Fokus: Læring - Trivsel

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TAKTIK – ANGREB – KRYDSSPIL



Evighedskrydset

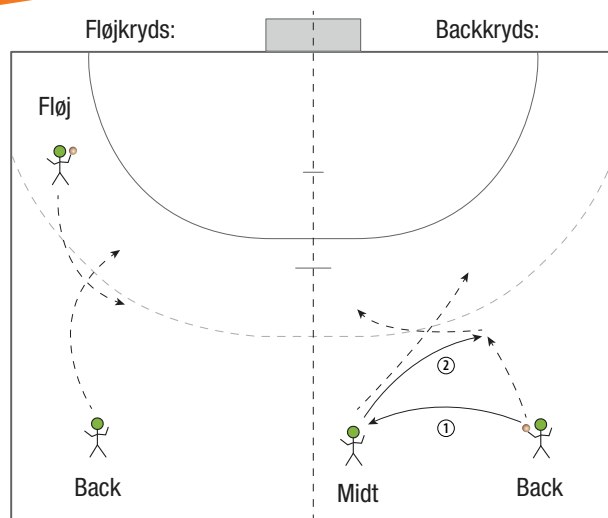
Centerkryds

Tid	10 minutter.
Udstyr	Bløde bolde.
Bane	Ingen bane.
Beskrivelse	<p>Krydsspillet har evnen til at trække et forsvar i en bestemt retning og skabe frie rum på tværs af banen. Krydsspillet giver også mulighed for at spille hinanden op til skud i høj fart.</p> <p>Øv bevægelserne i forskelligt tempo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Langsomt gående 2) Småløbende 3) I høj fart <p>Evighedskrydset: Eleverne står i to rækker med front samme vej. Den forreste elev i en af rækkerne begynder med bolden, løber frem og ind foran den modsatte række og krydser den forreste elev fra modsatte række op. Eleven uden bold bevæger sig ligeledes over mod eleven med bolden og modtager bolden, idet eleverne krydser hinanden. Eleven, der modtager bolden, krydser videre over til den første række, hvor den næste elev kommer bagom og bliver krydset op.</p> <p>*Afleveringer i et kryds kan foregå ved at føre armen og bolden ind foran kroppen og vippe bolden op. Eller ved at lade armen og bolden hænge ned langs siden, dreje overkroppen bagud og vippe bolden op.</p> <p>Centerkryds: En elev er tilspiller i højre eller venstre side. En elev er midt (playmaker). To til tre elever står i en række på modsatte side af midten (backen). Eleven på midten kaster bolden til tilspilleren og løber mod forsvarsspilleren i midten, inden eleven rammer forsvarsspilleren, skifter eleven retning til højre eller venstre, og krydser sin back op. Den forreste elev i rækken placeret på backen modsat af tilspilleren starter et løb ind mod midten, idet denne har modtaget bolden fra tilspilleren. Backen skyder efter at være blevet krydset op. Forsvarsspilleren forsøger at lægge en parade. Eleverne skiftes til at være midt, back og tilspiller.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none"> • Afstanden mellem rækker kan øges. • Med/uden målmand. • Med/uden forsvar.

Fokus: Læring – Trivsel – Høj intensitet

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TAKTIK – ANGREB – KRYDSSPIL

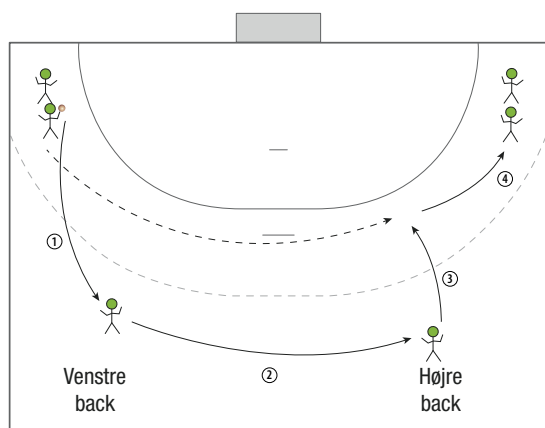


Tid	10 minutter.
Udstyr	Bløde bolde.
Bane	Ingen bane.
Beskrivelse	<p>Krydsspillet har evnen til at trække et forsvar i en bestemt retning og skabe frie rum på tværs af banen. Krydsspillet giver også mulighed for at spille hinanden op til skud i høj fart.</p> <p>Øv bevægelserne i forskelligt tempo:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Langsomt gående2) Småløbende3) I høj fart <p>Fløjkryds: En elev er fløj, og en elev er back.</p> <p>Eleven på fløjen har bolden og løber op imod backen. Eleven, der er back, løber bagom fløjen, modtager bolden og kan enten skyde eller lave gennembrud. Hvis forsvaret er meget lavt (defensivt) og står tilbage ved målfeltet, kan backen skyde. Hvis forsvaret er højt (offensivt) og står 2-3 meter fra målfeltet, kan backen forsøge at finte sig igennem forsvaret.</p> <p>Backkryds: En elev er back, og en elev er midt.</p> <p>Eleven på backen har bolden og afleverer til eleven på midten. Herefter løber eleven på backen direkte mod mål og modtager bolden, idet eleven har modtaget bolden, skifter eleven retning ind mod midten. Når eleven på midten har afleveret tilbage til midten, løber eleven fra midten og mod backen, krydser bagom eleven på backen, og modtager bolden til skud eller gennembrud.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Med/uden forsvar.• Med/uden målmand.

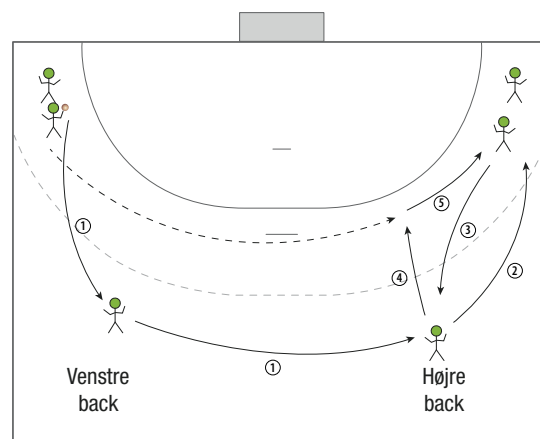
Fokus: Læring – Trivsel – Høj intensitet

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TAKTIK – ANGREB – OVERGANGSSPIL



Evighedsovergang/Fløjovergang (med bold)



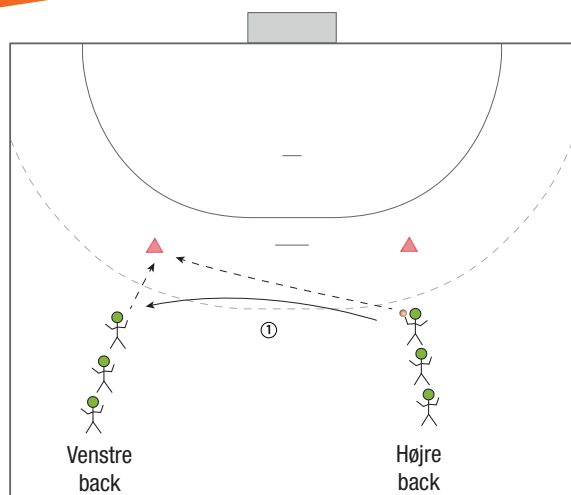
Evighedsovergang/Fløjovergang (uden bold)

Tid	10 minutter.
Udstyr	Bløde bolde.
Bane	Eventuelt på en opstregt bane eller med opstillede kegler til markering af løbebaner for overgangen.
Beskrivelse	<p>Overgangsspillet har evnen til at skabe forvirring og uro i forsvaret og dynamik i angrebsspillet. Øv bevægelserne i forskelligt tempo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Langsomt gående 2) Småløbende 3) I høj fart <p>Evighedsovergang/fløjovergang (med bold): To elever på højre fløj og venstre fløj. En elev på højre back og venstre back.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Venstre fløj starter med bolden, afleverer op til venstre back og løber en overgang foran venstre back og ind i forsvaret over mod højre back. 2) Venstre back afleverer til højre back. 3) Højre back spiller venstre fløj, som kommer i løb i overgangen mod højre back. 4) Venstre fløj afleverer ud til højre fløj. 5) Højre fløj afleverer til højre back og løber i overgang mod venstre back. <p>Overgangen startes på ny hos fløjene hele tiden.</p> <p>Evighedsovergang/fløjovergang (uden bold): To elever på højre fløj og venstre fløj. En elev på højre back og venstre back.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Venstre fløj afleverer til venstre back – venstre back til højre back – højre back til højre fløj. 2) I det højre back afleverer til højre fløj, løber venstre fløj en overgang foran venstre back og ind i forsvaret over mod højre back. 3) Højre fløj afleverer til højre back. 4) Højre back afleverer til venstre fløj, som kommer i overgangen og kan løbe imellem forsvarsspillerne i kamp. 5) Venstre fløj afleverer til højre fløj, som løber overgang, når bolden når til venstre back.
Variationer	<ul style="list-style-type: none"> • Med/uden forsvar • Med/uden målmand

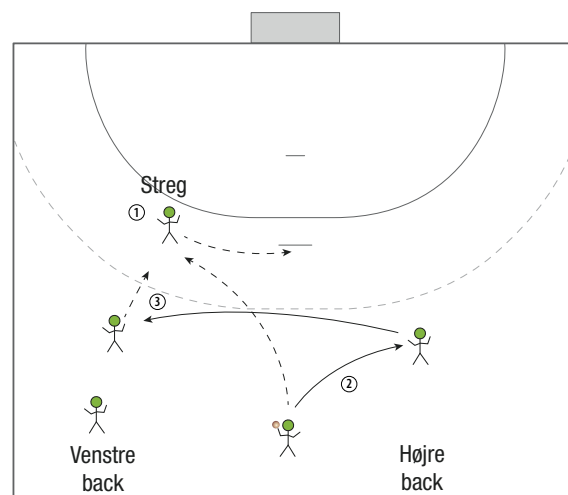
Fokus: Læring

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TAKTIK – ANGREB – OVERGANGSSPIL



Backovergang (med bold)



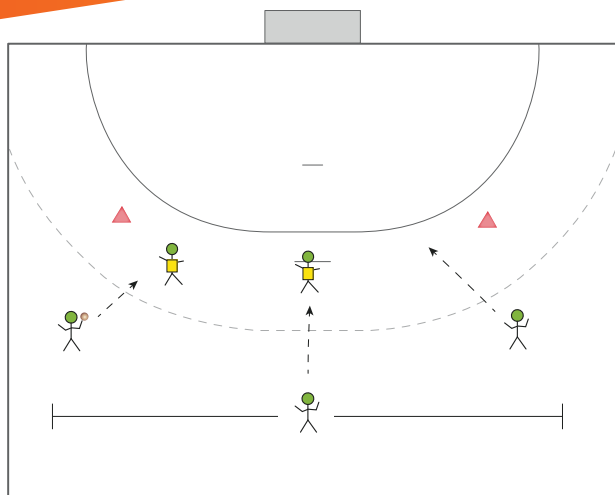
Centerovergang (uden bold)

Tid	10 minutter.
Udstyr	Bløde bolde.
Bane	En opstregget bane eller opstillede kegler til markering af løbebaner for overgangen.
Beskrivelse	<p>Overgangsspillet har evnen til at skabe forvirring og uro i forsvaret og dynamik i angrebsspillet. Øv bevægelserne i forskelligt tempo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Langsomt gående 2) Småløbende 3) I høj fart <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>Backovergang (med bold): Tre elever på venstre back. Tre elever på højre back.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Højre back har bolden, løber mod og afleverer til venstre back. 2) Højre back løber en overgang i retning mod venstre back. 3) Venstre back modtager bolden og kan: <ol style="list-style-type: none"> a) Skyde. b) Spille højre back igen i overgangen. c) Lave gennembrud pga. forvirringen i forsvaret. </div> <div style="width: 48%;"> <p>Centerovergang (uden bold): En elev på venstre back. En elev på højre back. En streg. En midt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Stregen står placeret ved venstre back. 2) Midten afleverer til højre back og løber en overgang mod venstre back. 3) Højre back afleverer til venstre back. 4) Midten og stregen krydser hinanden i forsvaret. Stregen rykker imod midten af forsvaret. 5) Venstre back modtager bolden og kan: <ol style="list-style-type: none"> a) Skyde. b) Spille midten i sin overgang. c) Spille stregen i sit ryk mod midten. </div> </div>
Variationer	<ul style="list-style-type: none"> • Med/uden forsvar • Med/uden målmand

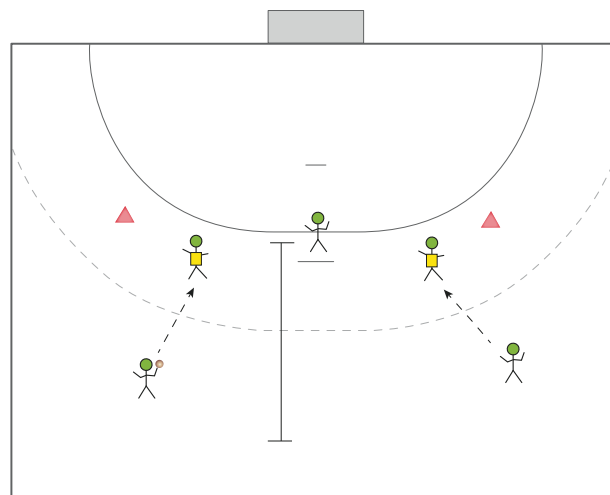
Fokus: Læring

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TAKTIK – ANGREB – OVERTALSSPIL



Overtalspres tre mod to (bredde i spillet)



Overtalspres tre mod to med stregspiller (dybde i spil)

Tid 10 minutter.

Udstyr Bløde bolde, kegler.

Bane Afgræns et område på syv-otte meter i bredden.

Beskrivelse *I overtalsspillet kan det grundlæggende pres startes ved, at angrebsspillerne angriber direkte på en forsvarsspiller og afleverer videre til sine medspillere. Dette bør resultere i en fri angrebsspiller.*

Overtalspres tre mod to (bredde i spillet):

Tre elever er angrebsspillere.

To elever er forsvarsspillere.

Forsvarsspillerne skal forsøge at presse angrebsspillerne i deres overtalsspil, men må ikke benytte fysisk kontakt.

Angrebsspillerne skal spille sig igennem til en afslutning.

Overtalspres tre mod to med stregspiller (dybde i spil):

Tre elever er angrebsspillere, en af disse er streg.

To elever er forsvarsspillere.

Overtalspresset startes på samme vis som ovenfor. Her vil overtalsspillet også kunne give plads til indspil til en streg.

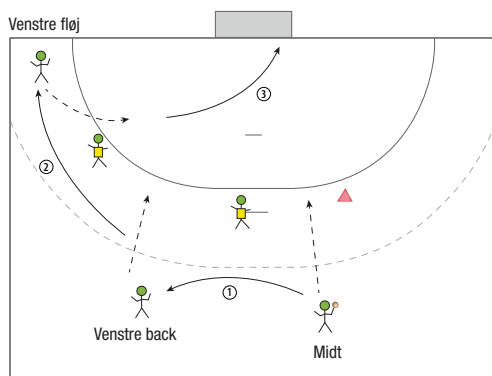
Variationer

- Med/uden forsvar.
- Med/uden målmand.
- Større eller mindre område.
- To mod en eller fire mod tre
- Overtal med overgang.
- Overtal med krydsspil.

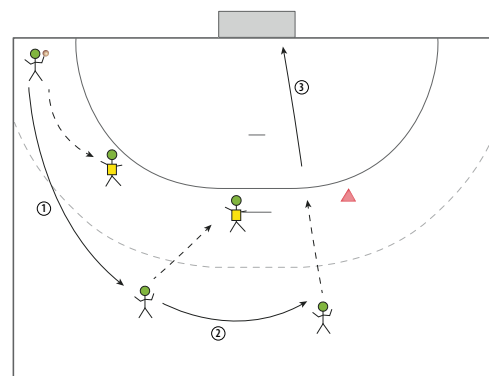
Fokus: Høj intensitet – Læring – Trivsel - Sundhed

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TAKTIK – ANGREB – OVERTALSSPIL



Tre mod to - Overtalsspil med dyb fløj (1)



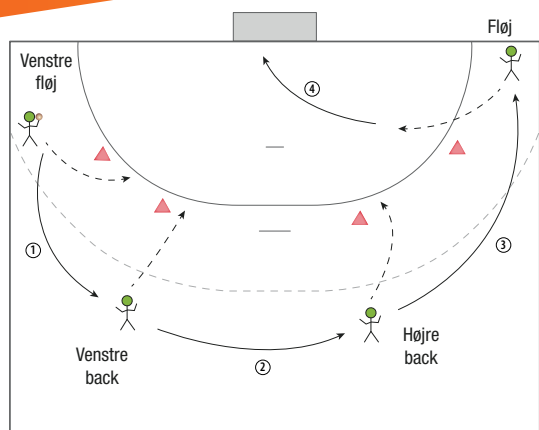
tre mod to - Overtalsspil med dyb fløj (2)

Tid	10 minutter.	
Udstyr	Bløde bolde, kegler.	
Bane	Et målfelt som er afgrænset fra fløjen og halvvejs over midten.	
Beskrivelse	<p><i>I overtalsspillet kan det grundlæggende pres startes ved, at angrebsspillerne angriber direkte på en forsvarsspiller og afleverer videre til sine medspillere. Dette bør resultere i en fri angrebsspiller.</i></p> <p>Øv bevægelserne i forskelligt tempo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Langsomt gående 2) Småløbende 3) I høj fart 	<p>Tre mod to - overtalsspil med dyb fløj (1):</p> <p>Tre elever er angrebsspillere - en midt, en venstre back og en venstre fløj. To elever er forsvarsspillere</p> <p>Venstre fløj placeres helt nede i hjørnet som udgangspunkt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Midten starter overtalsspillet ved at angribe lidt til højre for forsvarsspilleren og afleverer til venstre back. 2) Venstre back fortsætter overtalsspresset og angriber fortsat lidt til højre for den næste forsvarsspiller, og afleverer til venstre fløj. 3) Venstre fløj bør nu have et stort, frit område til en afslutning.
		<p>Tre mod to - overtalsspil med dyb fløj (2):</p> <p>Tre angrebsspillere - en midt, en venstre back og en venstre fløj. To forsvarsspillere.</p> <p>Venstre fløj placeres helt nede i hjørnet som udgangspunkt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Venstre fløj har bolden, angriber op mod nærmeste forsvarsspiller og afleverer videre til venstre back, hvis forsvarsspilleren dækker fløjen op. Ellers afslutter fløjen. 2) Venstre back modtager bolden, angriber mod næste forsvarsspiller og afleverer videre til midten. Hvis ikke forsvarsspilleren dækker backen op, kan der skydes. 3) Midten modtager bolden og har nu et stort frit område til gennembrud.
Variationer	<ul style="list-style-type: none"> • Med/uden forsvar. • Med/uden målmand. • Større eller mindre område. 	<ul style="list-style-type: none"> • fire mod tre. • Overtal med overgang. • Overtal med krydspil.

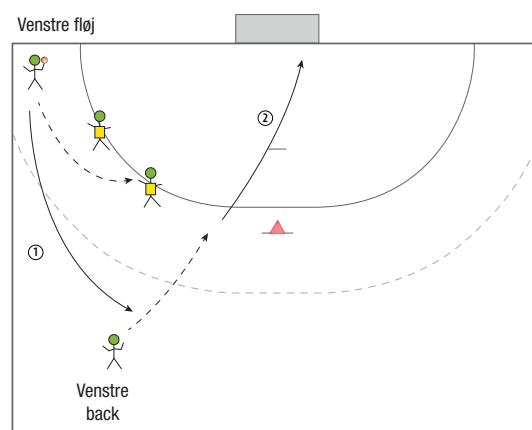
Fokus: Læring – Trivsel

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TAKTIK – ANGREB – PRESSPIL



Presspil (fire mod ingen)



Presspil (to mod to)

Tid 10 minutter.

Udstyr Kegler og bløde bolde.

Bane Opstil en målcirkel med keglene. Fire kegler stilles fremskudt og markerer forsvarsspillere.

Beskrivelse **Med pressillet er intentionen at aktivere to forsvarsspillere i forsøget på at løbe/hoppe imellem dem.**

Øv bevægelserne i forskelligt tempo:

1) Langsomt gående

2) Småløbende

3) I høj fart

Presspil (fire mod ingen):

En elev er venstre fløj, en elev er venstre back, en elev er højre back, en elev er højre fløj.

- 1) Venstre fløj starter med bolden, angriber/presser op imellem de to nærmeste kegler og afleverer til venstre back.
- 2) Venstre back modtager bolden, angriber/presser imod næste "hul" imellem to kegler og afleverer til højre back.
- 3) Højre back modtager bolden, fortsætter med at presse mod næste "hul" imellem to kegler og afleverer til højre fløj.
- 4) Højre fløj står placeret "dybt" i fløjen (nede i hjørnet) og modtager bolden med et stort, frit område til en afslutning.

Et nyt pres startes fra højre fløj.

Presspil (to mod to):

En elev er venstre fløj - en elev er venstre back. To elever er forsvarsspillere.

- Opstil en halv målcirkel med keglene og afgræns et område fra fløjen og lidt over midten.
- 1) Venstre fløj starter med bolden, angriber/presser op imellem de to forsvarsspillere, og kan:
 - a) Løbe imellem forsvarsspillerne og afslutte, hvis forsvarsspillerne ikke dækker op.
 - b) Aflevere til venstre back.
 - 2) Venstre back modtager bolden, angriber mod midten og afslutter.

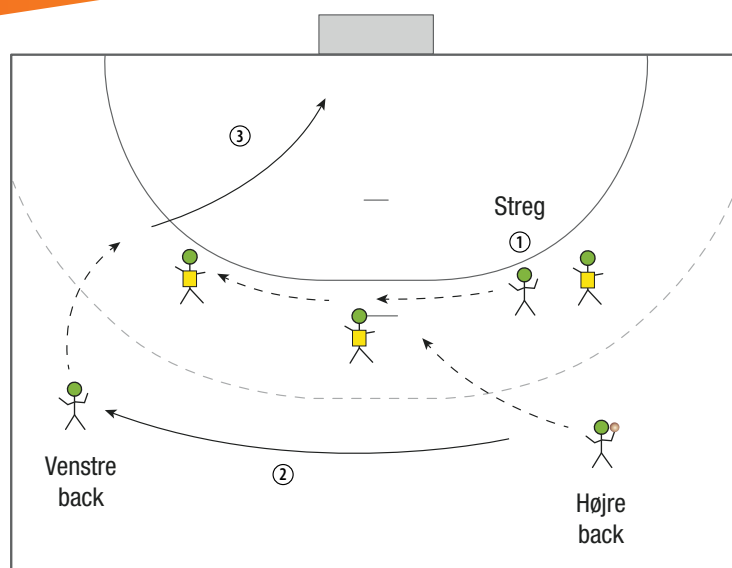
Variationer

- Med/uden målmand
- Med/uden forsvar

Fokus: Læring – Trivsel

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TAKTIK – ANGREB – PRESSPIL



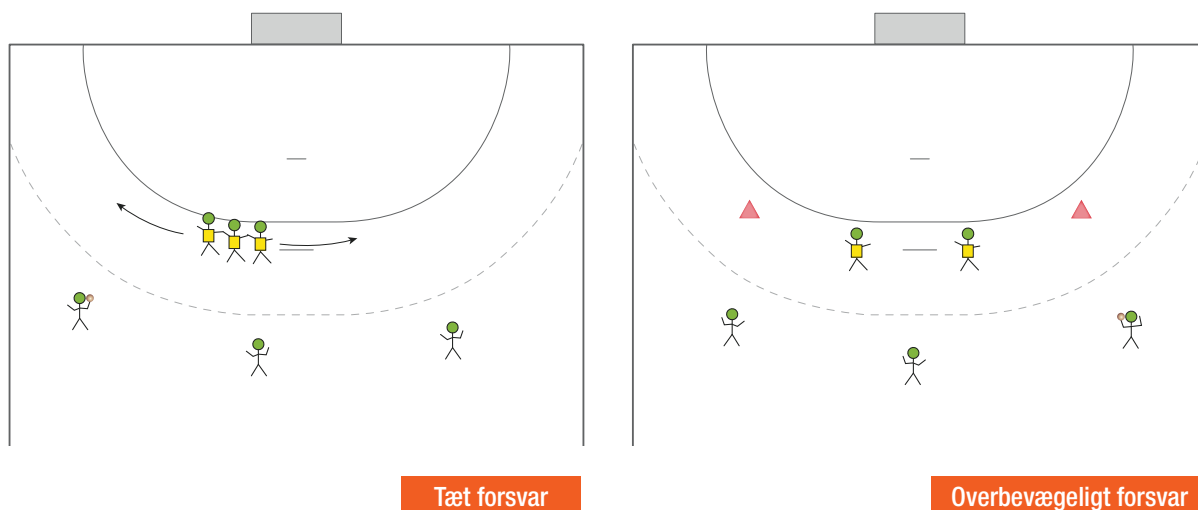
Presspil med streg (tre mod tre)

Tid	10 minutter.
Udstyr	Kegler og bløde bolde.
Bane	En halv banehalvdel eller opstil en banehalvdel med kegler.
Beskrivelse	<p>Med presspillet er intentionen at aktivere to forsvarsspillere i forsøget på at løbe/hoppe imellem dem. Øv bevægelserne i forskelligt tempo:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Langsomt gående2) Småløbende3) I høj fart <p>Presspil med streg (tre mod tre): Tre elever er forsvarsspillere. En elev er stregspiller, en elev er højre back, en elev er venstre back.</p> <p>Spil på hele banens bredde (13 meter).</p> <ol style="list-style-type: none">1) Stregspilleren stiller sig ud for højre back.2) Højre back løber mod mål, lidt indover midten og imod "hullet" mellem de to forsvarsspillere og kan:<ol style="list-style-type: none">a) Skyde.b) Spille stregen, der flytter med boldens retning ind over midten bag ved forsvarsspillerne og kan afslutte.c) Spille venstre back.3) Venstre back modtager bolden, bevæger sig lidt til venstre for den yderste forsvarsspiller og kan:<ol style="list-style-type: none">a) Lave gennembrud på ydersiden og afslutte.b) Skyde (hopskud, løbeskud, underhåndsskud).c) Spille stregen, der flytter med boldens retning mod venstre back og kan afslutte.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Med/uden målmand.• Med/uden forsvar.• Forsvarsspillerne dækker 100% op (uden fysisk kontakt), og angrebsspillerne skal spille sig igennem med presspil.

Fokus: Læring – Trivsel

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TAKTIK – FORSVAR – LAVT FORSVAR

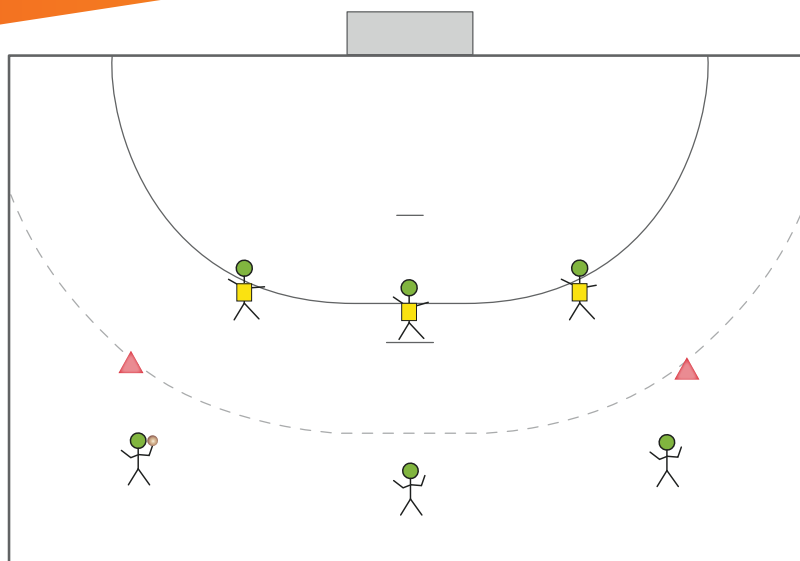


Tid	10 minutter.
Udstyr	Kegler og bløde bolde.
Bane	En halv banehalvdel eller opstil en banehalvdel med kegler.
Beskrivelse	<p>Det lave forsvar har den fordel, at det er svært at lave gennembrud (finter), da forsvarsspillerne ofte er placeret tæt på hinanden. Forsvaret er dog særligt sårbart over for skud.</p> <p>Tæt forsvar: Tre elever er forsvarsspillere og holder hinanden i hånden. Tre elever er angrebsspillere.</p> <p>Forsvarsspillerne skal hele tiden flytte sig til den side, som bolden er i. Hvis forsvaret kan nå at røre ved angrebsspilleren, skal de spille den videre. Angrebsspillerne skal forsøge at spille sig fri til en afslutning. Angrebsspillerne må kun aflevere til en spiller ved siden af dem selv.</p> <p>Overbevægeligt forsvar (tre mod to): Markér et område på midten af målcirklen på fem-syv meter i bredden. Tre elever er angrebsspillere og skal forsøge at spille sig igennem til en scoring. To elever er forsvarsspillere på det afmærkede område. Forsvarsspillerne er i undertal og skal være meget bevægelige for at kunne nå at dække angrebsspillerne op.</p> <p>Angrebsspillerne må kun aflevere til den spiller, der står ved siden af. Forsvarsspillerne må ikke benytte fysisk kontakt.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Større eller mindre område.• Med/uden stregspiller.• Angrebsspillerne må lave afleveringer, der springer en spiller over (back – back, uden om midten).

Fokus: Læring – Høj intensitet - Sundhed

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TAKTIK – FORSVAR – LAVT FORSVAR



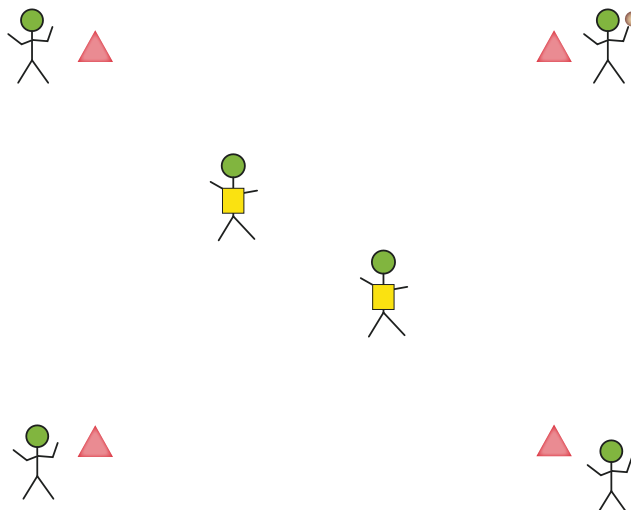
Lavt forsvar - Først til fem

Tid	10 minutter.
Udstyr	Kegler og bløde bolde.
Bane	En halv banehalvdel eller opstil en banehalvdel med kegler.
Beskrivelse	<p><i>Det lave forsvar har den fordel, at det er svært at lave gennembrud (finter), da forsvarsspillerne ofte er placeret tæt på hinanden. Forsvaret er dog særligt sårbart overfor skud.</i></p> <p>Lavt forsvar– først til fem: Eleverne spiller tre mod tre. Placér kegler to-tre meter uden for målfeltet. Forsvarsspillerne må ikke bevæge sig længere frem end til keglerne.</p> <p>Forsvarsspillerne placerer sig bagved keglerne og skal dække op. Forsvaret må ikke benytte fysisk kontakt i opdækningen.</p> <p>Forsvaret får point, når:</p> <ul style="list-style-type: none">• De erobrer bolden.• Angrebet laver en teknisk fejl (fod på bolden, skridt, overtrådt, dobbeltdribling).• Angrebet ikke scorer. <p>Angrebet får point, når:</p> <ul style="list-style-type: none">• De scorer mål.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Større eller mindre område.• Mand til mand-princip/opdækning (hver elev dækker en bestemt elev op).• Zoneprincip/opdækning (hver elev dækker et bestemt område). Marker evt. forskellige zoner på banen, som eleverne hver især skal dække.• Fire angrebsspillere.• Med/uden målmand, angrebsspillere skal placere bolden i målfeltet.

Fokus: Læring – Høj intensitet - Sundhed

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TAKTIK – FORSVAR – HØJT FORSVAR

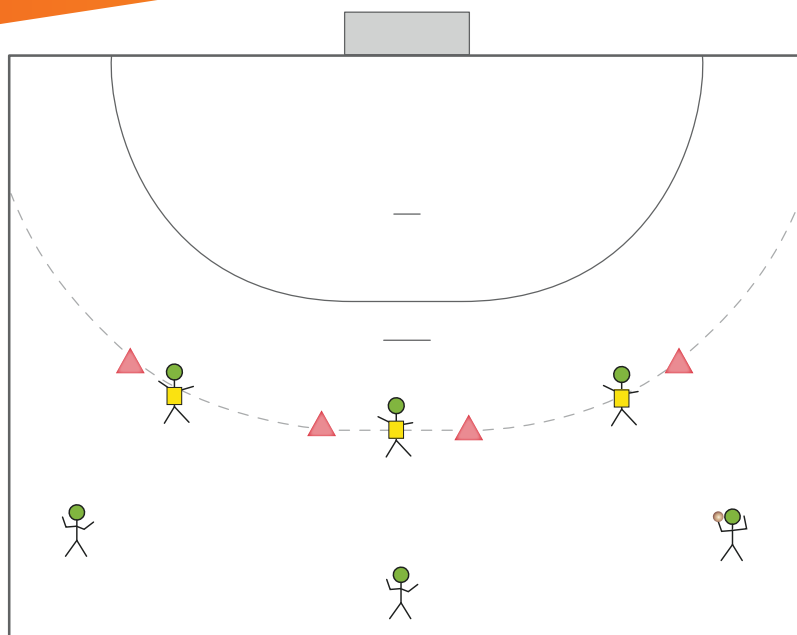


Tid	10 minutter.
Udstyr	Kegler og bløde bolde.
Bane	En halv banehalvdel eller opstil en banehalvdel med kegler.
Beskrivelse	<p>Det høje forsvar har ofte den fordel, at det stresser modstanderne til at begå tekniske fejl. Det efterlader dog også ofte store huller og rum til blandt andet overgange.</p> <p>Udvidet smørklæt: Elevne danner tre par og er sammen to og to.</p> <p>Fire kegler placeres i en firkant på cirka tre x tre meter. To par starter sammen, og fordeler sig ud til hver deres kegle. Det tredje par er forsvarsspillere. Forsvarsspillerne skal forsøge at:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Erøbre bolden.2. Stresse afleveringerne.3. Berøre eleven med bolden ved keglen. <p>Elevne ved keglerne spiller bolden på kryds og tværs til hinanden. De skal hele tiden have en fod ved eller på keglen.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Større eller mindre område.• Tre mod tre – grøftebold/endebold.• Tre mod tre partibold.

Fokus: Høj intensitet – Sundhed - Læring

7.-9. KLASSE HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

TAKTIK – FORSVAR – HØJT FORSVAR



Tid	10 minutter.
Udstyr	Kegler og bløde bolde.
Bane	En halv banehalvdel eller opstil en banehalvdel med kegler.
Beskrivelse	<p>Det høje forsvar har ofte den fordel, at det stresser modstanderne til at begå tekniske fejl. Det efterlader dog også ofte store huller og rum til blandt andet overgange.</p> <p>Højt forsvar – først til fem: Eleverne spiller tre mod tre. Placér kegler to-tre meter uden for målfeltet.</p> <p>Forsvarsspillerne placerer sig uden for keglerne og skal dække op. Forsvaret må ikke benytte fysisk kontakt i opdækningen.</p> <p>Forsvaret får point, når:</p> <ul style="list-style-type: none">• De erobrer bolden.• Angrebet laver en teknisk fejl (fod på bolden, skridt, overtrådt, dobbeltdribling).• Angrebet ikke scorer. <p>Angrebet får point, når:</p> <ul style="list-style-type: none">• De scorer mål.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Mand til mand-princip/opdækning (hver elev dækker en bestemt elev op).• Zoneprincip/opdækning (hver elev dækker et bestemt område). Markér evt. forskellige zoner på banen, som eleverne hver især skal dække.• Fire angrebsspillere.• Med/uden målmand, angrebsspillere skal placere bolden i målfeltet.

Fokus: Høj intensitet – Sundhed – Læring