

BEACH HANDBALL SOM AKTIVITET

INDLEDNING



Beach Handball som aktivitet er tænkt som et afbræk fra den "normale" beachtræning. Det er aktiviteter som i princippet slet ikke har noget med Beach Handball at gøre, men som i rigtig høj grad er tiltænkt med en social værdi, som kan være med til at styrke sammenholdet og samarbejdet på holdet. Derudover kan disse aktiviteter være rigtig fine at bringe i spil, når børn og unge skal stifte bekendtskab med dét, at være i sandkassen. Det er et anderledes underlag, for det meste ude i den fri natur, og kan være med til at give gode oplevelser i sandet allerede inden beachtræningen er startet.

Aktiviteterne henvender sig som udgangspunkt både til Håndboldskolen, men også til Håndboldcamps. Det er vigtigt som træner/underviser at forbeholde sig retten til at ændre, udvide eller udvikle øvelser, således de stemmer overens med det niveau som børnene/de unge er på. Det er ment som et udgangspunkt for en øvelse, men mød spillerne lige akkurat på deres niveau, såvel at der gerne må differencieres mellem spillernes udfordringer undervejs i spillet. Alle skal have en god oplevelse.

Rigtig god fornøjelse.



BEACH HANDBALL SOM AKTIVITET

SYMBOLAFVIKLING



 = Spiller fra hold A

 = Spiller fra hold B

 = Tilspiller

 = Keeper eller specialist fra hold A

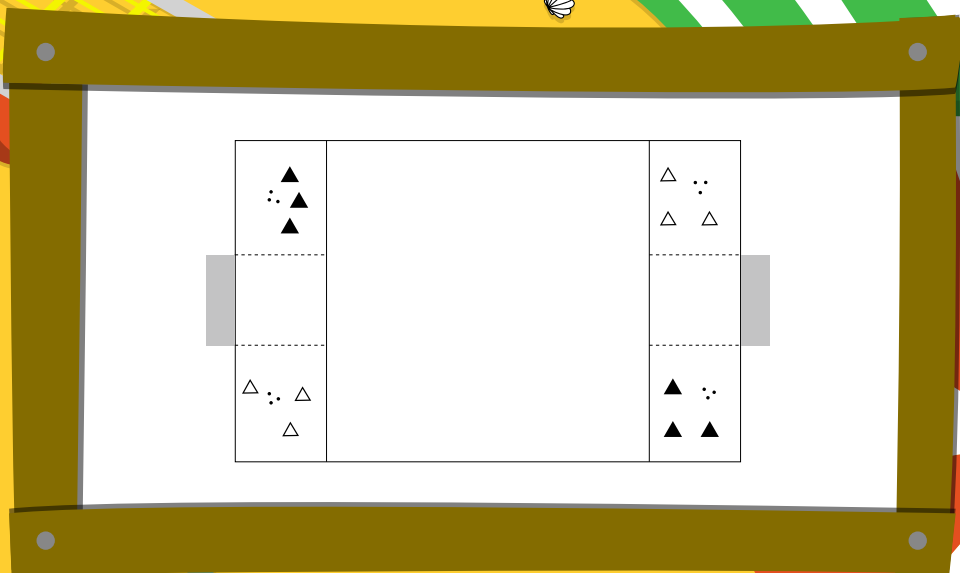
 = Keeper eller specialist fra hold B

* eller - = Kegle/markering



”CAPTURE HANDBALLS”

BEACH HANDBALL – SOM AKTIVITET



BESKRIVELSE

Der afgrænses fire områder i hvert sit hjørne af banen. I hvert område ligger tre bolde, som et hold af tre-fire spillere skal passe på.

Nu handler det om at passe på sine tre bolde, men også drage ud for at stjæle så mange bolde så muligt, hos de andre hold. På signal fra træneren, startes et stopur som tæller ned fra 2 minutter.

Det hold som har flest bolde når tiden er gået, har vundet.

FORMÅL

Denne aktivitet kan være med til at få børn og unge til at stifte bekendtskab med at lave en taktik og følge den.

Samtidig er der mange forsvarselementer i legen.

FOKUSPUNKT

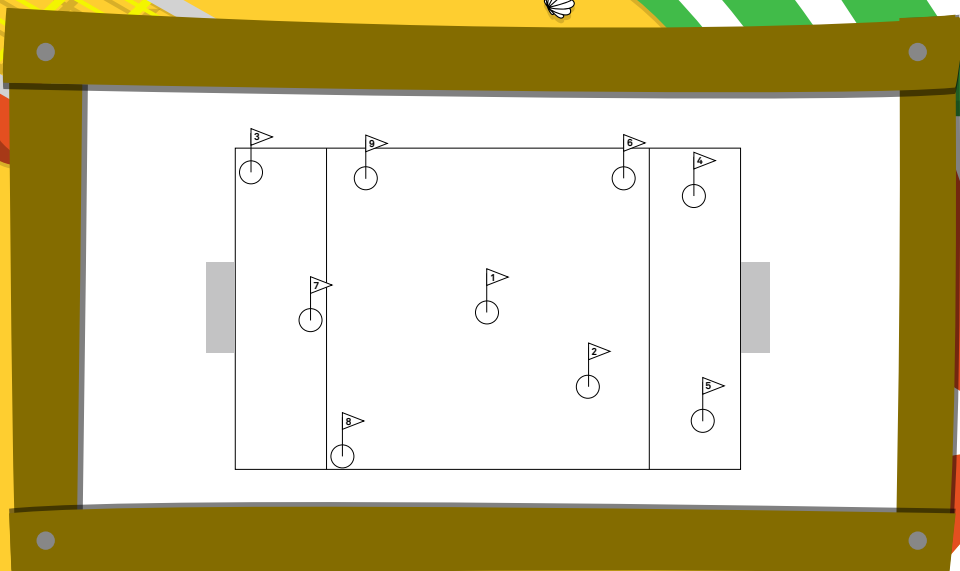
Sørg for at aktiviteten foregår i højt tempo, men også være opmærksom på, at spillerne ikke bliver for voldsomme overfor hinanden.

DIFFERENTIERING

Der kan ændres i antal spillere pr. hold, således at nogle hold er i overtal/ undertal.

SANDGOLF

BEACH HANDBALL – SOM AKTIVITET



BESKRIVELSE

Der graves ni små huller i banen, som udgør et hul, hvor en bold kan lægges i. Giv gerne hullerne et nummer fra 1-9, hvor spillerne parres op 2 og 2. Nu må spillerne skiftevis skyde eller trille bolden mod hullet. Der tælles hvor mange kast/tril der bruges ved hvert hul. Den person som har brugt færrest kast/tril til at gå 9 huller, har vundet.

Et par starter ved hul 1, og går derefter til hul 2, og så fremdeles.

FORMÅL

Denne aktivitet er af social karakter, men kan være med til at øve præcision og øge koncentration.

FOKUSPUNKT

Sørg for at aktiviteten bliver faciliteret i en god ånd, men dyrk gerne de sociale elementer i højere grad end det sportslige.



DIFFERENTIERING

I stedet for at grave huller, kan der også ligges overtrækstrøjer, som skal agere huller.

SPRINGE BUK

BEACH HANDBALL – SOM AKTIVITET



		MÅL!
		MÅL!



BESKRIVELSE

To hold af minimum tre personer, stiller op på række bag målfeltslinjen. Alle spillere (undtagen bagerste person) står med letbøjede ben, og lader sine arme støtte på lårene.

På signal fra træneren hopper bagerste person fra begge hold, henover sine holdkammerater med spredte ben. Når der er sprunget over forreste person i rækken, stiller man sig med letbøjede ben en meter foran, og hviler sine armene på lårene. Når denne position er indtaget, må den "nye" bagerste person gøre præcis det samme.

Det handler om at få alle spillere hurtigst muligt over modsatte mållinje.



FORMÅL

At forberede spillerne på mange dobbeltafsæt, som forekommer i beach handball.



FOKUSPUNKT

Sørg for at spillerne ikke kun løfter det ene ben, og dermed springer skævt over sine holdkammerater. Springet skal foregå forholdsvis lige.

DIFFERENTIERING

Det kan være en ide, at spillernes som skal springes hen over, gå helt ned i knæ, hvis det er for svært at komme over.

Hvis der er mange spillere, så lav mange rækker med maksimalt 5 spillere pr. hold.

SANDORMEN

BEACH HANDBALL – SOM AKTIVITET



o<o<o<o<o<		MÅL!
o<o<o<o<o<		MÅL!



BESKRIVELSE

Der laves to rækker af 4-5 personer i hver. Alle står bag den ene målfeltslinje, og kigger ned mod modsatte mål. Alle i rækken har letsprede ben. På signal kravler bagerste person igennem tunnelen af ben, hvorefter vedkommende stiller sig en meter foran rækken.

Når personen er igennem rækken, må den "nye" bagerste person starte.

På signal fra træneren, skal rækken hurtigst muligt komme over modsatte målfeltslinje.

FORMÅL

Aktiviteten har primært en social karakter, men det kan være en rigtig god måde at stifte bekendtskab med det bløde underlag, som differentierer sig fra indendørs håndbold.

FOKUSPUNKT

Sørg for at afstanden i rækken af spillere forbliver intakt, og ikke længere end en meters afstand imellem.

DIFFERENTIERING

Der kan være mulighed for at vende rækken om, og kravle baglæns igennem.

SPRING OVER HOLDET

BEACH HANDBALL – SOM AKTIVITET



Five stick figures representing players on a team.		MÅL!
Five stick figures representing players on a team.		MÅL!



BESKRIVELSE

To hold af 4-5 personer ligger på række, bag den ene målfeltlinje. På signal rejser bagerste person sig op, og springer med dobbeltafsæt over hver enkelt holdkammerat. Når forreste person er passeret, ligger man sig en meter foran, og derfra må næste person i rækken starte.

Det hold som får alle spillere over modsatte målfeltslinje, har vundet aktiviteten.

FORMÅL

Aktiviteten har primært en social karakter, men det kan være en rigtig god måde at stifte bekendtskab med et bløde underlag, som differentierer sig fra indendørs håndbold.

FOKUSPUNKT

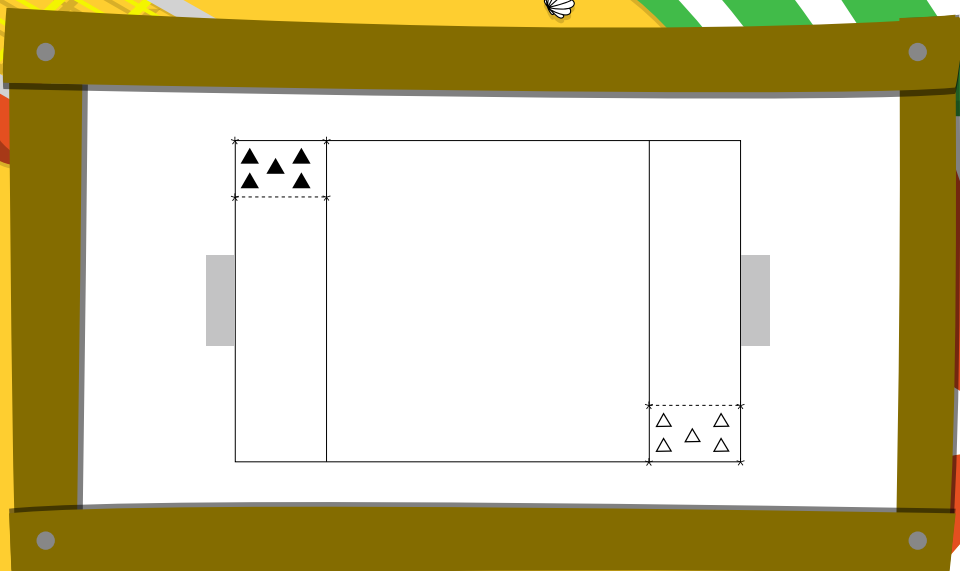
Sørg for at afstanden i rækken af spillere forbliver intakt, og ikke længere end en meters afstand imellem.

DIFFERENTIERING

Der er mulighed for at løbe hen over spillerne, hvis hop er for svært.

FIND SKATTEN

BEACH HANDBALL – SOM AKTIVITET



BESKRIVELSE

To små områder i hvert sit hjørne afgrænses, hvor to hold holder til hver især. Hvert hold skal nu gemme en overtrækstrøje i sandet indenfor det afgrænsede område. På signal bytter holdene område, og skal nu finde overtrækstrøjen [skatten] indenfor et minut.

- I forbindelse med nedgravningen af skatten, gælder følgende regler:
- Trøjen må maksimalt graves 15 cm. ned i sandet
- Holdet må meget gerne afskærme ved hjælp af kroppe, når skatten skal graves ned.
- Alle spillere opholder sig i sit eget område, og må derfor ikke være ved modsatte holds område.

FORMÅL

Aktiviteten har til hensigt at spillerne samarbejder omkring nedgravningen, men også kan lave en strategi for at grave modsatte holds skat op fra sandet.

FOKUSPUNKT

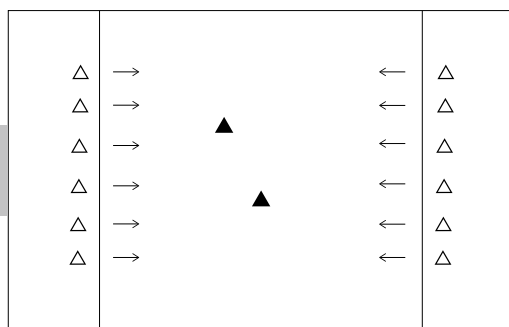
Sørg for at spillerne ikke snyder, ved f.eks. at opholde sig udenfor sit eget område.

DIFFERENTIERING

Området hvor skatten skal nedgraves, kan enten gøres større eller mindre.

LØB I LAND

BEACH HANDBALL – SOM AKTIVITET



BESKRIVELSE

To fangere står midt på banen, og de andre spillere står placeret bag hver målfeltslinje.

På signal må spillerne løbe fra felt til felt. I feltet er der helle.

Hvis du forlader felt A, skal spillerne løbe til felt B. Hvis en spiller kommer til at gå tilbage til samme felt som vedkommende kom fra, er vedkommende selvtaget, og bliver nu fanger.

Hvis en fanger rører en spiller ude i marken, bliver spilleren nu en stationær og helt stillestående fanger. Vedkommende må godt bruge sine arme, men må ikke bevæge sine fødder.

Der forsættes indtil alle er taget.

FORMÅL

Denne øvelse fordrer både opdækning, men også finter og angreb, da der er mange uforudsigelige bevægelser.

Samtidig skal fangerne sammen lave en strategi for, hvor de fanger de andre hurtigst muligt.

FOKUSPUNKT

Sørg for at spillerne holder sig indenfor banen, og ikke løber tilbage til samme felt som de kom fra.

DIFFERENTIERING

Der kan være flere eller færre fangere.