

Øversigt over øvelseskort

Opvarmning

1. Capture Handballs
2. Partibold
3. Stafet
4. Løb i land
5. Fangeleg
6. Indskiftningsbold
7. Spejl din makker
8. Smørklat
9. Touch rugby
10. Keglebold
11. Målvogtertræning

Forsvarstræning

12. Flyveparade
13. Flyveparade med tilløb
14. Flyveparade karrusel
15. 2 mod 1 i midten
16. Vurdering og zonedækning
17. Bolderobring
18. 2:1 forsvar

Angrebstræning

19. Aflevering efter piruette
20. Dobbeltafsæt med piruette
21. 2 mod 1 kantspil
22. 2 mod 1 uden specialist
23. 3 mod 2 - Angreb
24. Vurderingsspil
25. Timing af afsæt til vip
26. Vip til kant- og stregspiller

Spil øvelser

27. Kontraøvelse
28. Opgiver-spil
29. Evolutionskontra
30. Spil uden specialist
31. Shoot-out



Intro til Beach Handball øvelseskort



Beach Handball skal ses som en del af årshjulet i håndbold, hvor spillere og trænere får mulighed for at træne håndbold på en anden måde end indenfor. Beach Handball er den perfekte måde at få smil, glæde og kreativitet frem hos spillere og trænere. Det har en høj grad af social værdi, men skærper ligeledes spillernes håndboldfærdigheder. Fra DanskHåndbold sendes et klart signal om, at det er afgørende, at leg og kreativitet kommer før taktiske bindinger.

Som følge af, at flere foreninger får anlagt sandbaner, ønsker DanskHåndbold med disse øvelseskort, at skabe de bedste muligheder for gode Beach Handball træninger. Øvelseskortene skal ses som inspiration, og en let tilgængelig måde at gå til Beach Handball træningen på.

Øvelserne er inddelt i 4 forskellige kategorier. En træning kan bygges op med elementer fra alle kategorier, men det er også muligt at sætte en emnespecifik træning op. Det er muligt at differentiere øvelserne, så de enten bliver lettere eller sværere. Derfor kan øvelseskortene bruges af alle uanset niveau. Der findes eksempler herpå i øvelserne.

Ved at scanne QR-koderne på kortene, kan du se en film af den pågældende øvelse.

Rigtig god fornøjelse!

Opvarmning U11-U15

Capture Handballs



Beskrivelse

Afgræns fire områder i hvert hjørne af banen. I hvert område placeres tre bolde, som hvert hold (3-4 spillere) skal beskytte. Formålet er at beskytte sine egne bolde og samtidig stjæle fra de andre hold. På signal fra træneren startes et stopur på 2 minutter.

Det hold, der har flest bolde, når tiden er gået, vinder.

Formål: Denne aktivitet introducerer spillerne til at udarbejde og følge en taktik. Samtidig indgår mange forsvarselementer og retningskift.

Øvelsesopsætning:

- Kegler til at markere de fire områder.
- 3-4 spillere pr. hold.
- En bold pr. spiller.

Fokuspunkt: Sørg for, at aktiviteten foregår i højt tempo, men vær opmærksom på, at spillerne ikke bliver for voldsomme.

Differentiering: Antallet af spillere kan justeres, så nogle hold er i overtal/undertal. Er der mange spillere, kan der tilføjes ekstra områder.

Der kan opstilles regler om fx at man ikke må stjæle fra samme område to gange i træk, eller at nogen bolde tæller flere point.



Opvarmning U11-U15

Partibold



Beskrivelse

Del spillerne op i to hold, og afgræns en bane. Det kan enten være et målfelt eller området mellem målfelterne. Bolden sættes i gang med et opgiverkast, hvor en spiller fra hvert hold hopper efter bolden. Holdet, der får bolden, skal forsøge at få 10 afleveringer i træk.

Modstanderholdet skal erobre bolden uden at tackle.

Formål: Træning af bevægelse uden bold, overblik og afleveringer.

Øvelsesopsætning:

- Marker et afgrænset område.
- 4-6 spillere pr. hold.
- 1 bold pr. bane.

Fokuspunkt: Forsvar har fokus på bolderobring mens angreb fokuserer på bevægelse uden bold og gode afleveringer.

Differentiering: Juster banestørrelsen for at ændre på intensiteten.

Der kan tilføjes benspænd som hopafleveringer eller krav om, at angrebsspilleren skal ned på maven efter aflevering.

Ellers kan der tilføjes et ekstra hold, så der spilles med tre hold og to bolde. Spillet vindes enten ved først til 10 afleveringer eller ved at erobre begge bolde.



Opvarmning U11-U15

Stafet



Beskrivelse

Spillerne opdeles i hold af 4-5 spillere, som starter på baglinjen i det ene målfelt.

Formål: Aktiviteten varmer spillerne op med forskellige bevægelser, og gør dem bekendt med underlaget.

Spring over holdet: Spillerne ligger sig på en række skulder ved skulder. På signal springer bagerste person med dobbeltafsæt over de andre spillere. Den næste person starter, når spilleren bagved er hoppet over.

Differentiering:

Stafetten kan udvikles ved, at hver anden spiller stiller sig i plankeposition, så der skal kravles under i stedet for.

Kast i graven:

Holdene består af 2-3 spillere og har en bold. Spillerne skiftes til at kaste bolden efter et markeret område, "graven", og skal ramme et bestemt antal gange hurtigst muligt. Den spiller, der kaster, skal selv hente bolden til den næste i rækken.

Differentiering:

Stafetten kan ændres ved fx, at de skal lave sidebevægelser, kravle eller hoppe ud og hente bolden.

Sværhedsgraden afhænger af afstanden til graven og størrelsen på denne.



Opvarmning U11-U15

Løb i land



Beskrivelse

To fangere står midt på banen, mens de andre spillere starter bag hver målfeltslinje. På signal løber spillerne mellem felterne, hvor der er "helle". Hvis en spiller vender tilbage til det felt, de kom fra, bliver de selv fanger.

Når en fanger rører en spiller på banen, bliver den tagne spiller til en stillestående fanger, der kun må bruge armene.

Der fortsættes, indtil alle er taget.

Formål: Øvelse træner opdækning, men også finter og overblik ved uforudsigelige bevægelser.

Øvelsesopsætning:

- Overtrækstrøjer til fangere.
- Markeringer til banestørrelse.

Fokuspunkt: Opfordre spillerne til at lave taktik, både angribere og fangere.

Sikre, at spillerne bliver på banen, og ikke løber tilbage til samme felt.

Differentiering: Der kan justeres på antallet af fangere fra start for at øge sværhedsgraden.

Eller tilføjes et taktisk element, hvor angriberne skal fanges i en bestemt rækkefølge, som fangerne skal gennemskue.

Trænerne er bekendt med rækkefølgen.



Opvarmning U11-U15

Fangeleg



Beskrivelse

To fangere skal fange de andre spillere i et afgrænset område.

Bliver en spiller fanget, bytter man med fangeren.

Spillerne kan opnå midlertidig "helle" ved at lægge sig ovenpå hinanden som et kryds i fem sekunder.

Det er ikke tilladt for en fanger at lurepasse i de 5 sekunder. Det er heller ikke tilladt at lave "helle" med den samme person to gange i træk.

Formål: Træning af hurtige bevægelser, reaktion og opmærksomhed under leg i sand.

Øvelsesopsætning:

- Overtrækstrøjer til fangere.
- Marker området tydeligt.

Fokuspunkt: Bevægelighed og brug af kreative måder at undgå fangeren.

Differentiering: Der kan ændres på antallet af fangere for at øge intensiteten.

Desuden kan der tilføjes benspænd fx at fangerne kaster med en bold, hvor kun boldholderen kan fange.



Opvarmning U11-U15

Indskiftningsbold



Beskrivelse

Spilles som almindelig partibold, men med mulighed for udskiftninger fra alle sider af banen. Hvis modstanderholdet erobrer bolden, skal de forsøge at beholde bolden, mens det andet hold prøver at generobre bolden.

Udskiftninger sker ved, at en spiller træder ud af banen, hvorefter en spiller fra samme hold må træde ind på banen.

Ved forkert udskiftning skifter bolden til det andet hold.

Formål: At træne hurtige og korrekte ind- og udskiftninger samt benytte det som taktisk element.

Øvelsesopsætning:

- Marker et afgrænset område

Fokuspunkt: Sikre hurtige udskiftninger uden fejl. Læg vægt på samspil og bevægelse.

Differentiering: Der kan startes med, at kun angrebsholdet må skifte ud.

Omvendt kan det også være forsvarsholdet, som kun må skifte ud.

Sværhedsgraden kan øges ved at tilføje en ekstra bold. Det vil sige, at et hold både kan være angrebs- og forsvarshold samtidig.



Opvarmning U11-U15

Spejl din makker



Beskrivelse

Opstil en agilitybane med kegler, bøjler og stiger. Spillerne arbejder sammen to og to, hvor den ene spiller bestemmer bevægelserne, som den anden skal efterligne. Efter en eller to runder byttes der roller.

Der kan også tilføjes bolde enten på banen, eller ved at spillerne løber med hver deres.

Formål: At spillerne træner bevægelse i sand og forbedrer koordination og kreativitet.

Øvelsesopsætning:

- Agilitybane med kegler, bøjler, stiger.

Fokuspunkt: Opfordre spillerne til at være kreative og gennemføre banen på forskellige måder. Fokus på forskellige bevægelser fx retningsskifte, hop og landinger.

Differentiering: Der kan tilføjes både kaste/gribe og afslutning på mål, hvor spillerne kan udfordres til at lave forskellige tricks skud.

Start eventuelt med at du bestemmer, hvordan banen skal gennemføres. Det kan give dem inspiration.



Opvarmning U11-U15

Smørklat



Beskrivelse

Tre spillere danner en trekant og afleverer bolden til hinanden. En fjerde spiller står i midten og forsøger at erobre bolden. Lykkes det, bytter spilleren i midten plads med den, der mistede bolden.

Der spilles med én bold.

Formål: At træne vurdering og timing af afleveringer. Spilleren i midten træner bolderobring.

Øvelsesopsætning:

- En bold pr. fire spillere
- Evt. kegler til at markere trekanten

Fokuspunkt: Hurtige afleveringer og overblik. Undgå kropskontakt.

Differentiering: Der kan tilføjes en regel om, at forsvarsspilleren udover bolderobring også kan røre en spiller i boldbesiddelse.

En variant er at spille smørvip – hvor spillerne i trekanten kun må aflevere til hinanden i vip. Det betyder, at bolden skal afleveres og gribes i luften. Spillerne i trekanten må ikke bevæge sig.

Når der spilles med vip, er det vigtigt, at afleveringerne har meget højde – det gør det lettere for modtageren at time sit hop.



Opvarmning U11-U15

Touch rugby



Beskrivelse

Spillerne opdeles i to hold á 4-6 spillere. Formålet er, at score ved at placere bolden over modstanderens mållinje. Spillerne må løbe med bolden, indtil de bliver berørt. Ved berøring skal spilleren stoppe op og aflevere bolden. De må kun aflevere bolden bagud.

Forsvarsholdet skal forsøge at erobre bolden, når der afleveres, eller få boldholderen til at lave en fejl.

Formål: At der er høj intensitet, og spillerne arbejder med retnings- og temposkift.

Øvelsesopsætning:

- Overtrækstrøjer
- Evt. kegler til markering af bane

Fokuspunkt: At spillerne arbejder med afleveringer under pres og samspil.

Differentiering: Spillet kan ændres ved at justere størrelsen af banen samt antallet af spillere på holdene.

Tilføj regler, eksempelvis at en forsvarsspiller skal ned og ligge på maven efter at have ramt en angrebsspiller, inden vedkommende kan deltage i spillet igen.



Opvarmning U11-U15

Keglebold



Beskrivelse

Tre spillerne er sammen om en bold og to kegler. De to kegler stilles med 5-8 meter mellem hinanden. Spillerne stiller sig mellem de to kegler. Spillet starter med et opgiverkast, hvor en spiller kaster bolden op, mens de to andre hopper efter bolden. Spilleren som får fat i bolden, bliver angriber, mens den anden bliver forsvar.

Angrebsspilleren skal finte sig forbi forsvarsspilleren, og placere bolden på modstanderens kegle. Angrebsspilleren er ikke begrænset af regler om antal skift.

Spillerne skiftes til at være opgiver.

Formål: At træne opgiverkast og bevægelse som forsvars- og angrebsspiller.

Øvelsesopsætning:

- To flade kegler pr. 3 spillere
- 1 bold pr. 3 spillere

Fokuspunkt: At spillerne udfører et korrekt opgiverkast. De to spillere må ikke røre hinanden før bolden er kastet – det er ikke tilladt at gribe bolden.

Et andet fokus er, at forsvarsspilleren ikke må tackle som i indendørs, men arbejder med bevægelse og placering på banen.

Differentiering: Giv forsvarsspilleren en bold i hånden for at reducere risikoen for tacklinger og øge fokus på bevægelse.



Opvarmning U11-U15

Målvogtertræning



Beskrivelse

Dette øvelseskort giver tre eksempler på øvelser, der kan laves som målvogtertræning.

1. Opvarmning

Markspillerne står på en række ved midten. En kegle er placeret ca. en meter fra målfeltet. Markspillerne løber skiftevis til højre og venstre om keglen, og afslutter med samlet afsæt. Lad spillerne skyde i forskellige skudmønstre.

2. Fokus på bevægelse

Markspillerne placeres langs målfeltet og afslutter skiftevis fra venstre mod højre. Alle spillerne starter med at skyde i højre side af målet. Derefter skifter de retning og afslutter nu i venstre side af målet. Målvogteren arbejder med sidebevægelser for at følge skuddene.

3. Udkast

Markspillerne står på række på en af kanterne. De afleverer til en tilspiller, og afslutter enten med et almindeligt skud eller en piruette. Efter afslutningen skal målvogteren hurtigt få fat i bolden og lave et udkast til markspilleren, der er løbet op langs modsatte kant. Alternativt kan målvogteren kaste direkte på mål for at træne dette element af spillet.



Forsvarstræning U11-U15

Flyveparade



Beskrivelse

Flyveparade bruges som redskab til at blokere skud.

En forsvarsspiller står med ca. én meters afstand til sidelinjen. Skytten står med bolden et stykke fra feltet. Skytten spiller bande med en tilspiller, og sætter af med samlet afsæt til en piruette. Forsvarsspilleren springer med skytten ind i feltet, og lægger en parade foran skuddet.

Formål: At spillerne øver sig i at kunne blokere skuddet – eller presse skytten til en svære afslutning.



Øvelsesopsætning:

- Evt. en kegle til at markere område for angrebsspilleren.

Fokuspunkt: Fokuser på forsvarsspillerens timing – da man skal hoppe lidt senere end angrebsspillerens afsæt.

Desuden skal forsvarsspilleren vurdere afstanden til angrebsspilleren for at undgå kropskontakt.

Differentiering: Har spilleren svært ved at vurdere afstanden til angrebsspilleren, kan det hjælpe at lægge to kegler, som indikerer, hvor de skal springe fra.

Øvelsen kan også laves fra alle positioner på banen.

Forsvarstræning U11-U15

Flyveparade med tilløb



Beskrivelse

En forsvarsspiller står ca. én meter fra sidelinjen, mens skytten står med bolden på ca. 8 meter. Skytten spiller banded med en tilspiller, og sætter af med samlet afsæt til en piruette.

I det øjeblik angrebsspilleren afleverer bolden, skal forsvarsspilleren bevæge sig ind og runde en kegle placeret ca. 2 meter fra sidelinje, og derefter vende tilbage for at lave en flyveparade.

Formål: At kunne mestre udførelsen af en flyveparade med tilløb.

Øvelsesopsætning:

- 2 kegler med 1 meters afstand.

Fokuspunkt: Fokuser på forsvarsspillerens timing – da man skal hoppe lidt senere end angrebsspillerens afsæt.

Desuden skal forsvarsspilleren vurdere afstanden til angrebsspilleren for at undgå kropskontakt.

Differentiering: Tilføj, at angrebsspilleren kan aflevere flere gange til tilspilleren, hvorefter forsvarsspilleren hver gang skal runde keglen.



Forsvarstræning U11-U15

Flyveparade karrusel



Beskrivelse

Der skal stå fire forsvarsspillere på række midt for målfeltet. Imens står der kantspillere på række i begge sider.

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

Formål: At spillerne får mange gentagelser med flyveparader.

Øvelsesopsætning:

- Kegler til at markere, hvor kantspilleren må skyde fra.

Fokuspunkt: Afstanden mellem forsvars- og angrebsspilleren er afgørende, da der ikke må være kropskontakt i paradespillet.

Forsvarsspilleren skal forsøge at afdække det frie rum foran angrebsspilleren.

Differentiering: Hvis spilleren endnu ikke har lært piruetter, kan der i stedet skydes almindeligt.

Det kræver dog en anden timing i paradespillet.



Forsvarstræning U11-U15

2 mod 1 i midten



Beskrivelse

På et afgrænset område på ca. 2 meter i midten spilles der 2 mod 1. Angrebsspillerne skal forsøge at spille sig frem til en fri afslutning. Forsvarsspilleren skal presse angrebsspillerne til at lave fejl, erobre bolden eller vælge en svær afslutningsmulighed.

Lad samme forsvarsspiller dække op ca. 5 gange, inden, der skiftes.

Formål: At spillerne træner forsvar i undertal, og arbejder med at dække boldbaner.

Øvelsesopsætning:

- Kegler til at markere området
- Evt. overtrækstrøje til forsvar

Fokuspunkt: Forsvarsspilleren skal arbejde med skråstilling i forhold til angrebsspilleren og aktivt bruge armene til at dække boldbanen.

Opfordre forsvarsspilleren til at tage initiativ og forsøge at få angrebsspillerne til at lave fejl.

Differentiering: Området kan gøres enten større eller mindre for at sikre, at forsvarsspilleren får succesoplevelser.

Tilføj et konkurrenceelement ved at man bliver forsvar, så længe angrebet forhindres i at score. Når det scores skifter den spiller, og bliver forsvar.



Forsvarstræning U11-U15

Vurdering og zonedækning



Beskrivelse

På et afgrænset område spilles der 3 mod 2. En forsvarsspiller er fremskudt i midten, og skal dække specialisten samt forhindre afleveringer til stregspilleren. Den anden forsvarsspiller dækker kantspilleren, og forhindrer ligeledes afleveringer til stregen.

Stregspilleren må kun bevæge sig ét skridt fra side til side. Det angribende hold spiller frit, og forsøger at skabe en god chance.

Formål: At træne forsvarspillernes bevægelser og lokke angrebet til at lave fejl.

Øvelsesopsætning:

- Kegler til at markere området
- Overtrækstrøjer til forsvar

Fokuspunkt: Fokuser på at dække boldbaner og giv angrebet så lidt rum, som muligt.

Differentiering: Kan spilles som 2 mod 1 med kantspiller og stregspiller, hvor spilleren i midten kun er tilspiller, og ikke må afslutte på mål.

Tilføj regler, f.eks. at der kun må spilles vip til stregspiller.



Forsvarstræning U11-U15

Bolderobring



Beskrivelse

Fire spillerne er sammen. To spillere afleverer med 2 meters afstand. De to andre spillere, står på hver sin side og skiftes nu til at forsøge at stjæle bolden i en aflevering.

Kan laves hvor bolden gives tilbage, og de samme spillere igen skal erobre bolden. Alternativt kan man skiftes, så når en spiller erobrer bolden, kaster spilleren med sin makker og en af de to der før kastede, skal nu forsøge at stjæle bolden. Det kan kræve, at der ligge kegler som sikre afstanden mellem de spillere som afleverer.

Formål: At spillerne får mange gentagelser med bolderobring og lærer at time deres løb.

Øvelsesopsætning:

- Evt. kegler til at markere afstand.

Fokuspunkt: Det er vigtigt at forsvarsspilleren ikke løber for tidligt frem. Og så skal de forsøge enten at gribe bolden eller slå den fremad, så de efterfølgende kan kaste sig over den.

Differentiering: Hvis afstanden mellem de to som afleverer er for kort, kan det være svært at erobre bolden. Det er derfor vigtigt at justere denne efter spillerens niveau.



Forsvarstræning U11-U15

2:1 forsvar



Beskrivelse

I denne øvelses arbejdes der med at have en fremskudt 1'er i forsvaret. Det stiller store krav til de bagerste kanter (2'erne), da de konstant skal følge med i boldsiden, og dække stregen op, når bolden er i modsatte side. Lad forsvaret se om de kan tvinge modstanderholdet til at lave en aflevering fra kant til kant.

Forsvaret står i en trekant og arbejder derfra. De fire angrebsspillere har frit spil.

Formål: At spillerne øger deres bevægelighed i forsvaret, og træner deres evne til at dække boldbaner samt forudsige spillet.

Øvelsesopsætning:

- Overtrækstrøjer

Fokuspunkt: At kanterne bevæger sig med i boldside og afdækker stregen.

Differentiering: Er øvelsen for svær, kan det tilføjes at angrebsholdets kanter ikke må spille stregspilleren.

En anden differentiering er at lade forsvaret starte defensivt tilbage ved målfeltet, for så at bevæge sig frem i 2:1 forsvar.



Angrebstræning U11-U15

Aflevering efter piruette



Beskrivelse

To spillere står med ca. to meters afstand. Spiller A stiller sig med ryggen til spiller B. Spiller A laver en piruette 180 grader og afleverer til spiller B, der gør det samme.

Når spillerne er fortrolige med de 180 grader, stiller spiller A sig med skulderen af sin skudarm mod spiller B. Spiller A laver en piruette 270 grader og afleverer til spiller B, der gør det samme.

Herefter står spillerne med front til hinanden, og laver 360 grader rotation.

Formål: At spillerne træner aflevering af bold efter piruette.

Øvelsesopsætning:

- 1 bold pr. 2 spillere.

Fokuspunkt: Det er vigtigt at spilleren sætter af med dobbeltafsæt.

Fokus på at skabe kraft ved at bøje i knæ og bruge armene til at skabe rotation.

Differentiering: Øvelsen kan differentiere ved at ændre afstanden af afleveringen. Der kan også tilføjes tilløb inden piruetten.



Angrebstræning U11-U15

Dobbeltafsæt med piruette



Beskrivelse

I denne øvelse trænes forøvelser til dobbeltafsæt og korrekt to points-scoring.

Step 1: Forøvelse – spilleren står på 8 meter, laver et eksplosivt tilløb til dobbeltafsæt og afslutter.

Step 2: Forøvelse – spilleren står på 6 meter med ryggen mod mål, sætter af med dobbeltafsæt, roterer 180 grader og afslutter i luften.

Step 3: Som step 1 med 360 graders rotation og efterfølgende afslutning.

Formål: I denne øvelse er formålet, at spillere lærer at lave piruetteafslutninger.

Fokuspunkt: Det er vigtigt, at spilleren sætter af med dobbeltafsæt, og begge fødder peger mod mål.

Fokus på at skabe kraft ved at bøje i knæ og bruge armene til at skabe rotation.

Differentiering: Har spillerne svært ved at komme 360 grader rundt, så arbejd med at de bevæger sig fra 180 grader til 270 grader inden de laver en hel piruette.



Angrebstræning U11-U15

2 mod 1 kantspil



Beskrivelse

En kantspiller spiller bande med en tilspiller, og skal derfra vurdere, om vedkommende skal søge egen chance eller spille en stationær stregspiller, der er placeret midt for målet, uden for målfeltet.

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

Formål: At træne vurdering i overtal og øge samspil mellem kant- og stregspiller.

Øvelsesopsætning:

- Kegle til markering af område
- Overtrækstrøje til forsvarsspiller

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

Snak med spillerne om, hvad der er en god afslutning i forhold til forsvarsspillerens placering.

Differentiering: Området kan gøres større eller mindre, alt afhængigt af hvilken differentiering der ønskes.

Du kan som træner selv være forsvar, og sørge for, at spillernes vurdering bliver udfordret på forskellige niveauer.



Angrebstræning U11-U15

2 mod 1 uden specialist



Beskrivelse

På et afgrænset område spilles der 2 mod 1. Angrebsspillerne skal spille sig forbi forsvarsspilleren. Afhængig af spilleres niveau, kan det tilføjes, at der kun må 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 prøver 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 giver det mulighed for at lægge vip til en medspiller.

Øvelsesopsætning:

- Kegler til at markere området
- Evt. overtrækstrøje til forsvarsspilleren.

Fokuspunkt: At spillerne arbejder med at skifte mellem fart og rolige bevægelser samt at de udfordres på piruetter og vip.

Differentiering: Området kan gøres større eller mindre, alt afhængigt af hvilken differentiering der ønskes.



Angrebstræning U11-U15

3 mod 2 - Angreb



Beskrivelse

På et afgrænset område spilles der 3 mod 2. De tre angrebsspillere skal spille sig forbi forsvarsspillerne.

Afhængigt af spillernes niveau, kan det tilføjes, at der kun må 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 prøver at dække op.

Formål: Øvelsen træner spillernes vurdering i overtalsspil. Og at de får mange gentagelser og afslutninger på mål.

Øvelsesopsætning:

- Overtrækstrøjer til forsvarsspillerne.

Fokuspunkt: At der laves gode afleveringer, og spillerne arbejder med at skifte mellem fart og rolige bevægelser samt at de udfordres på piruetter og vip.

Opfordre spillerne til at være kreative evt. lave afleveringsfinter, piruette afleveringer.

Differentiering: Området kan gøres større eller mindre, alt afhængigt af hvilken differentiering der ønskes. Er spillerne udfordret på gode afleveringer, så gør området mindre.



Angrebstræning U11-U15

Vurderingsspil



Beskrivelse

Der spilles 3 mod 2 på ca. 2/3 af banen. En kantspiller, en stregspiller og en specialist i midten.

Stregspilleren er placeret mellem de to forsvarsspillere. Specialisten spiller kantspilleren, får bolden igen, og angriber på ydersiden af forsvarsspilleren. Specialisten skal vurdere om, der er plads til selv at skyde eller om enten stregspiller eller kantspilleren, er fri.

Kan laves i begge sider.

Formål: At træne vurderinger som specialist, og at spilleren er farlig mod mål.

Øvelsesopsætning:

- Kegler til at markere området
- Overtrækstrøjer til forsvarsspillerne.

Fokuspunkt: At specialisten kommer i fart, og er skudfarlig.

Det er vigtigt at alle prøver at være specialist, så sørg for at rotere på pladserne.

Differentiering: Er spillerne mindre sikre i afleveringer, så gør området mindre, for at sikre angrebet får succesoplevelser.

Afhængigt af spillernes niveau, kan det tilføjes, at der skal laves vip til enten streg eller kantspiller.



Angrebstræning U11-U15

Timing i afsæt til vip



Beskrivelse

Vip kan trænes ved, at to spillere står med ca. 2 meters afstand.

Step 1: Den ene spiller (A) står stille og kaster bolden til sin makker (B), der griber bolden og kaster tilbage, mens spilleren er i luften.

Step 2: Der laves to vipafleveringer, hvor først spiller B gør som i step 1. Spiller A skal derefter ligeledes gribe og kaste bolden tilbage i luften.

Lad spillerne prøve hvor mange de kan i træk.

Formål: At træne spillerne i at lave afleveringer til et vip samt selv at kunne gribe og kaste i luften.

Øvelsesopsætning:

- En bold pr. to spillere.

Fokuspunkt: At lave vip i Beach Handball adskiller sig fra vip i indendørs håndbold. I Beach Handball er det skytten, som skal time sit afsæt efter boldens bane. Det er vigtigt at afleveringen har en høj bue, og at skytten griber bolden, når den er på vej ned fra toppunktet.

Differentiering: Samme øvelse kan laves flere spillere, hvor man står i en rundkreds, og skal holde bolden i gang med vip afleveringer.



Angrebstræning U11-U15

Vip til kant- og stregspiller



Beskrivelse

Vip til stregspiller: Spillerne står ved målfeltet med deres egen bold. De kaster selv bolden op i luften, og springer selv op efter bolden og afslutter. Der kan tilføjes 1-2 meters tilløb.

Vip til kantspiller: Spillerne står ca. 2 meter fra målfeltet med deres egen bold. Bolden afleveres til en tilspiller, som står i målfeltet. Tilspilleren kaster en aflevering til vip, som kantspiller efter tilløb spring op efter og afslutter. Det er lettere at time afsættet når tilspilleren står i målfeltet, så når spillerne bliver bedre til timingen, rykkes tilspilleren ind på midten.

Formål: At spillerne træner timingen i afsættet til et vip.

Øvelsesopsætning:

- Bolde
- Evt. hække som de kan springe over, kan hjælpe med at gøre det visuelt.

Fokuspunkt: At spillerne har en god forspænding, og får et godt afsæt.

Differentiering: Der kan tilføjes en forsvarsspiller, som blokerer for afleveringen, der stiller større krav til kvaliteten fra tilspilleren.



Spil øvelser U11-U15

Kontraøvelse



Beskrivelse

Halvdelen af spillerne fordeles i hver ende. Der står en målvogter på mål i hver ende. To spillere starter med at løbe fra den ene ende. De afleverer i fart op ad banen, hvor den yderste spiller afslutter, mens den, som ikke afslutter løber tilbage, med en ny tilspiller som står klar med en bold. Den spiller der tidligere afleverede, er nu den, som afslutter.

Hver spiller har derfor en runde, hvor man først er afleveringsspiller og bagefter en runde, hvor man er afslutter.

Der kan arbejdes enten med almindeligt skud, piruetter eller vip.

Formål: At spillerne får gentagelser, hvor de afleverer i fart samt mange afslutninger på mål.

Øvelsesopsætning:

- Evt. en kegle som markerer hvorfra de skal afslutte.

Fokuspunkt: At spillerne udfordres i at løbe i et højt tempo, og stadig har god afleveringskvalitet. Derudover at spillerne udfordres til at lave trickskud.

Differentiering: Der kan tilføjes langeudkast fra målvogter, som efter en afslutning hurtigt skal have fat i bolden.

Desuden kan tilføjes først en paradespiller, som står klar på buen og efterfølgende en ekstra forsvarsspiller, som står placeret højt i banen.



Spil øvelser U11-U15

Opgiver-spil



Beskrivelse

Der spilles 4 mod 4. Der er ingen udskiftninger udover på målvogter/specialist. Spillet sættes op som en almindelig kamp.

Spillet starter med et opgiverkast, hvor en spiller fra hvert hold hopper efter bolden. Det hold, der får bolden, angriber og spiller sig til en afslutning, hvorefter det modsatte løber en kontra, og det afsluttende hold løber retur. Efter de to angreb, starter spillet igen med et opgiverkast.

Sørg for, at spillerne skiftes til at hoppe efter bolden.

Formål: At spillerne træner opgiverkast og hurtige omstillinger mellem angreb og forsvar.

Øvelsesopsætning:

- Overtrækstrøjer

Fokuspunkt: At opgiverkastet udføres korrekt – spillerne må ikke skubbe til hinanden og først gå efter bolden, når den er kastet. Bolden må ikke gribes i luften på opgiverkastet af spillerne, der hopper efter den.

Differentiering: Kan også spilles med færre spiller fx 2 mod 2 eller 3 mod 3.



Spil øvelser U11-U15

Evolutionskontra



Beskrivelse

Der skal minimum være to hold á 4 spillere.

Øvelsen starter med en spiller fra hold A, der er forsvar i den ene ende. To spillere fra hold B løber op og spiller angreb. De resterende spillere fra hold A og B står klar bagved målet. Når de to spillere fra hold B har afsluttet, løber de retur og forsvarer. 2 spillere fra hold A løber i angreb sammen med forsvarsspilleren. Der spilles 3 mod 2. Når hold A har afsluttet, løber de retur, og de to sidste spillere fra hold B løber ind på banen. Nu spilles der 4 mod 3. Øvelsen skifter, så hold B starter i forsvar, og hold A angriber.



Formål: At alle spillerne træner angrebs- og forsvarsspil samt omstillingen mellem de to faser.

Øvelsesopsætning:

- Overtrækstrøjer
- Kegler til at afgrænse område

Fokuspunkt: At spillerne træner flyveparader i forsvaret og piruetter i angrebet.

Differentiering: Øvelsen kan gøres simpleere ved at starte med kun at spille 2 mod 1 eller 3 mod 2. En spiller står i forsvar, mens en makker står på siden med en bold. De to spillere løber op i angreb mod forsvaret. Når de har afsluttet, går de bagved rækken, og den spiller, der var i forsvar løber i angreb.

Spil øvelser U11-U15

Spil uden specialist



Beskrivelse

Der skal være 5 spillere på hvert hold. Spillet starter med et opgiver kast. Det hold, der får bolden er i angreb. Målvogteren løber med i angreb, men er ikke specialist. Den spiller der afslutter, løber ud og en målvogter løber ind. Det modsatte hold løber i angreb, hvor den spiller der afslutter, ligeledes skifter ud.

Angrebet er derfor i overtal 4 mod 3, men uden specialist.

Formål: At spillerne træner kampsituationen både i forsvar og angreb. Og får mange gentagelser med trickskud.

Øvelsesopsætning:

- Overtrækstrøjer

Fokuspunkt: At spillerne udfordres i at lave piruetter og vip.

At mange spillere prøver at stå på mål.

Differentiering: Der kan ændres i antallet af spillere i øvelsen, hvis der ønskes mere plads på banen.



Spil øvelser U11-U15

Shoot-out



Beskrivelse

Der står en målvogter på hvert mål, og markspillerne fordeler sig i to ender.

En markspiller stiller sig på krydset mellem målfelt og sidelinje. Målvogterne står begge på målstregen. Træneren fløjter og markspilleren spiller bolden ind til målvogteren. Spilleren løber op ad banen, mens målvogteren bevæger sig frem i feltet, og afleverer bolden til markspilleren.

Markspilleren har 3 skridt inden der afsluttes.

Formål: At spillerne træner shoot-out, der er en vigtig del af Beach Handball.

Fokuspunkt:

Udkasteren: At holde bolden indtil markspilleren kommer tæt på modstanderens målfelt. Og lave en præcis aflevering foran markspilleren, der kan løbes ind i.

Markspilleren: At gribe bolden i fart og være i balance i afslutningssituationen.

Målvogteren: At angribe markspilleren, så afslutningsvinklen bliver mindre.

Differentiering: Der kan tilføjes en spiller som laver udkast, så der kan løbes fra begge ender samtidig.

OBS: særregler for shoot-out i U11 og U13.

