

Dansk Håndbold Forbunds
Håndboldskoler for børn og unge 2006

Forsvarstræning

Offensivt forsvars - øvelser for
børn og unge



Bliv inspireret af Mik Hagenbo!



Teori vedr. offensivt orienteret forsvarsspil

Individuelle færdigheder

Indholdet i form af øvelser og partibold er målrettet mod at styrke spillernes individuelle færdigheder. En værktøjskasse af ideer hvor evnen til at klare sig over for en direkte modstander er i fokus.

Forsvarsspillet kan inddeles i tre dele. Hvis man behersker to af delene er man en god forsvarer.

1. Teknik
2. Taktik
3. Styrke

I mange år har fokus i udviklingen af danske spillere været rettet mod en fast taktik, 6:0 forsvaret, samt styrke. Den tekniske del i forhold til offensive forsvarsformer er helt udeladt i udviklingen af spillere.

Alle der har set international håndbold på fjernsyn har set, hvordan de fleste hold er i stand til at skifte fra en forsvarsform til en anden, uden nævneværdig risiko, men til stor irritation for det angribende hold.

Ved at træne offensivt forsvar, styrkes selvsagt evnen til at spille mod de offensive forsvarsformer. Offensivt forsvar er andet og mere end bare at styrte rundt ude på gulvet og fægte med armene. For at kunne gå frem er der en lang række færdigheder der skal mestres. Det skal være sådan, at der er en tryghed ved at gå frem på banen.

Placering

1. På skudarmside af modstanderen
2. Lige overfor modstanderen
3. Modsat skudarmside af modstanderen

I lang de fleste tilfælde er det praktisk at dække på skudarmsiden. Men det er også vigtigt at kunne få modstanderen til at løbe den vej man gerne vil have, så forsvareren styrer sin modstanders bevægelser.

Meget kropsstærke spillere med en god Radinovic-finte kan være umulige at holde på skudarmsiden. Her kan det være praktisk at støde fra et udgangspunkt lige over for.

Det er vigtigt at forsvareren er bekendt med alle tre placeringer og hvad der kan ske.

Når man beder en spiller om at træne forsvar, vil han som oftest helt automatisk placere sig lige over for sin modstander. Det er vigtigt at understrege, at forsvareren godt kan være placeret f.eks. 2 meter fra angriberens skudarm, men stadig have ansvaret for hele rummet foran angriberen. Man behøver med andre ord ikke at stå midt i det område man gerne vil dække. Faktisk ofte i yderkanten. Derfor er brug af kegler i forsvars træning problematisk, da mange automatisk placerer sig midt mellem to kegler for at dække området.

Afstand

For angriberen er det bedst at angribe med ca. en armlængdes afstand. Angribes tættere på kan forsvarer bare fastholde til frikast. Er man på større afstand behøver forsvareren ikke at reagere. Derfor er den mest umulige afstand en offensivt spillende forsvarer kan vælge netop armlængde. Tættere på eller længere væk end armlængde er at foretrække.

Forskelligt løb

Angrebsspillere løber i et naturligt løb fremad. I forsvaret bevæger man sig ofte sidelæns. Hvordan dække op for en hurtig løbeform med en langsom løbeform?

I offensivt forsvar er afstandene større. Derfor skal forsvarerne vælge en løbeform der passer til situationen. Dvs. afstande på mere end 3 meter skal der løbes i sprint, hvorimod de korte afstande dækkes i sidestep.

Det er afgørende at der **aldrig** må hoppes når man dækker ude på gulvet. Når man forlader gulvet i et hop, kan man ikke ændre retning, og det kan få katastrofale følger. Derfor skal fødderne i gulvet, og der skal stødes og ikke lægges parader.

Alle skud skudt uden for 3 meteren, hvor angriberen bliver skubbet, er til at tage for keeperen. Eneste parade kan være en støtteparade der kan lukke en side i målet.

Den visuelle effekt og spiltempo

Det kan være hårdt arbejde at have armene oppe, men tænk på at hårde afleveringer bevæger bolden ca. 3 gange så hurtigt som et menneske kan bevæge sig. Det er en af forsvarerens vigtigste opgaver at få angrebstempoet ned så man kan følge med. Dette gøres ved at have armene oppe og presse alle afleveringer. Dette også for at undgå at modstanderen kan få gang i noget timet sammenspil. På samme måde kan man heller ikke tillade, at en modstander løber f.eks. en overgang uden at blive sinket undervejs, så enhver timing bliver umulig.

Vurdering af sværhedsgrad:

Med materialet til håndboldskolerne skal I som trænere forholde jer til, om I skal arbejde med lilleputter, puslinge eller med drenge/pige spillere. For at give vores vurdering af sværhedsgraden i de øvelser vi har valgt ud, har vi vurderet hver enkelt øvelse med:

- ☺ for de årgange vi formoder øvelserne relevante og
- ☹ for de årgange vi formoder øvelserne vil være for svære til

Medvirkende:

Medier: Skanderborg Håndbolds drengetrup
Instruktør: Mik Hagenbo
Fotograf: Henrik Hungeberg (fotograf)
Tøjsponsor: PUMA

DHF's projektgruppe:

Instruktionsvideoen er udarbejdet af DHF's projektgruppe ved Mik Hagenbo og Claus Rosenbom

Sværhedsgrad

LP PUS DR/PI

Øvelse 1 – Bolderobring

Drible tagfat



Formål: At lære at fradrible en angriber bolden

Rammer: Antal fangere tilpasses efter antal spillere til rådighed samt banens størrelse

Spillerne uden bolde er fangere og skal 'fange' de øvrige spillere, som dribler med hver sin bold i et afgrænset område. Fangerne 'fanger' ved at fradrible bolden en af spillerne med bold. Der skiftes roller mellem fanger og den fangne spiller

Progression: alle spillere har en bold og skal fradrible de øvrige spillere deres bold, samtidig med, at de hele tiden dribler med deres egen bold

Øvelse 2 – Bolderobring

Drible tagfat



Formål: At lære at fradrible en angriber bolden

Rammer: Antal fangere tilpasses efter antal spillere til rådighed samt banens størrelse

Spillerne uden bolde er fangere og skal 'fange' de øvrige spillere, som dribler med hver sin bold i et afgrænset område. Fangerne 'fanger' ved at fradrible bolden en af spillerne med bold. Der skiftes roller mellem fanger og den fangne spiller

Progression: alle spillere har en bold og skal fradrible de øvrige spillere deres bold, samtidig med, at de hele tiden dribler med deres egen bold

Øvelse 3 – Bolderobring

Forsvarsbold



Formål: At lære at bryde boldbaner

Rammer: 2 hold á 5-7 spillere på en afgrænset bane størrelse. 2 og 2 sammen på tværs af hold ('mandsopdækning')

Spil uden dribling og tacklinger. Det gælder som forsvarer om at 'stjæle' bolden ved at bryde angribernes afleveringer (boldbaner). Forsvarsspillerne skal lære at afpasse deres afstand til deres direkte modspiller afhængig af, hvor langt angriberen befinder sig fra boldholder. Jo længere væk angriberen er fra boldholderen jo større afstand kan forsvareren have til sin direkte modspiller for at lokke til aflevering. Jo tættere angriberen er på boldholderen jo mindre skal afstanden være mellem forsvareren/angriberen.

Sværhedsgrad

LP PUS DR/PI

Øvelse 4 – Bolderobring

Forsvarsbold med scoring



Formål: At lære at dække langt fremme på banen

Rammer: 2 hold á 3-6 spillere på en volleyballbane. Spil uden dribling og tacklinger

Der skal dækkes mand/mænd over hele banen. Scoring ved at lægge bolden på baglinjen. Efter scoring skal forsvaret begynde højt på banen.

Det gælder som forsvarer om at 'stjæle' bolden ved at bryde angribernes afleveringer (boldbaner). Forsvarsspillerne skal lære at afpasse deres afstand til deres direkte modspiller afhængig af, hvor langt angriberen befinder sig fra boldholder. Jo længere væk angriberen er fra boldholderen jo større afstand kan forsvareren have til sin direkte modspiller for at lokke til aflevering. Jo tættere angriberen er på boldholderen jo mindre skal afstanden være mellem forsvareren/angriberen.

Spillet kan også spilles som minihåndbold. Der gives op fra mål, samt bagerste mand er målvogter. Der kan ikke scores fra egen banehalvdel. Målvogteren må gerne (bør) gå med i angrebet for at skabe overtal og dermed lære forsvarerne at dække i undertal og være forudseende mht. boldbaner.

Øvelse 5 – Placering og fodarbejde

Formål: At lære forsvareren at styre angriberen ved hjælp af sin placering



Rammer: Grupper á 3 spillere (1 forsvarer, 1 angriber, 1 tilspiller)

Forsvareren skal arbejde med en bred skråtstillet benstilling i forhold til angriberen og lavt tyngdepunkt. Skråtstillingen skal åbne til den side forsvareren ønsker angriberen skal bevæge sig!

Forsvareren har armene på ryggen, så det kun er kroppen, der dækkes op med. Med sin placering og bevægelser skal forsvareren forsøge at 'styre' angriberen til den ønskede side. Der arbejdes med at stå skråtstillet på hhv. skudarmside og modsat skudarmside samt stå lige overfor angriberen.

Hvor meget plads tør forsvareren stå væk fra angriberens direkte løbebane mod mål i sit forsøg på at 'styre' angriberens løberetning?

Sværhedsgrad**Øvelse 6 – Placering, fodarbejde og tackling**

LP PUS DR/PI

Formål: At lære forsvareren at styre angriberen ved hjælp af sin placering



Rammer: Grupper á 3 spillere (1 forsvarer, 1 angriber, 1 tilspiller)

Forsvareren skal arbejde med en bred skråtstillet benstilling i forhold til angriberen og lavt tyngdepunkt. Skråtstillingen skal åbne til den side forsvareren ønsker angriberen skal bevæge sig!

Forsvareren har armene på ryggen, så det kun er kroppen, der dækkes op med. Med sin placering og bevægelser skal forsvareren forsøge at 'styre' angriberen til den ønskede side. Der arbejdes med at stå skråtstillet på hhv. skudarmside og modsat skudarmside samt stå lige overfor angriberen.

Progression: forsvareren kan forsøge at trække angrebsfejl ved via sit fodarbejde at placere sig i angriberens løbebane.

Øvelse 7 – Placering, fodarbejde og tackling

Tackling af hoppende spiller på 'udvendig' side



Formål: At lære at tackle hoppende angriber

Rammer: Grupper á 3 spillere (1 forsvarer, 1 angriber, 1 tilspiller)

Forsvareren skal arbejde med en bred skråtstillet benstilling i forhold til angriberen og lavt tyngdepunkt. Tacklingen 'sidder' på angriberens skudarm samt hofte modsat skudarm.

Forsvareren tackler angriberen og har under tackling gulvkontakt. Angriberens løbebane er på 'udvendig' side af forsvareren. Forsvareren åbne på egen 'udvendig' side via skråtstilling.

Øvelse 8 – Placering, fodarbejde og tackling

Tackling af hoppende spiller på 'indvendig' side



Formål: At lære at tackle hoppende angriber

Rammer: Grupper á 3 spillere (1 forsvarer, 1 angriber, 1 tilspiller)

Forsvareren skal arbejde med en bred skråtstillet benstilling i forhold til angriberen og lavt tyngdepunkt. Tacklingen 'sidder' på angriberens skudarm samt hofte modsat skudarm.

Forsvareren tackler angriberen og har under tackling gulvkontakt. Angriberens løbebane er via et retningsskifte (fodfinte) på 'indvendig' side af forsvareren. Forsvareren – i skråtstilling - skal arbejde sig frem i angriberens løbebane og tackle angriberen

Sværhedsgrad

LP PUS DR/PI

Øvelse 9 – Placering, fodarbejde og tackling

Formål: 'Trække' en angrebsfejl



Rammer: Grupper á 3 spillere (1 forsvarer, 1 angriber, 1 tilspiller)

Forsvareren skal arbejde med en bred skråtstillet benstilling i forhold til angriberen og lavt tyngdepunkt.

Angriberen springer på udvendig side af forsvareren. Forsvareren træder ind i angriberens løbebane for at fremprovokere angrebsfejl. Forsvareren 'åbner' med sin skråtstillet placering på egen udvendig side.

Øvelse 10 – Placering, fodarbejde og tackling

Tackling af gennembrud



Formål: At lære at placerer sig i forhold til angribere og tackle

Rammer: Grupper á 4 spillere (1 forsvarer, 2 angribere, 1 tilspiller)

Forsvareren skal arbejde med sin placering i forhold til angriberen (hhv. skudarmside og modsat skudarmside samt stå lige overfor angriberen) og tackling af denne.

Angriberen afleverer til tilspilleren og får den igen i sit angreb på forsvareren. Forsvareren forsøger at 'styre' angriberen samt sætte sin tackling ind. Efter angriberens angrebsforsøg spilles bolden til modsatte angriber, angriberen og forsvareren bytter plads og øvelsen gentages fra modsatte side.

Øvelse 11 – Placering, fodarbejde og tackling

Tackling af gennembrud



Formål: At lære at placerer sig i forhold til angribere og tackle

Rammer: Grupper á 4 spillere (1 forsvarer, 2 angribere, 1 tilspiller)

Forsvareren skal arbejde med sin placering i forhold til angriberen (hhv. skudarmside og modsat skudarmside samt stå lige overfor angriberen) og tackling af denne.

Forsvareren skal have hænderne på ryggen med henblik på at øve forsvarerens fodarbejde. Angriberen afleverer til tilspilleren og får den igen i sit angreb på forsvareren. Forsvareren forsøger at 'styre' angriberen samt sætte sin tackling ind. Efter angriberens angrebsforsøg spilles bolden til modsatte angriber, angriberen og forsvareren bytter plads og øvelsen gentages fra modsatte side.

Sværhedsgrad

Øvelse 12 – Placering' løbform og tackling

LP PUS DR/PI

Placering og tackling efter hurtigt løb



Formål: At lære at placerer sig i forhold til angribere og tackle

Rammer: Grupper á 6 spillere (1 forsvarer, 4 angribere, 1 tilspiller)

Forsvareren skal arbejde med sin placering i forhold til boldholder samt tackling af 'egen' spiller og placering til denne (hhv. på skudarmside, modsat skudarmside og lige overfor angriberen).

Max 6-8 gentagelser pr. forsvarsspiller, da øvelsen kan være fysisk krævende!

Første angriber på backpositionen laver et hopskud lige på 2'er forsvareren, som tackler dette. Bolden afleveres til tilspilleren midt på banen. Forsvareren skal efter tacklingen 'falde' ned og dække for indspil fra tilspilleren til den stationære stregspiller midt på buen.

Næste angriber på backpositionen forsøger at finte sig forbi forsvareren, som i mellemtiden har forladt stregspilleren for at dække op i sin 'egen' 2'er zone.

Progression: Angriberne bestemmer selv, hvor i 2'er zonen de angriber (hhv. bredt, lige på eller smalt i 2'er zonen)

Øvelse 13 – Bolderobring

Bolderobring i et hurtigt og bevægeligt spil



Formål: At dække boldbaner og placere sig hensigtsmæssigt

Rammer: 2 mod 2 i to sammenhængende servefelter på en badmintonbane

Der spilles 2 mod 2 uden driblinger med scoring ved at lægge bolden på modstandernes baglinie (baglinierne = den brede længde på banen).

Øvelse 14 – Bolderobring

Bolderobring i et hurtigt og bevægeligt spil



Formål: At dække boldbaner og placere sig hensigtsmæssigt

Rammer: 2 mod 2 i to sammenhængende servefelter på en badmintonbane

Der spilles 2 mod 2 - driblinger er tilladt - med scoring ved at lægge bolden på modstandernes baglinie (baglinierne = den brede længde på banen).. Udover fokus på at bryde boldbaner skal der også være fokus på at fradrable angriberne bolden.

Sværhedsgrad**Øvelse 15 – Bolderobring**

LP PUS DR/PI

Bolderobring i et hurtigt og bevægeligt spil



Formål: At dække boldbaner og placere sig hensigtsmæssigt

Rammer: 2 mod 2 i to sammenhængende servefelter på en badmintonbane

Der spilles 2 mod 2 uden driblinger med scoring ved at lægge bolden på modstandernes baglinie (baglinierne = den brede længde på banen). Ved spillets igangsættelse starter angriber bredt og forsvarerne smalt (evt. omvendt). Ved scoring indtages startpositioner igen. Spilles boldene ud af spillepladsen startes spillet forfra.

Øvelse 16 – Bolderobring

Placering og bolderobring i undertal



Formål: at dække boldbaner og placere sig hensigtsmæssigt

Rammer: 1 mod 2 i to sammenhængende servefelter på en badmintonbane

3 spillere står på hver sin side af en badmintonbanes servefelt. Der spilles 2 mod 1 uden driblinger med scoring på forsvarerens baglinie (baglinierne = den længde spillerne står på). Spillets sættes i gang ved at boldholderen vælger makker ved at aflevere til de af de to øvrige spillere, hvorefter der angribes mod den sidste spillers baglinie. Ved scoring kører spillet videre med opgiverkast fra baglinie. Spilles boldene ud af spillepladsen startes spillet forfra.

Vær opmærksom på at forsvareren vil have mange fiaskoer før succes med bolderobring. Det handler om at forsvarsspilleren tør tage chancer ved enten at være afventende eller tage initiativet fra angriberne.

Øvelse 17 – Bolderobring

Fradrible angriberen bolden



Formål: At time fradribling bolden fra en driblende angriber

Rammer: 1 mod 1

2 spillere står overfor hinanden, angriberen dribler med bolden og forsvareren skal fradrible bolden angriberen og dribble videre uden bolden gribes! Rollerne forsvarer/angriber skifter flydende i øvelsen.

OBS på at der fradribles skiftevis med højre og venstre hånd og at fradriblingen sker ved at hånden fører lige ind. Fejer forsvareren bolden væk opnås der ikke kontrol over bolden. Spiller skal stå stille overfor hinanden!

Sværhedsgrad**Øvelse 18 – Bolderobring**

LP PUS DR/PI

Forsvareren skal vælge den mest hensigtsmæssige måde at fradrable bolden fra angriberen



Formål: At time fradribling af bolden fra en fintende angriber

Rammer: 2 forsvarsspillere, 2 angrebsspillere og 1 tilspiller

Som A, men finten er en kropsfinte eller fodfinte.

Degression: Angriberen dribler (i løb) frem mod forsvareren. Forsvareren timer fradriblingen og dribler videre i den retning angriberen kom fra. Rollerne forsvarer/angriber skifter flydende i øvelsen.

Øvelse 19 – Løbeform

Formål: at træne valg af hensigtsmæssig løbeform

Rammer: 2 mod 1

Angriberne står med 6-7 meter imellem sig. Forsvareren placerer sig overfor boldholderen.

- a. Boldholderen dribler på stedet inden bolden afleveres til makkeren og forsvarsspilleren spurter hen til den nye boldholder.
- b. Ny boldholder dribler på stedet eller tager bold 'under armen' og løber med midten. Forsvareren sidestæpper med boldholderen.
- c. Ved midten krydser angriberne enten med aflevering i krydset eller finter krydset. Forsvareren følger efter krydset/fintet kryds boldholderen til udgangspositionerne og øvelse gentages.

Progression: der er 'krig om bolden. Forsvareren må prøve at fradrable angribernes driblinger på stedet. Der byttes roller ved forsvarerens erobring af bolden.

Sværhedsgrad**Øvelse 20 – Løbeform**

LP PUS DR/PI

Formål: At træne valg af hensigtsmæssig løbeform



Rammer: 3 forsvarere og 3 angribere

Angriberne er fordelt på centerpladsen samt højre og venstre back med bolden ved centerspilleren. Forsvarerne står som centerforward i et '3-2-1 forsvar', de øvrige to forsvarsspillere er placeret ved stregen bag centerforwarden.

- Bolden spilles via centerspilleren fra back til back. Når bolden er ved venstre back skal højre 2'er løbe frem fra positionen ved stregen og tackle venstre back i 2'er zonen inden bold spilles retur til centerspilleren.
- Centerforwarden skal støde frem og tackle centerspilleren inden bolden spilles videre til højre back.
- Venstre 2'er må ikke forlade stregen - for at løbe frem og tackle højre back - før højre 2'er er løbet tilbage til udgangspositionen og har klappet venstre 2'er i hånden.

Progression: Backs angriber skiftevis smalt og bredt i banen og tvinger dermed 2'erne til at tænke over løbeform.

Progression: Backs vælger frit hvor i 2'er zonen de vil angribe.

Øvelse 21 – Løbeform

Formål: At træne valg af hensigtsmæssige løbeformer



Rammer: 5 angribere og 2 forsvarere

Angriberne er fordelt på centerpladsen, højre og venstre back og med 2 stregspillere i hver sin 2'er zone. Bolden er ved centerspilleren. Forsvarerne står hhv. højre og venstre 2'ere.

Bolden spilles frit mellem bagspillerne i stempelnes. 2'erne skal tackle deres direkte modspiller ved tremeterlinien, når de har bolden og dække af for indspil til stregspillere fra centerspilleren. Backs må ikke lave indspil til stregspillere i egen side.

Øvelsen kan laves med målvogter med afslutning fra stregspillere.

Sværhedsgrad

LP PUS DR/PI

Øvelse 22 – Skifte og løbeform

Formål: At træne valg af hensigtsmæssige løberformer

☹ ☹/☺ ☺

Rammer: 5 angribere og 3 forsvarer

Angriberne er fordelt på centerpladsen, højre og venstre back og med 2 stregspillere i hver sin 2'er zone. Bolden er ved centerspilleren.

Forsvarerne står hhv. højre og venstre 2'ere samt centerhalf.

Bolden spilles frit mellem bagspillerne i stempelpres. 2'erne skal tackle deres direkte modspiller ved tremeterlinien, når de har bolden og dække af for indspil til stregspillerne fra centerspilleren. Centerhalf skal dække af for indspil til stregen i boldsiden.

Øvelsen kan laves med målvogter med afslutning fra stregspillerne.

Øvelse 23 – Skifte og løbeform

Koreansk skifteøvelse

☹ ☹ ☺

Formål: At vælge optimal løbeform og bakke op i forsvar

Rammer: 3 angribere og 3 forsvarer

Angriberne er fordelt på centerpladsen og højre og venstre back med bolden ved venstre back. Forsvarerne står som en 3'er og 2'ere i et '6-0 forsvar'.

- a. Venstre 2'er støder frem mod centerspilleren og presser boldbanen alternativt tackler denne, når bolden spilles fra venstre back til centerspilleren.
- b. 2'eren falder efterfølgende ned som 3'er (OBS på at forsvarerne har armene oppe, når de 'falder' ned). I mellem tiden har 3'eren flyttet sig ud på venstre 2'er.
- c. Centerspilleren afleverer til højre back og øvelsen gentages fra modsatte side.

Progression: Øvelse sat ind i minihåndboldspil 3 mod 3 med faste målvogtere. Der gives op fra mål. Vær opmærksom på, at spillet er fysisk krævende!

Sværhedsgrad**Øvelse 24 – Skifte og løbeform**

LP PUS DR/PI

Koreansk skifteøvelse



Formål: At vælge optimal løbeform og bakke op i forsvar

Rammer: 4 angribere og 4 forsvarer

Angriberne er fordelt på midtstregen (stationær), centerpladsen og højre og venstre back med bolden ved venstre back. Forsvarerne står som en centerhalf, 2'ere og centerforward i et '5-1 forsvar'.

- Venstre 2'er støder frem mod centerspilleren og presser boldbanen alternativt tackler denne, når bolden spilles fra venstre back til centerspilleren. I mens 'falder' centerforwarden ned som centerhalf og centerhalf flytter sig ud som 2'er
- 2'eren falder efterfølgende ned og bliver centerforward (OBS på at forsvarerne har armene oppe, når de 'falder' ned).
- Centerspilleren afleverer til højre back og øvelsen gentages fra modsatte side.

Øvelse 25 – Bolderobring

Formål: At træne bolderobring ved at bryde boldbaner



Rammer: 2 angribere og 1 forsvarer

Angriberne står med 6-7 meters afstand og afleverer til hinanden. Forsvareren står midt i mellem angriberne et par meter fra boldbanen. Forsvareren skal forsøge at 'stjæle' bolden tæt på en af angriberne.

Øvelse 26 – Bolderobring

Smørhul (midtbold)



Formål: At træne bolderobring ved at bryde boldbaner

Rammer: 2 angribere og 1 forsvarer

Bolden spilles mellem de stationære angribere forbi forsvareren mellem de to angribere. Fanger forsvareren bolden byttes roller mellem forsvareren og angriberen, der tabte bolden.

Sværhedsgrad

LP PUS DR/PI

Øvelse 27 – Bolderobring

Smørhul



Formål: At træne bolderobring ved at bryde boldbaner

Rammer: 2 angribere og 1 forsvarer. Banen to sammenhængende servefelter på en badmintonbane

Bolden spilles mellem angriberne forbi forsvareren. Fanger forsvareren bolden byttes roller mellem forsvareren og angriberen, der tabte bolden. Angriberne skal være i konstant bevægelse.

Øvelse 28 – Bolderobring

Formål: At træne bolderobring ved at bryde boldbaner



Rammer: 2 angribere og 1 forsvarer i badmintonbanens servefelter

Angriberne er fordelt med 1 stationær tilspiller midt på badmintonbanen med bolden, 1 angriber i badmintonbanens 'grøft' for enden af banen og forsvareren mellem de to angribere. Tilspilleren skal aflevere til spilleren i 'grøften'. Forsvareren har hele tiden front mod tilspilleren og skal forsøge at læse tilspillerens kropssprog for at bryde afleveringen

Øvelse 29 – Placering, løbform, bolderobring

Formål: At træne individuelle færdigheder i håndboldspillet



Rammer: 5 mod 5 + 1 målvogter, kamp på halv bane

Der dækkes 'en mod en' på en halv bane. Når spillere laver ulovligheder eller bliver trætte, skiftes de ud med anden spiller. Der er altid lige mange på banen. 'Normal' angrebs- eller forsvarsplacering er ligegyldig. Fanger forsvaret bolden spilles bolden over midten og rollerne (forsvar/angreb) byttes.

Progression: spilles som kamp på en hel bane. Alternativt kan man spille på minihåndboldbane med færre spillere, hvis man ønsker flere boldberøringer eller har færre spillere til rådighed.

Sværhedsgrad

Øvelse 30 – Placering, løbeform, bolderobring

LP PUS DR/PI

4-1-1 forsvar



Formål: At træne individuelle færdigheder i håndboldspillet

Rammer: 6 mod 6, kamp på halv bane

Der dækkes 4 -1-1, hvor den ene fremskudte står med front mod eget mål og kan gribe ind, når det passer ham. De to 1'ere udvikler et samarbejde om at presse boldbaner og bolderobre. De 4 bagved er defensivt indstillet. Fanger forsvaret bolden spilles bolden over midten og rollerne (forsvar/angreb) byttes.

Progression: spilles som kamp på en hel bane.

