

Vi har følgende kastformer :

Støtkast [SE VIDEO](#) - kast som kan utføres både fra bakken og fra luften

Sirkelkast [SE VIDEO](#) - kast som kan utføres fra bakken og fra luften

Piske kast [SE VIDEO](#) - kast som kan utføres fra bakken og fra luften

Skjulte kast [SE VIDEO](#) - kast bak rygg, bak hode, gjenlegging - fra bakken og fra luften

Vi har følgende mottaksformer :

Mottak med to hender [SE VIDEO](#) - forfra, fra siden og bakfra - og i ulike høyder

Mottak med en hånd [SE VIDEO](#) - med støttehånd /uten støttehånd - og i ulike høyder

Gjennomføring av økten :

Økten inneholder først forslag til 14 øvelser tilpasset tema til oppvarming/forberedelse.

Deretter 10 treningsøvelser, det anbefales å bruke maksimalt 5 av disse øvelsene dersom økten er på 60 minutter. Har man 90 minutter tilgjengelig kan man bruke opp til 7 øvelser. Hvilke øvelser man bruker er opp til den enkelte trener. Disse vurderingene må baseres på rammebetingelsen man har, egen kompetanse på temaet, samt kunnskap om utøvernes allerede lærte ferdigheter.

Når **hovedmålet er å skape utvikling**, må tanken om at vi må «komme gjennom alle øvelsene» være underordnet. Utvikling skapes gjennom å gi utøverne kunnskap om tema, og la dem få utvikle kunnskapen gjennom tid til å øve. Utøvere som under øving blir sett, får innspill og korrigeringer og nye utfordringer vil utvikle ferdigheter.

Hva er viktige oppgaver som trener/instruktør i denne økten.

- Treneren må ha et klart bilde av hvilken teknikk det er som skal øves og hvilke element i teknikken man coacher på.
- At treneren holder fast på det elementet eller de elementene man starter med og coacher på dette.
- At treneren har en klar progresjon for hvilke elementer som skal kobles på i øvelsen når nye oppleves som innlært.
- Lær en ting ad gangen og set det gradvis sammen til en helhet.

Hensikten med denne økten :

- **Funksjonelt pådragsspill ved bruk av støtkast og sirkelkast med både venstre og høyre hånd og mottak med to hender.**

Målvakter skal delta i kast og mottaks øvelsene på lik linje med utespillerne. I øvelser som inneholder skudd på målvakt så varier mellom faste/styrte avslutninger (hvor/hvordan det skytes og hvor i målet ballen skal skytes), og frie skudd og fri plassering i målet. Dette er god trening både for utespiller og målvakt.

Alle øvelsene kan ses utført i videolink merket : [SE VIDEO](#).

Hva skal man coache på

- At utøverne øver på den kastformen man arbeider med.
- At utøverne øver på den mottaksformen man arbeider med.
- At utøverne er i bevegelse fremover/mot mål når det øves kast og mottak.
- At utøverne har kroppen (tærne) vendt fremover/mot mål. For å kunne se om man skal skyte eller spille videre.
- At utøverne er presis med treffpunkt i kastet. For at mottaker raskest mulig får kontroll på ballen og kan foreta sin videre aksjon.
- At utøverne etter ballmottak får ballen i en posisjon der den raskt kan skytes/kastes fra. For å unngå forsinkende bevegelser av ballen i forhold til hvor ballen kommer til å bli kaste/skutt fra.
- At utøverne har raske bevegelser uten ball og mer rolige og kontrollerte bevegelser med ball. For å unngå tekniske feil som tap av ball.
- At utøveren som har ballen kan se og vurdere når medspiller har beveget seg til den posisjonen det er best for medspilleren å motta pasningen. Å kaste på riktig tidspunkt «sparer» medspiller for skritt etter ballmottak.

14 forberedende øvelser til bruk i starten av økten.
Alle øvelsene er filmet og ses ved å klikke på :
[SE VIDEO](#) - (obs - krever at man er online).

Bruk 10 -15 minutter til gjennomføring av øvelsene.
Hver øvelse tilpasses av instruktør i forhold til
tidsbruk/antall repetisjoner.

3 [SE VIDEO](#) - Bøye-strekk
m varianter 2-1 bein



4 [SE VIDEO](#) - Bøye - full
strekk - med rotasjoner



1 [SE VIDEO](#) - Aktiv
bevegelse - kombi



2 [SE VIDEO](#) - Dype skøyte
stilling



7 [SE VIDEO](#) - Gange med
kryss oversteg til stå et ben



8 [SE VIDEO](#) - Gange stå
ett ben med progresjon



9 [SE VIDEO](#) - Utfall steg
stjerne retning -1-2-3 var.



10 [SE VIDEO](#) - Tripp og
side utfall på vegg



11 [SE VIDEO](#) - Takling/
dytt i (hopp) skudd



12 [SE VIDEO](#) - Løping rett
-slalom - bakover - sideveis

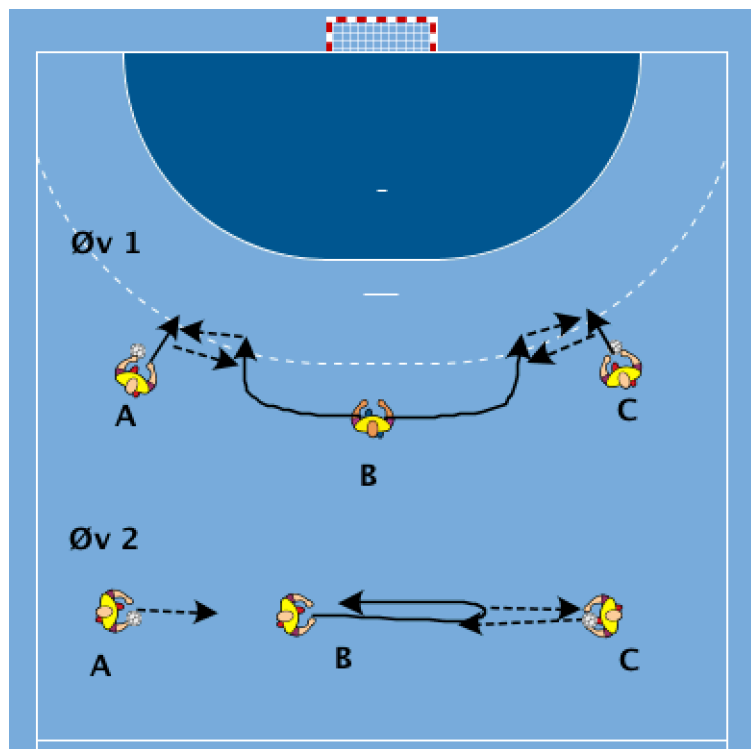


13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



14 [SE VIDEO](#) - Sidelengs+
vende frem m/stigningsløp





Kastteknikk (Øv 1)

Tre sammen, to baller.

B forflytter seg mot A som beveger seg mot mål. A kaster til B og får ball tilbake fra B. A rygger tilbake med ball, mens B forflytter seg mot C, som starter bevegelse mot mål. B får ball fra C og kaster tilbake til C, osv. A/C skifter med B etter 5/7 kast.

[SE VIDEO](#).

En runde med støtkast med to hender.

En runde med støtkast med en hånd

En runde med sirkelkast

Alle mottak med to hender.

Pass på :

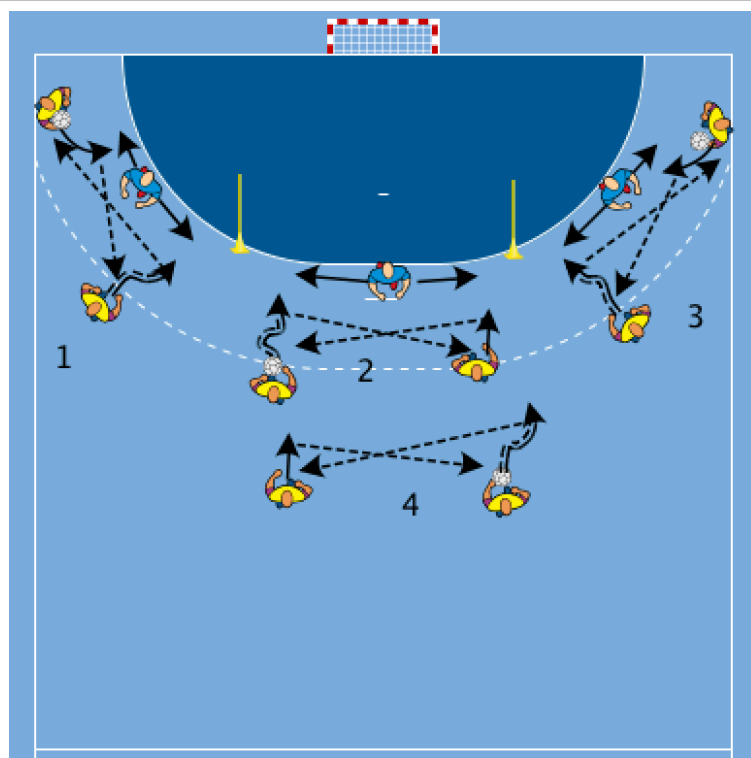
- Beina mot mål i alle bevegelser.

Kastteknikk (Øv 2)

Tre sammen, to baller.

Tre sammen A og C står og B jobber mellom dem. B løper rettvendt og mottar og kaster ball fra lufta.

[SE VIDEO](#)



To mot en som «forsvarer» ved å følge ballens bevegelse.

Øvelsen kan gjøres mot målgård/ rundt midtlinje eller andre linjer i hallen. Styr «forsvarer» for rytme og timing i pådrags bevegelsene.

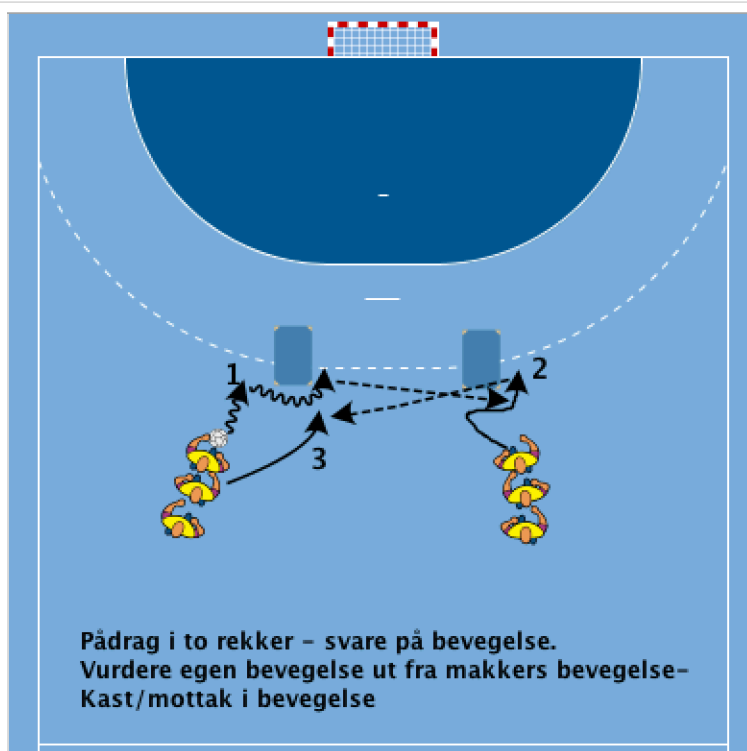
Kast/mottak øvelse i «pådrag» - kast former støt/sirkel.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- Har presisjon i kastet ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet).
- Husk å bytte roller.

Utfordring : Klarer den som kaster å treffe til den hånden som mottaker «viser frem»? (Øve på treffpunkt).



Pådrag- og viderespill.

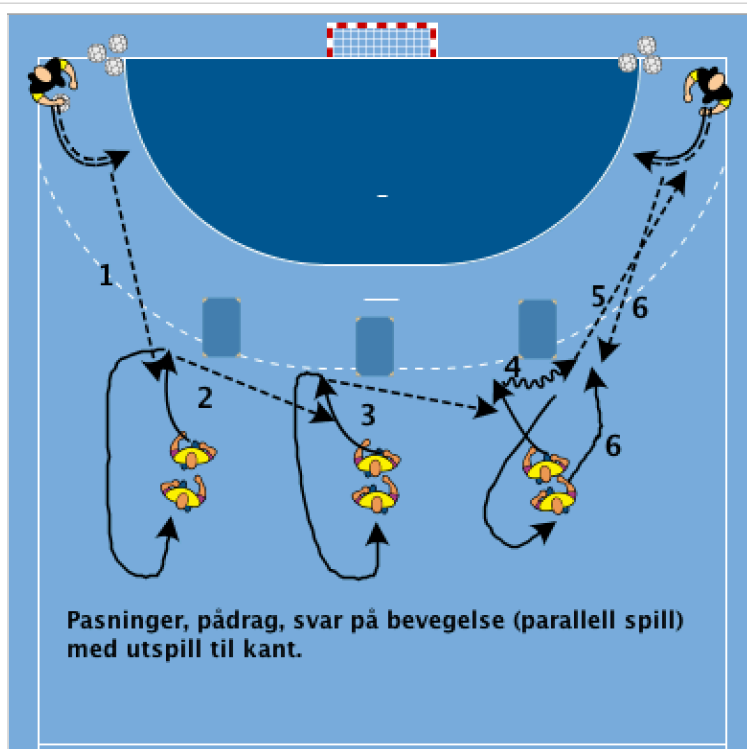
To rekker (øvelsen kan gjøres i flere enn en «stasjon»). Den som mottar ballen skal bevege seg parallelt i forhold til den man får ballen fra. Ballfører kan endre retning og makker må forholde seg til retningsendring (parallel forskyve). Start med kort avstand mellom spillerne og kast formene støt og sirkel. Mottak med to hender.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- Har presisjon i kastet ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet)

Utfordringer : Kunne kaste med både høyre og venstre hånd og hvor mange pasninger uten å «kaste bort» ballen.



Pådrag og rulle uten forsvar - grunn bevegelser.

Fem spillepunkter som riss viser. Videreutvikling av øvelsen over der bakspillerne skal bevege seg parallelt i forhold til den man mottar ballen fra. Sidebackene endrer retning før utspill til kant.

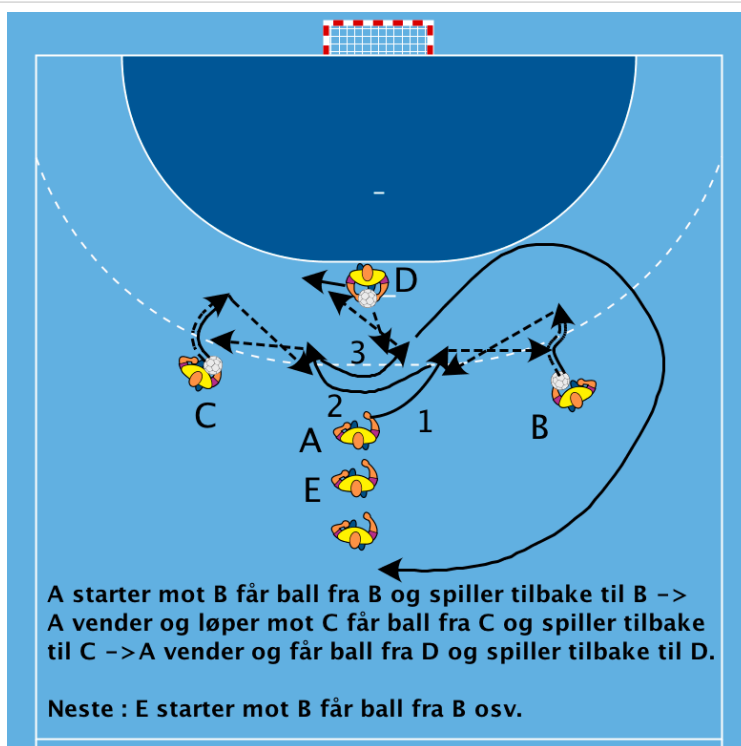
Kast formene støt og sirkel.

Mottak med to hender. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- Har presisjon i kastet ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet)

Utfordringer : Kunne kaste med både høyre og venstre hånd og hvor mange pasninger uten å «kaste bort» ballen.



Kast og mottak i bevegelse og med retningsendringer.

Fire spillepunkter som riss viser.

Spiller A beveger seg mot B, mottar ball og spiller tilbake til B. A beveger seg til C og mottar og returnerer ball til C. A fortsetter mot D - mottar og spiller ball til bakte til D.

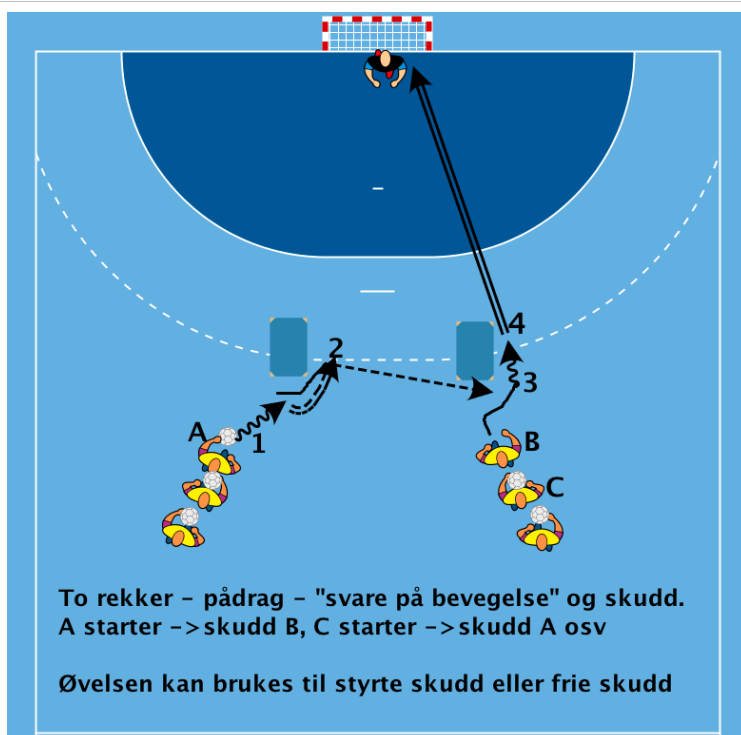
Kast formene støt og sirkel.

Mottak med to hender. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- Har presisjon i kastet ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet)

Utfordringer : Kunne kaste med både høyre og venstre hånd. Kast fra gulvet og fra lufta.



Pådrag- og viderespill med avslutning.

Samme som øvelse 3,

men nå med målvakt og avslutning. To rekker (øvelsen kan gjøres i flere enn en «stasjon») og målvakt i mål.

Den som mottar ballen skal bevege seg parallelt i forhold til den man får ballen fra («svare på bevegelse»).

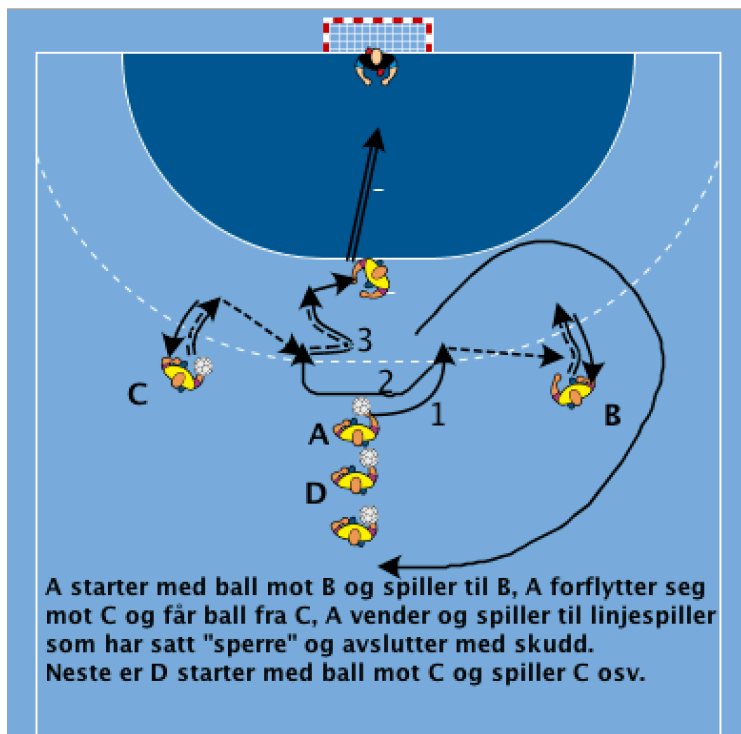
Start med kort avstand mellom spillerne og kast formene støt og sirkel. Mottak med to hender.

Obs : Husk i første øvelse med målvakt i mål at skudd må styres i forhold til kraft og treffpunkt (målvaktstrening).

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- Har presisjon i kastet ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet)
- At den som mottar ball raskt kan avlevere skudd (både presisjon i kastet og hvordan ball mottas).



Kast og mottak i bevegelse og med retningsendringer + avslutning fra linjespiller.

Fire spillepunkter som riss viser.

Målvakt i mål.

Riss beskrivelse er som for øvelse 5 (se over) + at LSP avslutter med skudd.

Kast formene støt og sirkel.

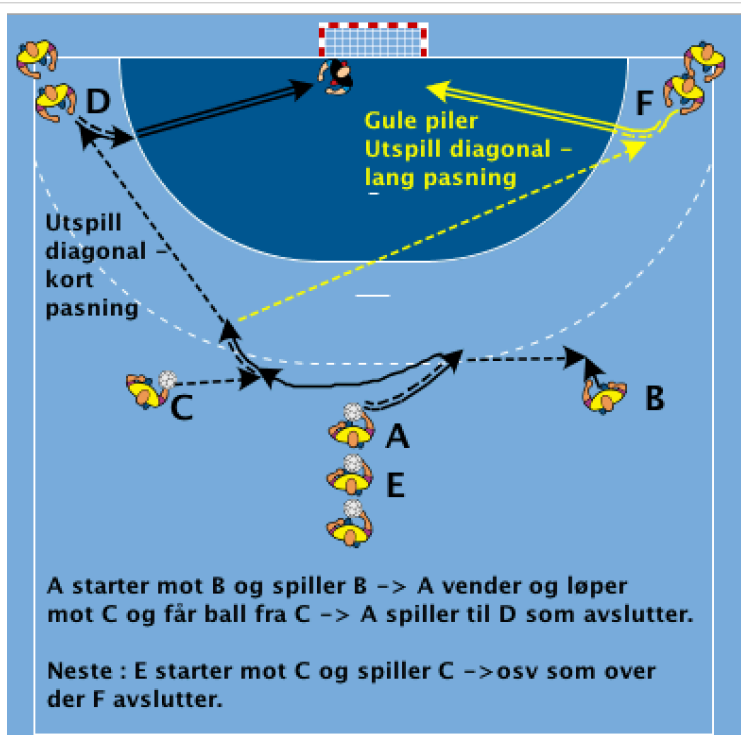
Mottak med to hender.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- Har presisjon i kastet ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet)

Utfordringer : Kunne kaste med både høyre og venstre hånd. Kast fra gulvet og fra lufta.



Pådrag og utspill diagonal - kort / lang pasning til kantspiller som avslutter.

A starter bevegelse med ball mot B og spiller ballen til B. A forflytter seg deretter mot C og får ball som spilles videre til kantspiller D (evt til F ved lang pasning). D/F avslutter med skudd. Neste er E som starter mot C osv til utspill mot F.

Kast- og skudd formene støt og sirkel. Mottak med to hender.

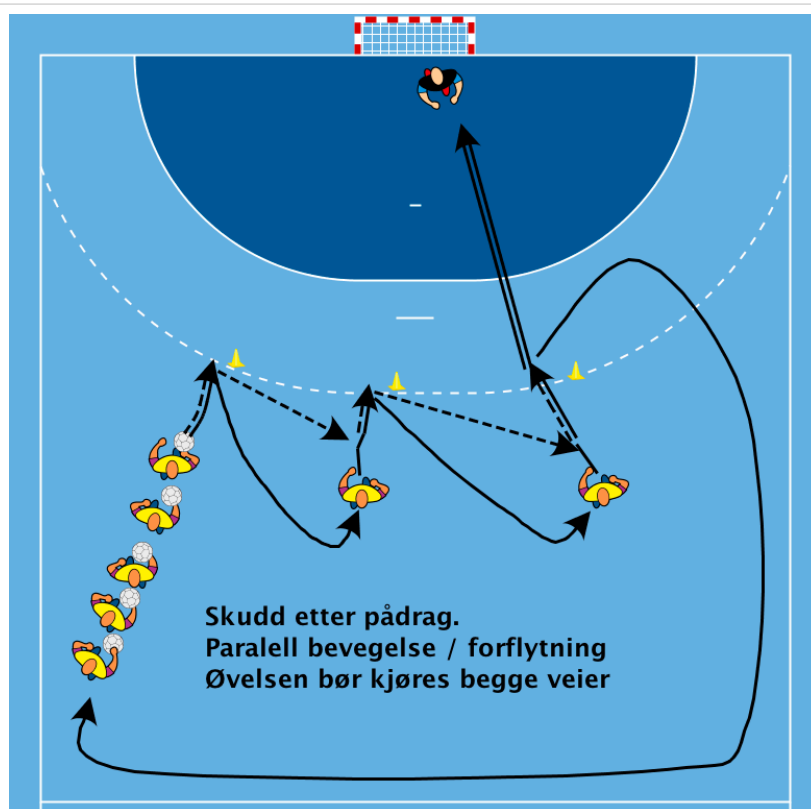
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som mottar ball raskt kan avlevere skudd (både presisjon i kastet og hvordan ball mottas).
- Rotere på posisjonene C og B og at de har noen ekstra baller hos seg.

Utfordring:

- Utspill diagonal - lang pasning med sirkel fra bakken/lufta.
- De korte støtpasningene med både høyre og venstre hånd.



Pådrag-, viderespill, forflytning og avslutning.

Tre rekker og målvakt i mål som riss viser.

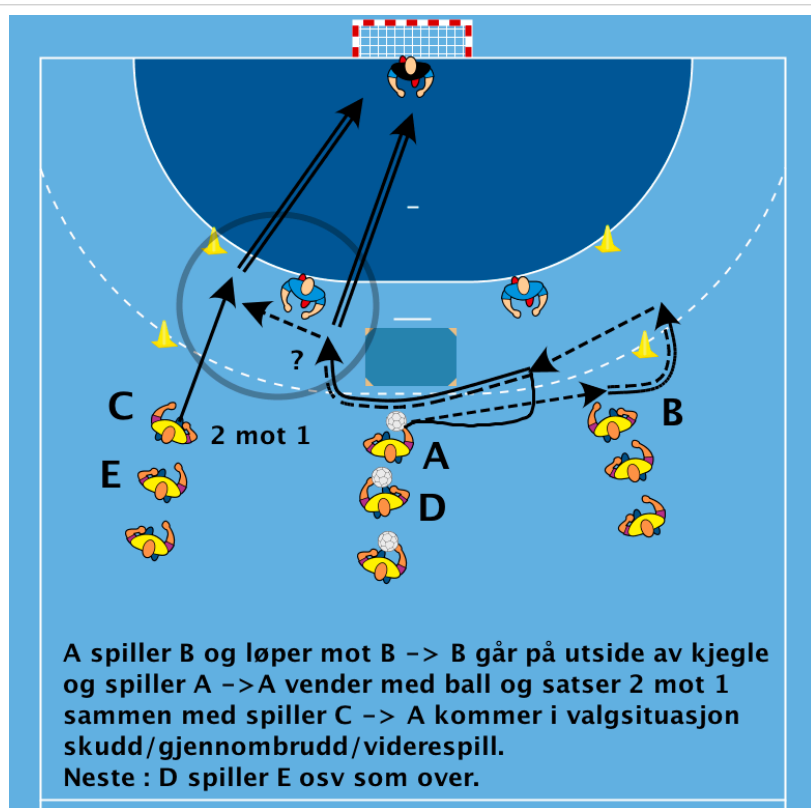
Start med kort avstand mellom spillerne og kast formene støt og sirkel. Mottak med to hender.

Øvelsen gjøres både fra venstre mot høyre og motsatt vei.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- Har presisjon i kastet ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet)
- At den som mottar ball raskt kan avlevere skudd (både presisjon i kastet og hvordan ball mottas).



Pådrag i rullespill, viderespill og forflytning i parallelt spill med avslutning 2 mot 1.

Tre rekker og målvakt i mål + 2 forsvarsspillere som riss viser.

Riss beskriver bevegelse og ballvei. Start med kort avstand mellom spillerne og kast formene støt og sirkel.

Mottak med to hender.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- Har presisjon i kastet og kaster når forsvarsspillere trekker mot seg (ballfører er på vei inn i «rom»).
- At den som mottar ball raskt kan avlevere skudd (både presisjon i kastet og hvordan ball mottas).

Utfordring : kaste med både høyre og venstre hånd.