

Vi har følgende skuddteknikker :

Sirkelskudd [SE VIDEO](#) kan utføres fra bakken og fra luften

Piskeskudd [SE VIDEO](#) kan utføres fra bakken og fra luften

Du kan finne mer i [SKUDDSKOLEN](#) i forhold til parallell fot, en fot foran. Stem og hopp. Skudd etter stuss eller mottak. Skudd uten tilløp eller med ett, to eller tre skritts tilløp. Skudd i ulike bevegelser som rett frem, sidelengs løp, fot til fot og kryssteg.

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 av gangen og set det gradvis sammen til en helhet.

Hensikten med denne økten :

- **Sirkelskudd fra bakken og fra lufta som avslutning etter funksjonelt pådragsspill der det brukes 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 skuddformen man arbeider med.
- At utøverne er i bevegelse fremover/mot mål når det øves kast, mottak og skudd.
- 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 skuddet.
- 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.

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



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



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



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



5 [SE VIDEO](#) - Kombi
overkropp skulder m/strikk



6 [SE VIDEO](#) - Trekk til-
bake m strikk baksida



7 [SE VIDEO](#) Bøy og strekk
i gange med rotasjon



8 [SE VIDEO](#) - Gange opp
ett ben - progresjon i hopp



9 [SE VIDEO](#) - Lett jogg
slippe/plukke opp fra gulv



10 [SE VIDEO](#) - Wall drill -
spark på vegg + armer opp



11 [SE VIDEO](#) - Hopp m/
dytt i side - landing to ben



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

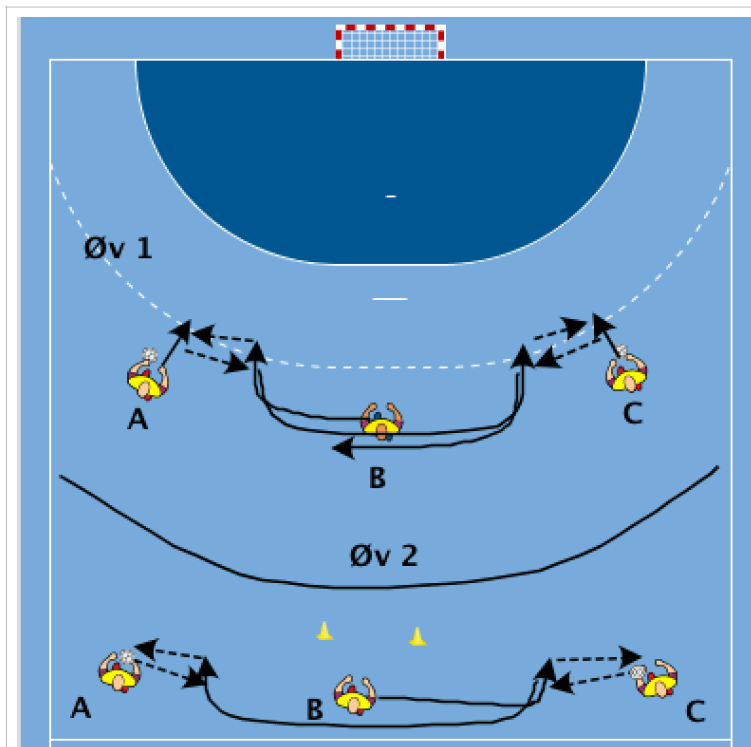


13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



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

En runde med sirkelkast

En runde der piskekast introduseres.

Kastteknikk (Øv 2)

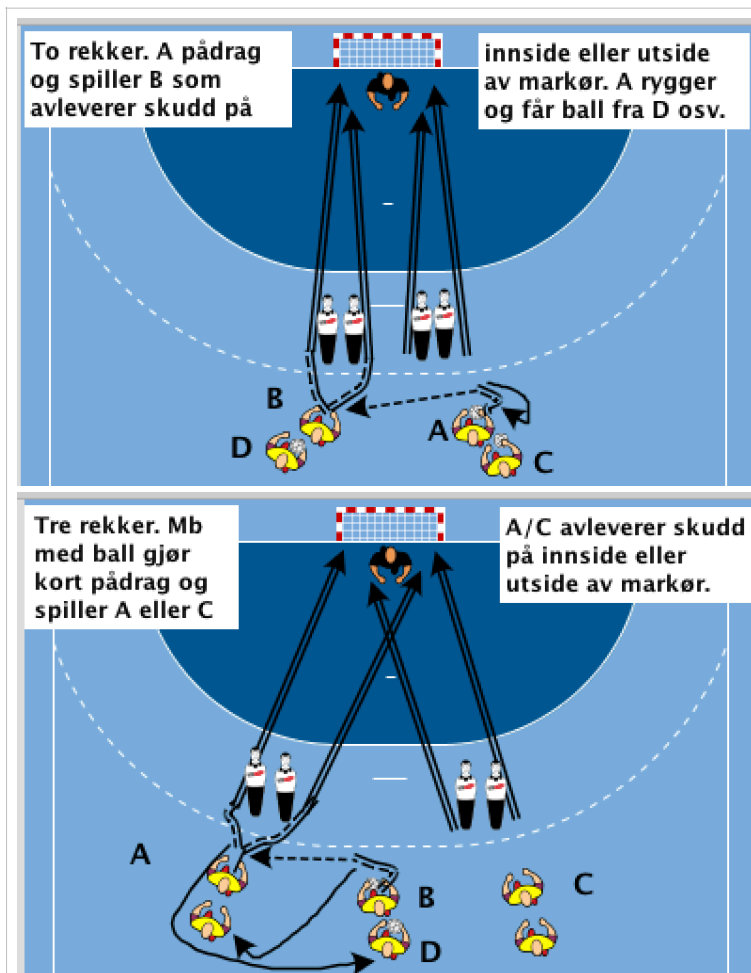
Tre sammen, to baller.

Øvelsen ligner på Øv 1, men B «løper» nå mellom A og C. B mottar ball og spiller ball tilbake.

Kastformer er som over, men med bruk av nå både lav arm og høy arm.

[SE VIDEO](#)

Alle mottak med to hender.



Skudd og målvaktstrening

To rekker - ball i midten. Øvelse med pådrag - pasning og skudd.

Utside markør - rette skudd

Innside markør - vridde skudd

Skudd form sirkelskudd fra bakken.

[SE VIDEO](#)

OBS: Første øvelse med skudd på målvakt så husk styrte skudd (plassering og kraft) som oppvarming for målvakt.

Husk også å gi og coache MV på arbeids oppgaver.

Skudd og målvaktstrening

Tre rekker ball i midten. Kort pådrag - pasning - skudd.

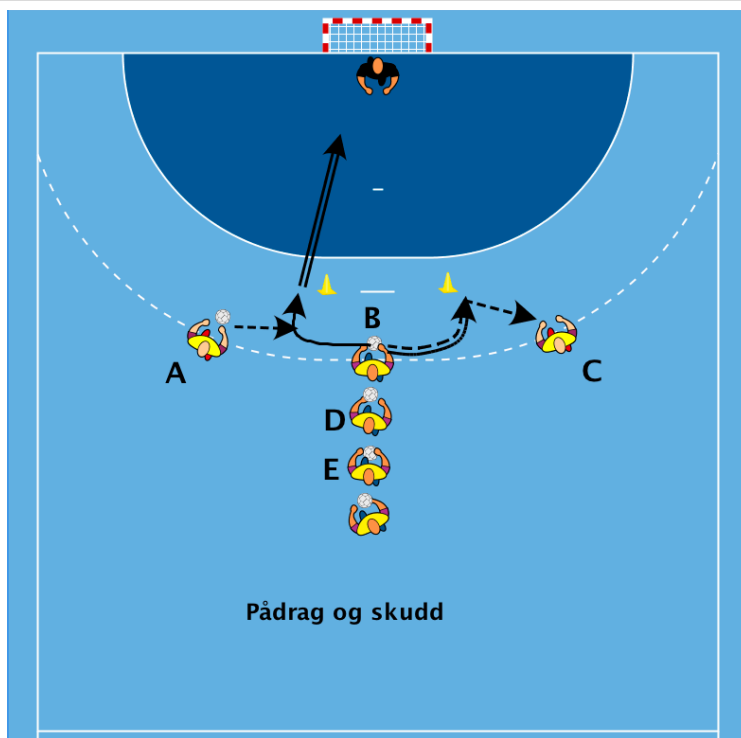
Utside markør - rette skudd

Innside markør - rette skudd

Skudd form sirkelskudd fra lufta.

[SE VIDEO](#)

Husk også å gi og coach MV på arbeids oppgaver.



Pådrag, forflytning og avslutning.

Tre sammen som riss. Alle i midten har ball + A som starter med å ha ball. B gjør pådrag til siden og spiller ball til C. B beveger seg så til motsatt side og får ball fra A og avslutter med skudd. Neste er D som starter i pådrag mot A osv. [SE VIDEO](#)

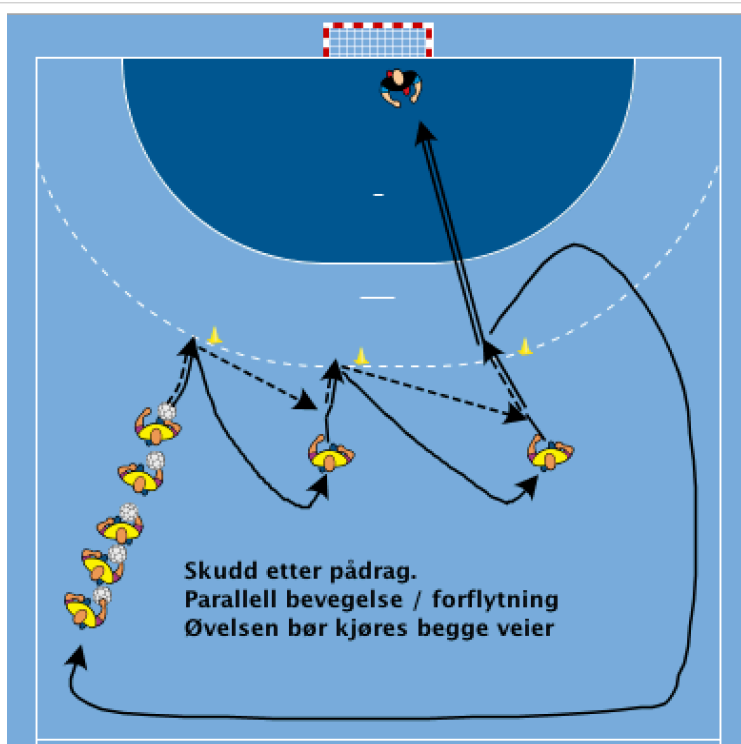
Start med kort avstand mellom spillerne og øk gradvis etter ferdighet.

Skuddform - Sirkelskudd.

Skap variasjon i skuddet gjennom forflytnings måte og antall skritt før skuddet.

Pass på :

- Skytter er i balanse når det skytes.
- Skytter har fot rettet mot mål.
- At skytter raskt kan avlevere skudd (= presisjon i kast og mottak).



Pådrag, viderespill, forflytning og avslutning.

En rekke der alle har ball og to spillepunkter som riss. Målvakt i mål
Start med kort avstand mellom spillerne og kast formen sirkel. Mottak med to hender.

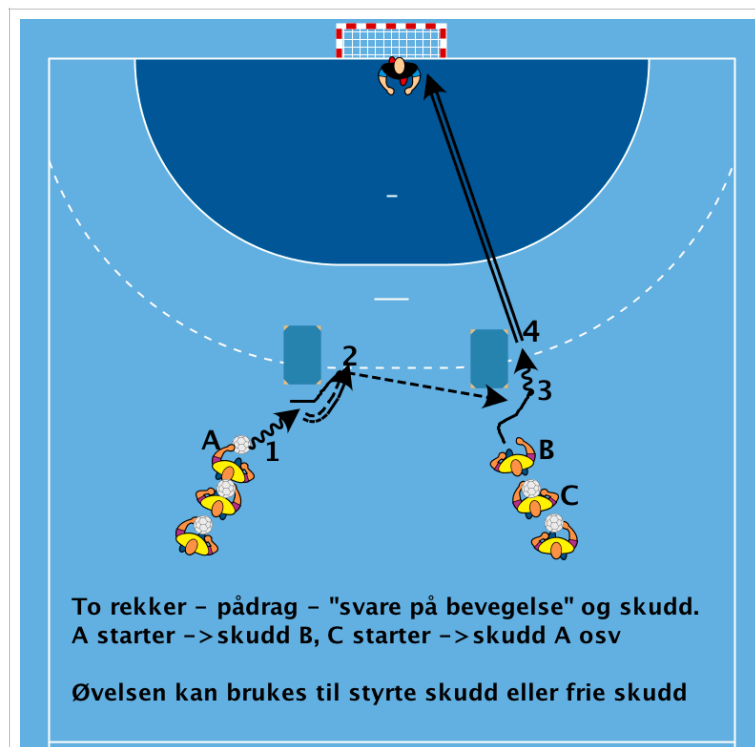
Øvelsen gjøres både fra venstre mot høyre og motsatt vei.

[SE VIDEO](#)

Skuddform sirkel fra bakken eller fra luften.

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).



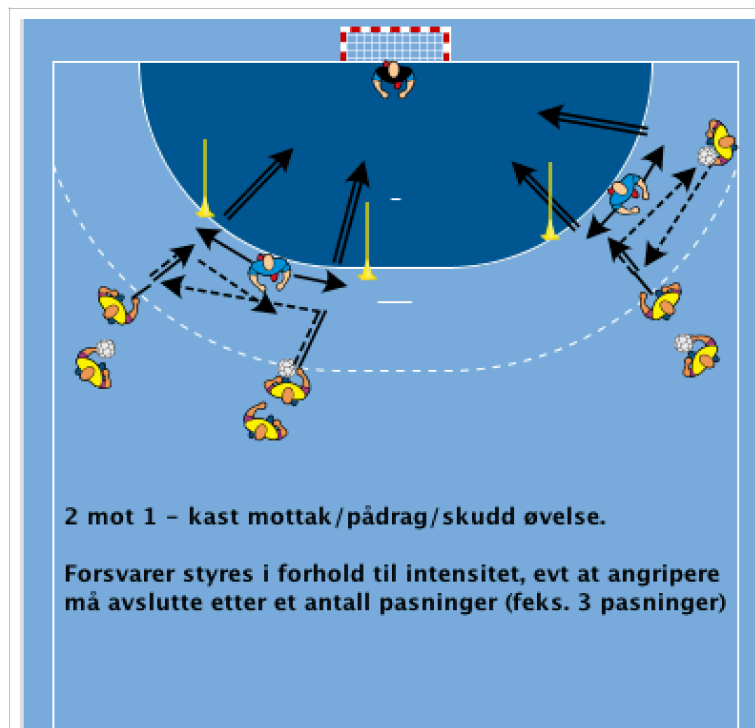
Pådrag og «svare på bevegelse» før skudd.

To rekker (øvelsen kan gjøres i flere enn en «stasjon») og målvakt i mål. A gjør pådrag og spiller ball til B som avslutter. Den som gjør pådrag kan med stuss forflytte seg fra ene siden av markør og til andre siden før ballen spilles. Den som mottar ballen skal «svare på bevegelsen» Start med kort avstand mellom spillerne og kast formene sirkel evt støt. Skuddform sirkel fra bakken eller lufta.

[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)



To mot en med skudd avslutning.

På et begrenset område gjør angripere pådrag og spiller pasning for å komme til avslutning. Kast form sirkel eller støt. Mottak med to hender.

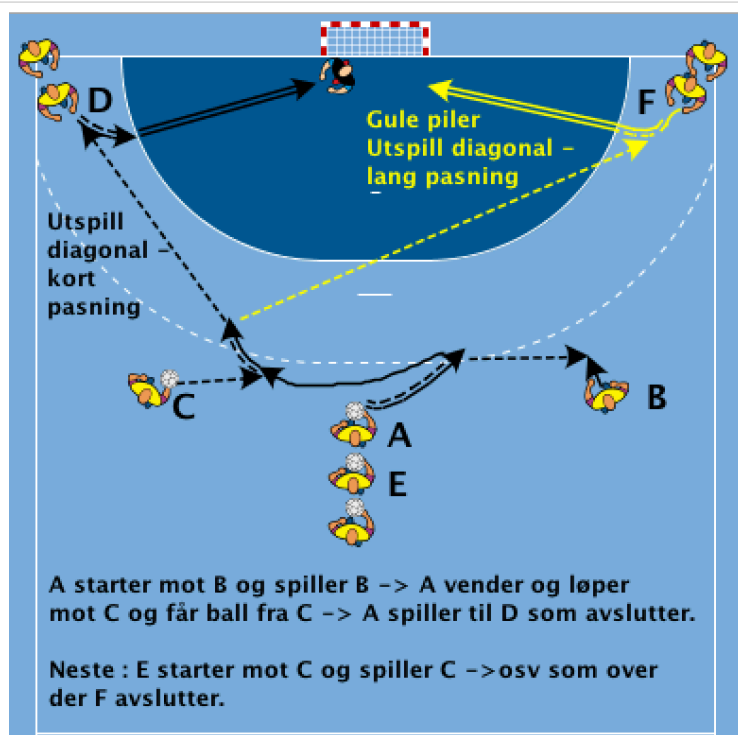
Skuddform sirkel fra bakken eller luften. Bytt roller, eller la spillerne rotere i posisjonene angriper - forsvarer. [SE VIDEO](#)

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).

Utfordring :

- Max tre pasninger før avslutning.
- Regulerer intensitet til forsvarsspilleren, eller størrelse på sonen som angripes.



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 form sirkel eller pisk fra bakken/ luften.

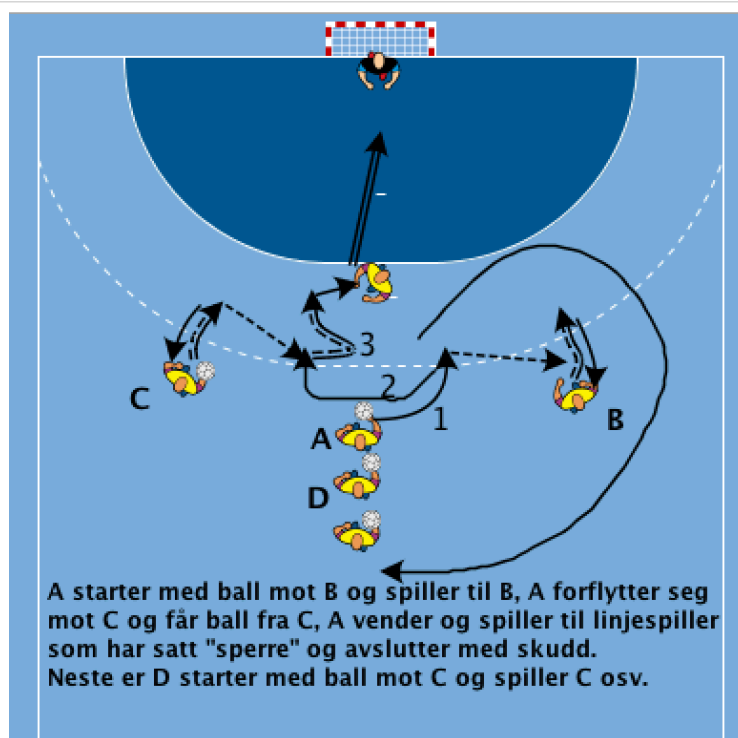
Ved kantskudd er den mest hensiktsmessige skuddform pisk.

[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 luften.



Kast og mottak med retningsendringer og linje avslutning.

Fire spille punkter som riss viser. Riss beskriver og bevegelse og ball veier. Kast formene sirkel evt støtkast.

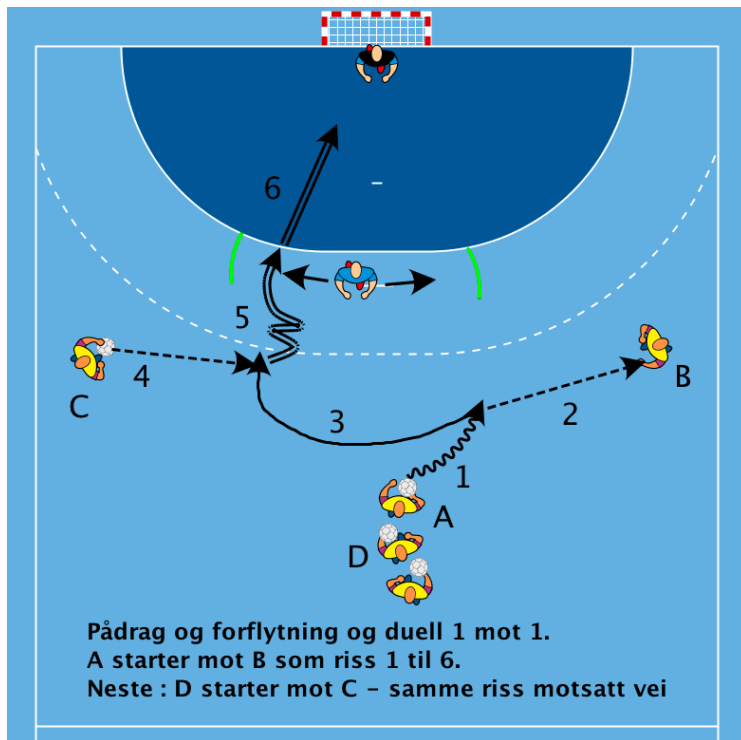
Skuddform sirkelskudd fra bakken eller luften. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At skytter varierer sirkelskuddet med både i tempo og hvor stor sirkel som brukes (kort eller lang sirkel).
- At det er presisjon i alle kaste ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet).

Utfordringer :

- Kunne kaste med både høyre og venstre hånd.
- Kunne skyte med både høyre og venstre hånd.



Pådrag og forflytning med duell 1 mot 1 med avslutning.

Spillere i midten med ball og to spillepunkter + en forsvarsspiller og målvakt. A starter med ball mot B og spiller B, beveger seg mot C og mottar ball før duell mot forsvarer og avslutning. D starter sin bevegelse mot C osv.

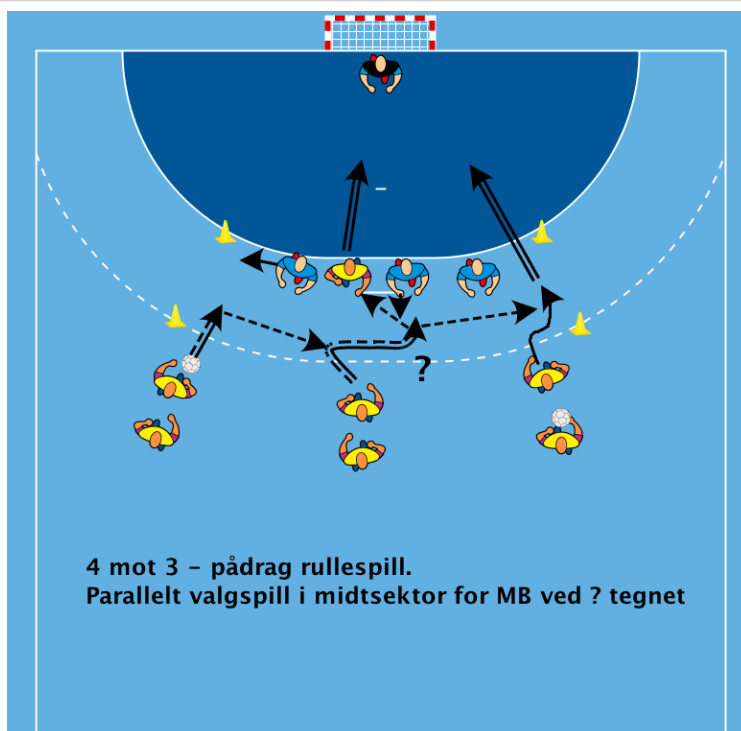
Skuddform sirkelskudd fra bakken eller lufta. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- Å tilpasse forsvarsspiller sin motstand slik at A kommer til avslutning.
- At skytter varierer sirkelskuddet med både i tempo og hvor stor sirkel som brukes (kort eller lang sirkel).

Utfordringer :

- Kunne skyte med både høyre og venstre hånd.
- Komme til skudd når forsvarsspiller øker motstanden.



Parallelt valgspill i midtsektor - 4 mot 3.

Tre bakspillere og linjespiller mot tre forsvarer i begrenset rom som riss viser.

Start med kort avstand mellom spillerne og kast formene sirkel eller støt.

Skuddform sirkelskudd fra bakken eller lufta.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Tempo og retningsendringer
- At spiller med ball kommer rett på mål og trekker forsvarer til seg i stedet for å løpe til forsvarer.
- At valg gjøres etter at forsvarer som angripes har gjort sitt bevegelsesvalg.

Utfordring : kaste og skyte med både høyre og venstre hånd.