

Beredskapsstilling - Forflytning - Snapp:

Beredskapsstilling er forsvarsspillers «utgangsposisjon» - [SE VIDEO](#).

Forflytning er fotarbeid i ulike bevegelsesvarianter og retninger - [SE VIDEO](#)

Snapp er å fange/vinne ball fra motstander - [SE VIDEO](#)

Forsvarskolen kapittel 3.1, 3.2 og 3.3 [SE VIDEO](#) finnes mer stoff om Beredskapsstilling, Forflytning og Snapp

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.

- I forsvarspill for denne årsklassen bør det vektlegges et ball orientert forsvarsspill, der det å erobre ballen er sentralt moment. Innlæring av tekniske ferdigheter (feks forflytning) vil i forsvarsspillet ha et taktisk element i seg, både i forhold til å kunne posisjonere seg for å vinne ball og å hindre/stenge bort angrepsspillers forflytninger. I angrepsspill er finte et velkjent teknisk moment. Likeså bør finte være del av forsvarsspillet der det å kunne «lure» angrepsspiller til å gjøre valg som gjør eget motspill (forsvar) enklere. I forsvarsspillet gjelder samme som i angrepsspillet, jo flere teknikker man har innlært i sitt register jo flere taktiske valg vil man kunne foreta.
- Treneren må ha et klart bilde av hvilken teknikk det er som skal øves og hvilke element i teknikken man coache på.
- At treneren holder fast på det elementet eller de elementene man starter med og coacher på dette.
- At treneren har en klar prioritering for hvilke elementer som skal kobles på i øvelsen når nye oppleves som innlært.
- Lær en ting av gangen og sett det gradvis sammen til en helhet.

Hensikten med denne økten :

- **Funksjonelt forsvarsspill ved bruk av beredskapsstilling, forflytning og snapp av ball.**

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 de forsvarsmomentene man arbeider med.
- At utøverne får tilpasset motspill (angrep mot) til å få øvd på forsvarsmomentene.
- At utøverne «spiller i forsvar» og ikke «står i forsvar» —> proaktive utøvere.
- At utøverne blir utfordret på egne tanker om hvordan de best og tidligst mulig er klar for og starter sine forsvarsaksjoner. «Forsvar spilles med beina og hode».
- At utøverne får erfare hvordan egne forsvarsaksjoner påvirker medspillernes muligheter i sitt forsvarsspill. Hva er forutsetninger for best mulig samhandling.

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
bevegelighet - kombi



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



7 [SE VIDEO](#) - Lett jogg -
møt og skyv på makker



8 [SE VIDEO](#) - Speil lek -
imitasjon av bevegelser



9 [SE VIDEO](#) - Sidelengs
shuffel kort og langt steg



10 [SE VIDEO](#) - Sideveis
par med kontakt på hender



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



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

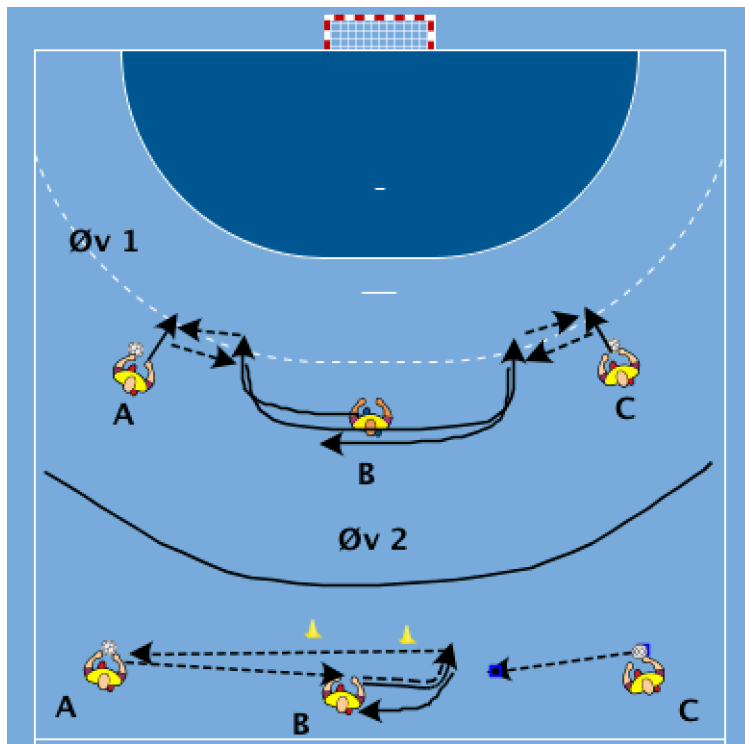


13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



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 og en runde med piskekast. Mottak med to hender, evt med en hånd

Kastteknikk (Øv 2)

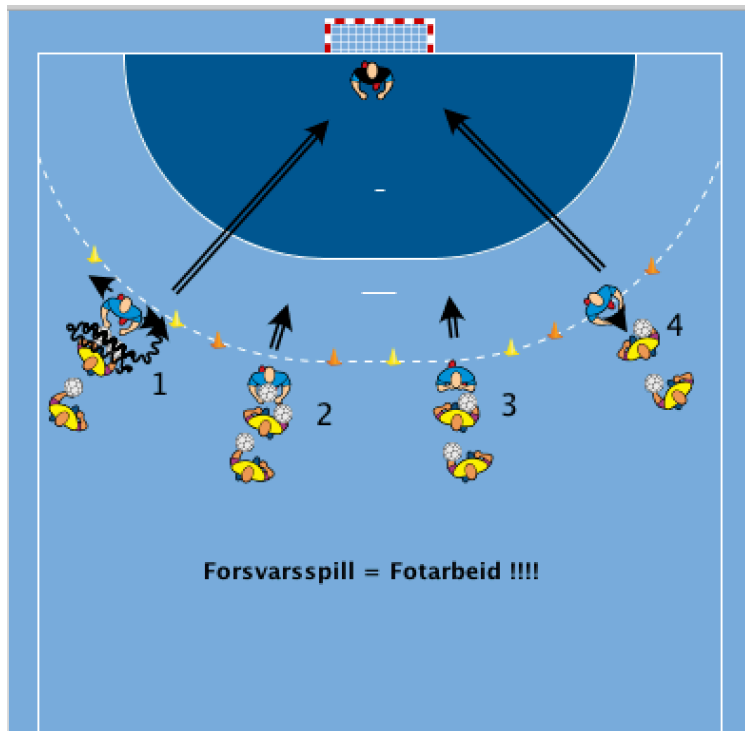
Tre sammen, to baller.

B mottar ball fra A i bevegelse sidelengs bort fra A før ballen spilles tilbake til A. B beveger seg sidelengs bort fra C og får ball av C og spiller tilbake (vendepassing). A/C skifter med B etter 5/7 kast. [SE VIDEO](#)

To runder med piskekast med fokus på å få armen høyt.

Alle mottak med to hender.

Enkle øvelser (uten riss) for læring beredskapstilling og forflytning [SE VIDEO](#) [SE VIDEO](#)



Forsvar grunnleggende 1 mot 1.

På et begrenset område skal forsvarer prøve å «styre» angriper utenfor kjeglene. [SE VIDEO](#)

1. Angrepsspiller med ball løper (uten skritt begrensning) for gjennombrudd.

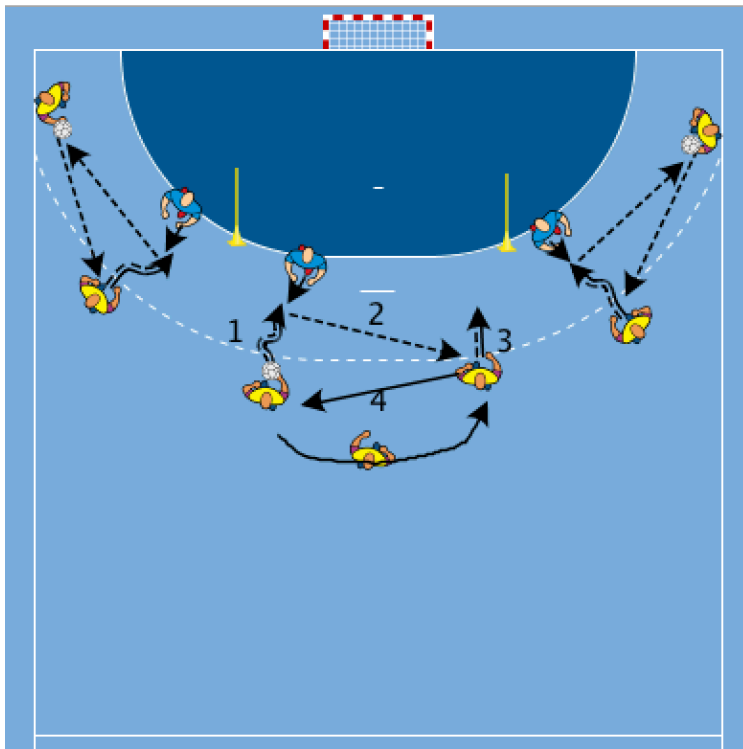
2. Forsvarsspiller har ball i hendene og kan dytte på forsvarsspiller med ball.

3. Forsvarer har ikke lov å bruke hender.

4. Forsvarer fokus på ballerobring.

Pass på:

- Beinstilling litt bredere enn skuldre.
- Lett bøy i knærne.
- Hofta litt tilbake.
- Balanse og «tett» gulvkontakt - unngå hopping.



To angripere med ball og en forsvarer.

Øvelsen kan gjøres mot målgård/rundt midtlinje eller andre linjer i hallen.

[SE VIDEO](#)

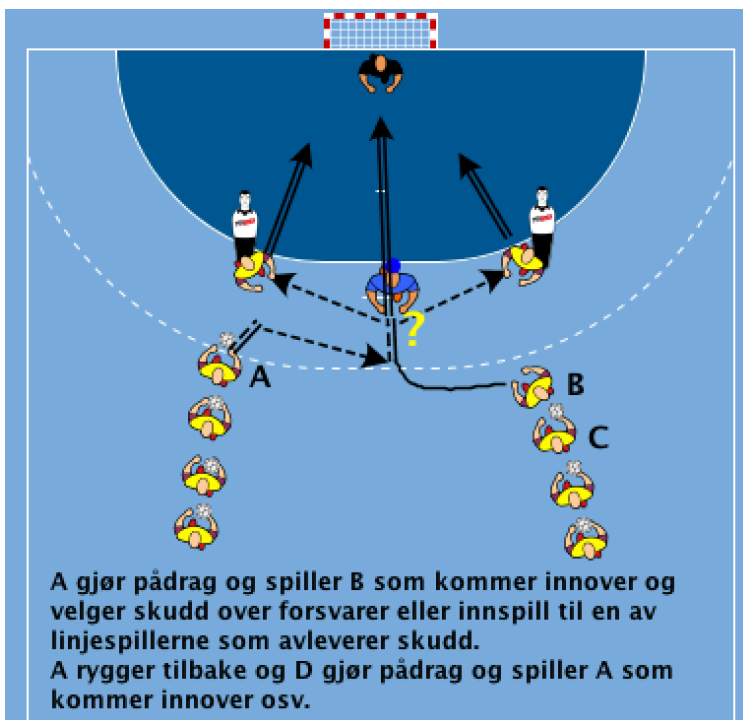
Angrepsspillerne gjør kontrollerte «pådrag» - husk at de bruker øvelsen til øving på kast og mottak.

Forsvarsspiller skal arbeide med beredskapstilling og forflytning og skal frem og touche på den ene angrepsspilleren hver gang denne har ballen.

Øvelsen kan og brukes til å snappe pasningen mellom de to angriperne.

Pass på :

- Å øve på beredskapstillinger.
- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.
- At de som kaster har presisjon i kastet ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet).
- Husk å bytte roller.



Målvaktstrening - skudd mot blokk eller innspill til lsp og skudd.

En forsvarer - to linjespillere + bakspillere i to rekker. (Beskrivelse på riss). [SE VIDEO](#)

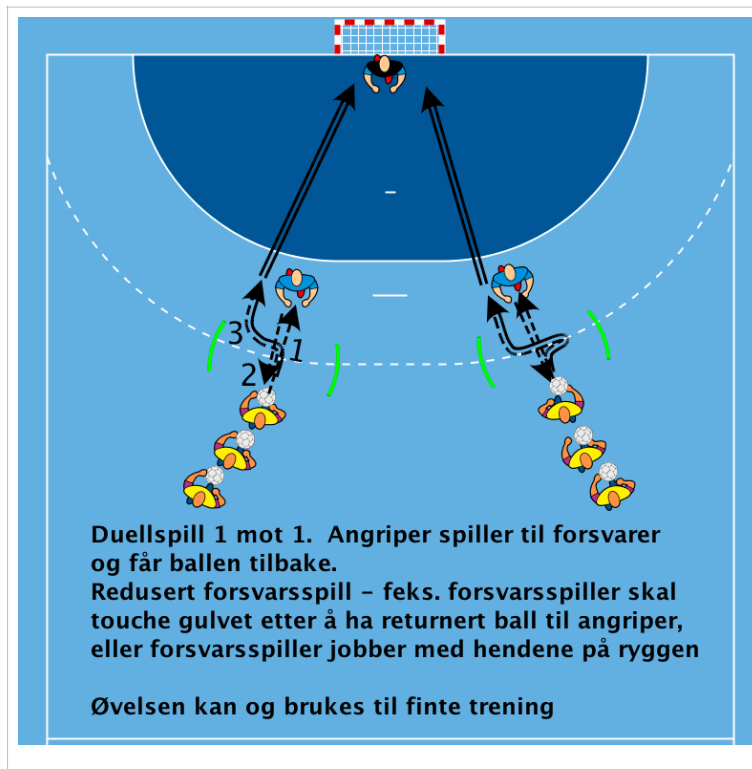
Start med kort avstand mellom spillerne og øk gradvis etter ferdighet.

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

En fin anledning til å repetere lærte kast-, mottak- og skuddformer.

Pass på :

- Å gi og coach MV på arbeidsoppgaver.
- At mv får tid mellom skuddene og at skudd plasseringen fra feks lsp er som avtalt.
- Å bytte roller
- At skytter raskt kan avlevere skudd (= presisjon i kast og mottak).



En mot en - duellspill.

Angrepsspiller spiller til forsvarer - får ballen tilbake og angriper på mål.

[SE VIDEO](#)

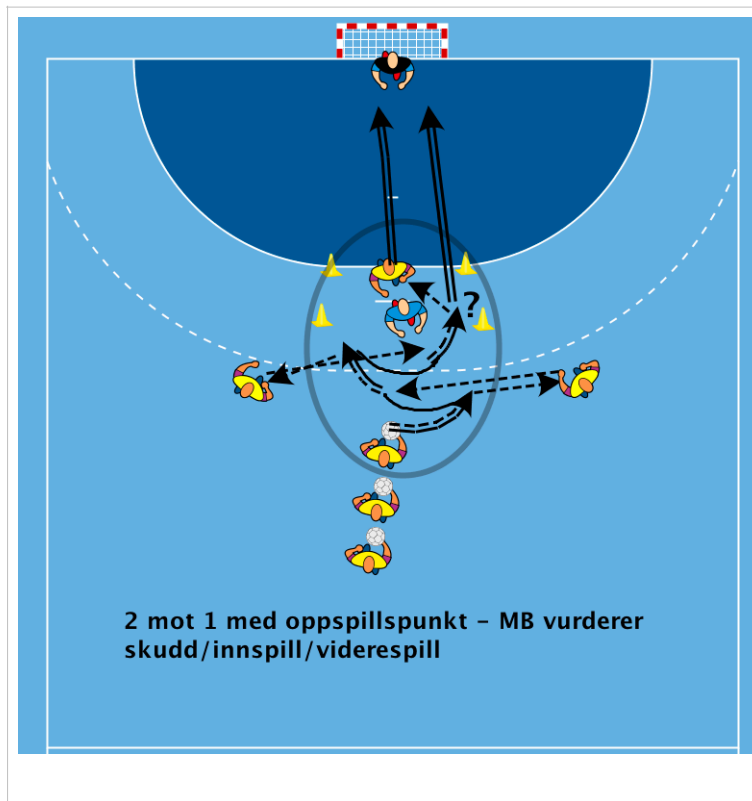
Forsvarsspiller skal øve på forflytning og bruke kroppen sin til å stenge veien for angrepsspiller.

Pass på :

- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.
- Husk å bytte roller.

Utfordring :

- Forsvarsspiller må arbeide med hendene på ryggen.
- Angrepsspiller kan ikke bruke stuss.



En mot to - vurdering/duellspill.

Innenfor et begrenset område er linjespiller og en forsvarsspiller.

Linjespiller skal samhandle med en bakspiller som har oppspillspunkter til rådighet.

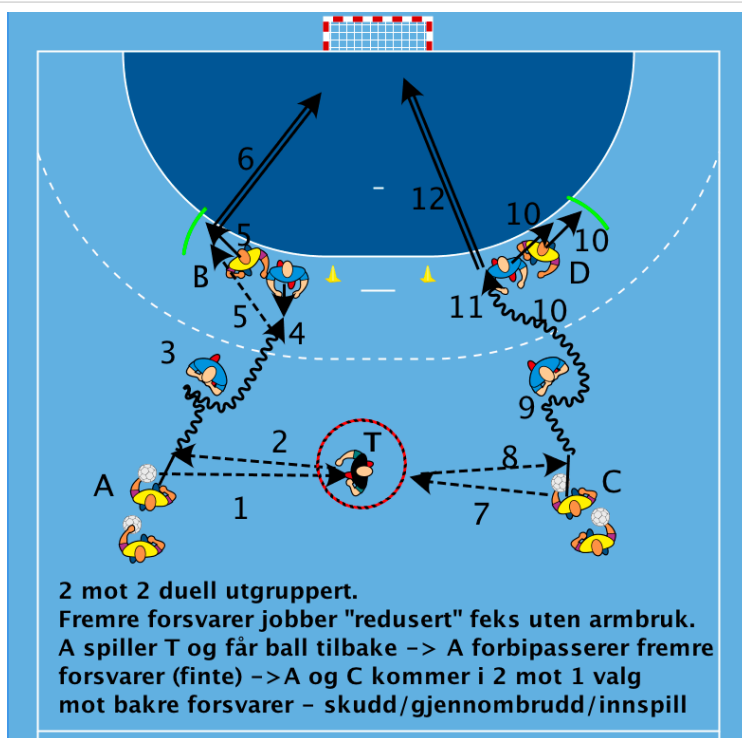
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspiller øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som får midtre bakspiller til å gjøre feil.
- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.

Utfordring :

- Konkurranse mellom målvakt + forsvarsspiller mot linjespiller og angriper. Mål eller redning gir ett poeng, snapp gir to poeng.



To mot to - vurdering/duellspill.

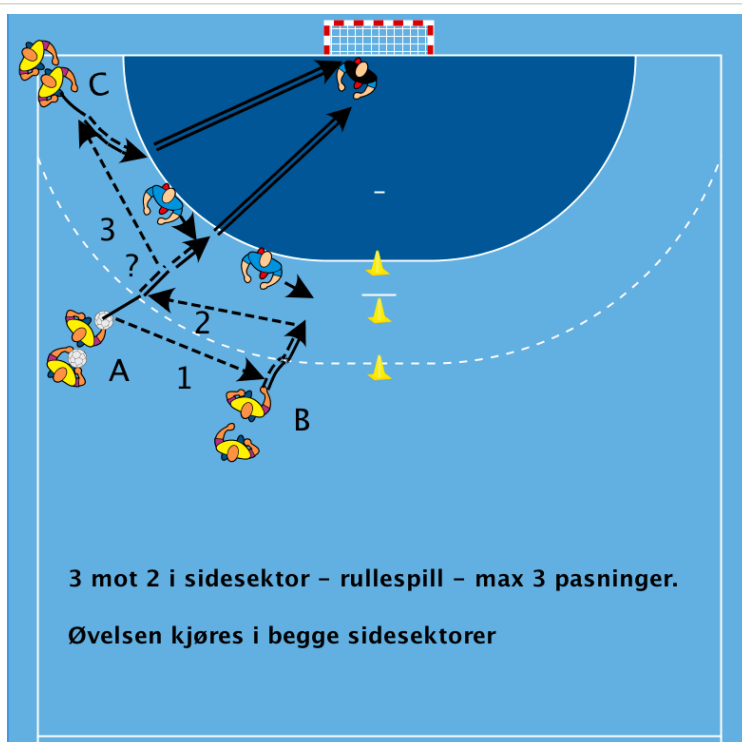
To angrepsspillere mot to forsvarer. En forsvarer utenfor 9m, denne skal forflytte seg med hendene på ryggen. På begrenset område ved 6 m er linjespiller og andre forsvarsspillere. Innenfor et begrenset område er linjespiller og en forsvarsspiller. Linjespiller skal samhandle med en bakspiller som starter med å spille til et oppspillspunkt. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som angrepsspillere til å gjøre feil.
- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.

Utfordring :

- Konkurranse mellom målvakt + forsvarsspillere og angrepsspillere. Mål eller redning gir ett poeng, snapp gir to poeng.



To forsvarer mot tre angripere - duellspill.

To forsvarer mot tre angrepsspillere i sidesektor. Start med en smal sidesektor og utvid denne. Legg inn begrensninger i antall pasninger - feks maks tre.

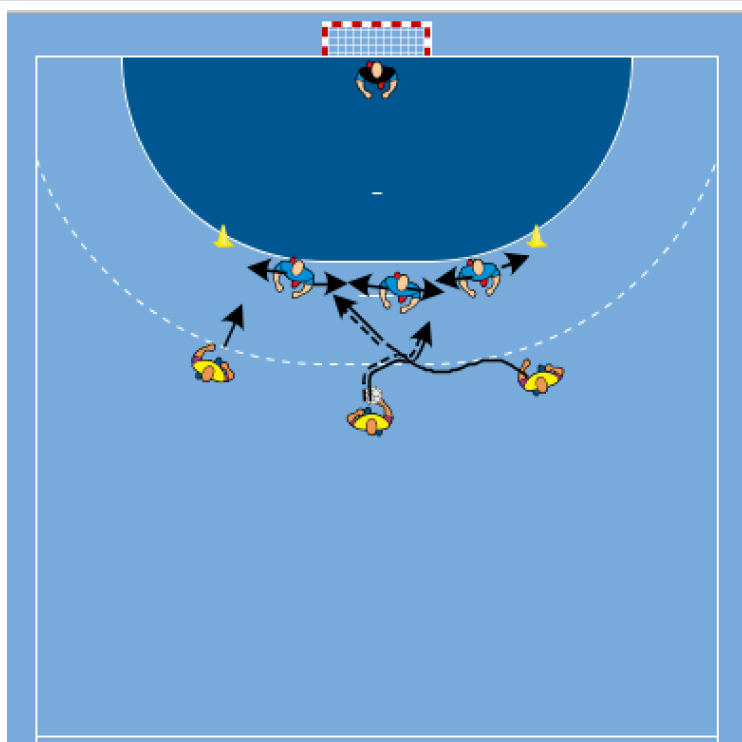
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som angrepsspillere til å gjøre feil.

Utfordring :

- Konkurranse mellom målvakt + forsvarsspillere og angrepsspillere. Mål eller redning gir ett poeng, snapp gir to poeng.
- Eller at når angrepsspillerne overskrider et tillatt antall pasninger får forsvarsspillere ett poeng.



Tre mot tre - duellspill.

I midtsektor - tre forsvarer mot tre angrepsspillere.

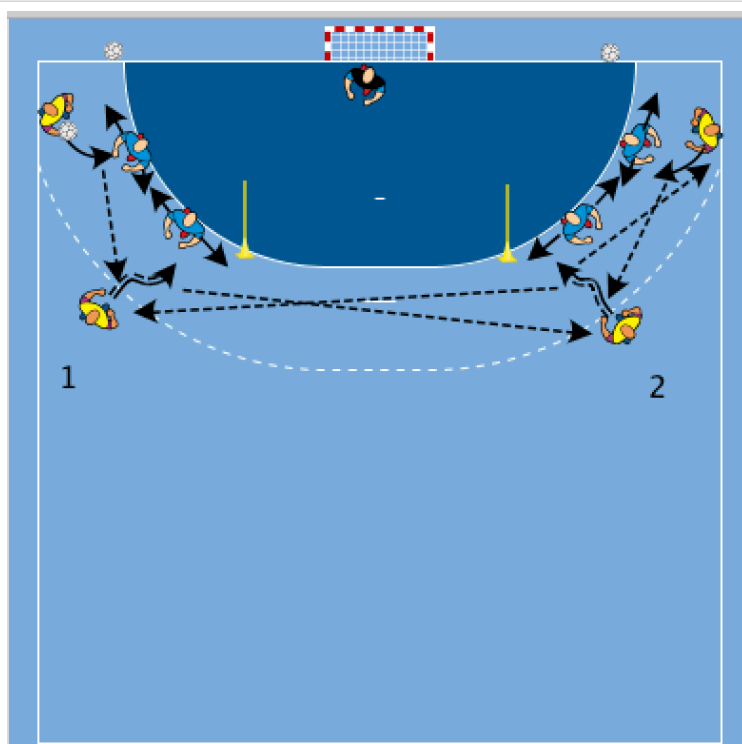
Start med en smal midtsektor og utvid denne. Oppstart er fra en av bakspillerne, de kan krysse og bytte plass. Forsvarsspillerne jobber med beredskapsstilling, forflytning og snapp. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som får angrepsspillere til å gjøre feil.
- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.

Utfordring :

- Konkurranses mellom målvakt + forsvarsspillere og angrepsspillere. Mål eller redning gir ett poeng, snapp gir to poeng.



Fire mot fire.

To forsvarer mot to angrepsspillere i begge sidesektorer. Angrepsspillerne kan fritt spille ball fra sin sidesektor og over i motsatt sidesektor.

Forsvarsspillerne jobber med beredskapsstilling, forflytning og snapp. Start med smal sidesektor og utvid denne. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som angrepsspillere til å gjøre feil.
- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.

Utfordring :

- Konkurranses mellom målvakt + forsvarsspillere og angrepsspillere. Mål eller redning gir ett poeng, snapp gir to poeng.
- Eller at når angrepsspillerne overskrider et antall pasninger får forsvarsspillerne poeng.