

Takling - Blokkering :

Takling [SE VIDEO](#) er en forsvars aksjon der forsvarer søker fysisk kontakt med angrepsspiller med ball i den hensikt å stanse angrepsspillers aksjon

Blokkering [SE VIDEO](#) er en forsvars aksjon for å stanse ett skudd på vei mot mål. Blokk kan utføres fra bakken eller fra luften, enten av en eller flere spillere sammen

Forsvarskolen kapittel 3.9 og 3.4 [SE VIDEO](#) finnes mer stoff om Takling og Blokkering

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 coache 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 :

- **Funksjonelt forsvarspill med bruk av takling og blokkering.**
- **Ballorientert forsvarspill der man ønsker å vinne ballkontroll skal prioriteres.**

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 medspillers 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.

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 bakside



7 [SE VIDEO](#) - Lett jogging
touch på bakken +motstand



8 [SE VIDEO](#) - Speil lek - 2
og 2



9 [SE VIDEO](#) - Shuffel -
kort og lang steg



10 [SE VIDEO](#) - To og to
sideveis - klaske hender



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



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

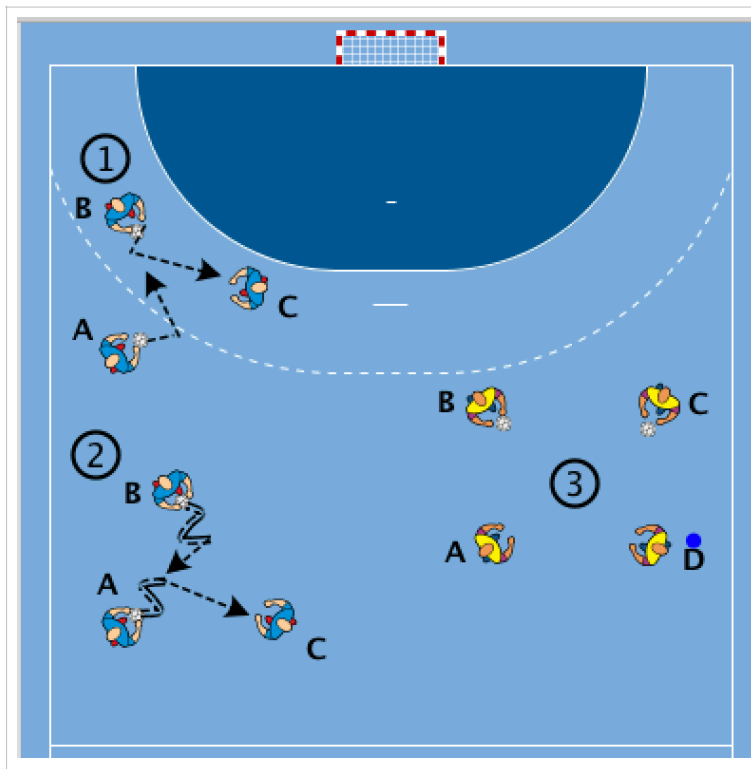


13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



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





Kastoppvarming (organisering 1)

Tre sammen, to baller.

To baller spilles rundt mellom spillerne. Spillerne gjør pådrag og «gjør om» pådragsbevegelsen før videre pasning.

Øvelsen kan og utføres med fire spillere og to baller (3)

[SE VIDEO](#).

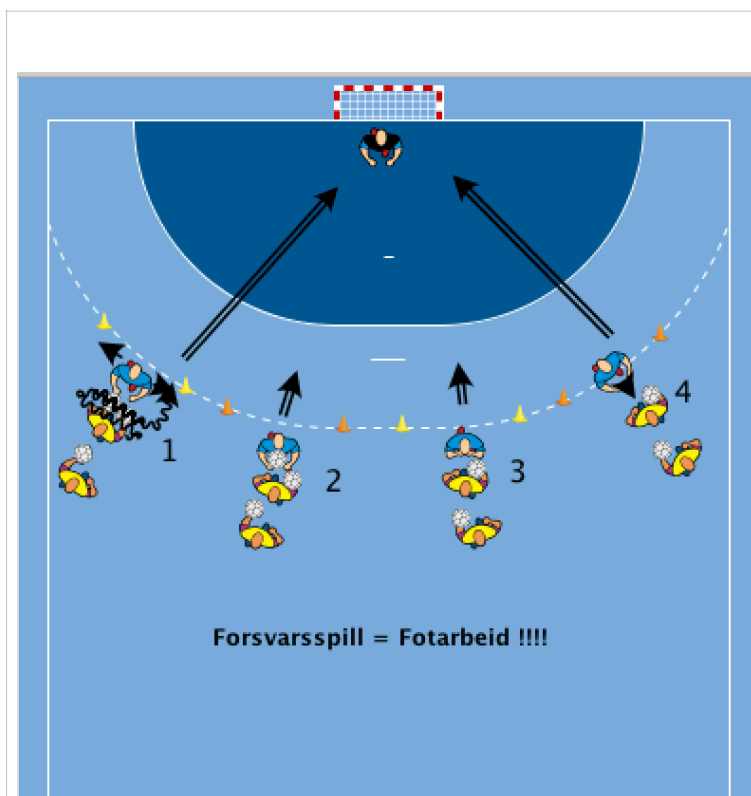
Kastoppvarming (organisering 2)

Tre sammen, to baller.

To baller spilles rundt mellom spillerne. Spillerne gjør ulike pådrags bevegelser og bruker stuss før viderespill.

[SE VIDEO](#)

Fokus i begge øvelsene er at ulike kast- og mottaksformer øves.



Forsvar grunnleggende 1 mot 1.

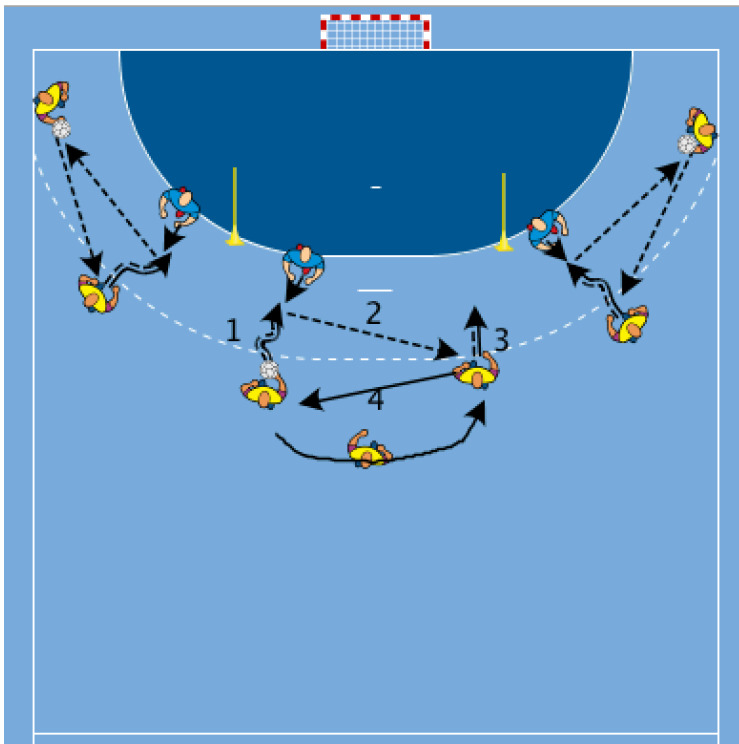
På et begrenset område skal forsvarer prøve å «styre» angriper utenfor kjeglene. [SE VIDEO](#)

1. Angrepsspiller med ball løper (uten skrittbegrensning) for gjennombrudd. Angrepsspiller jobber med takling
2. Forsvarsspiller har ball i hendene og kan dytte på forsvarsspiller med ball.
3. Forsvarer har ikke lov å bruke hender.
4. Forsvarer har fokus på å vinne ball.

Pass på:

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

Øvelse (uten riss) for læring for takling kan feks være disse [SE VIDEO](#) [SE VIDEO](#)



To angripere med ball og en forsvarer.

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

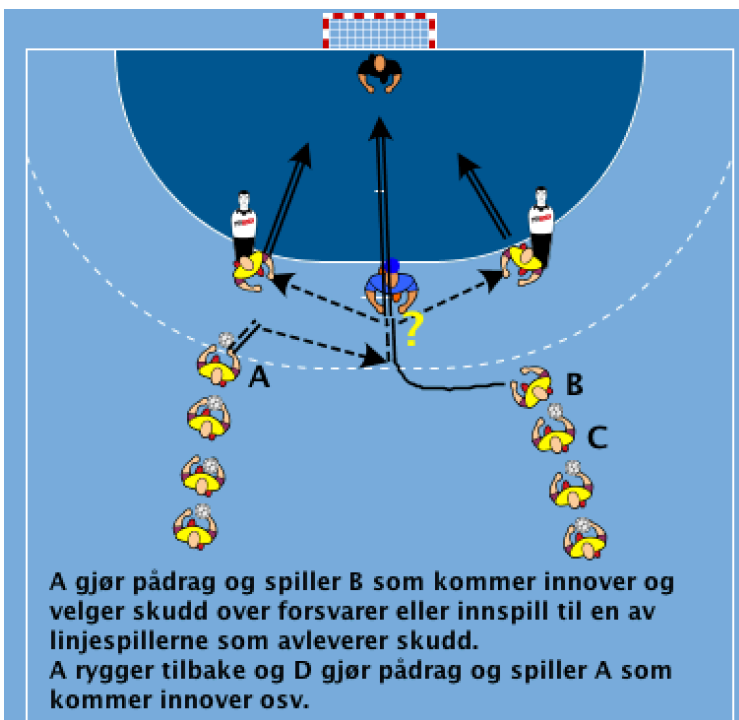
[SE VIDEO](#)

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 brukes til innlæring for takling ved at forsvarsspilleren takler angrepsspiller som har ballen.

Pass på :

- Forsvarer flytter seg i god balanse.
- Forsvarer får erfaring i hva som er riktig/godt tidspunkt å takle på.
- 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](#)

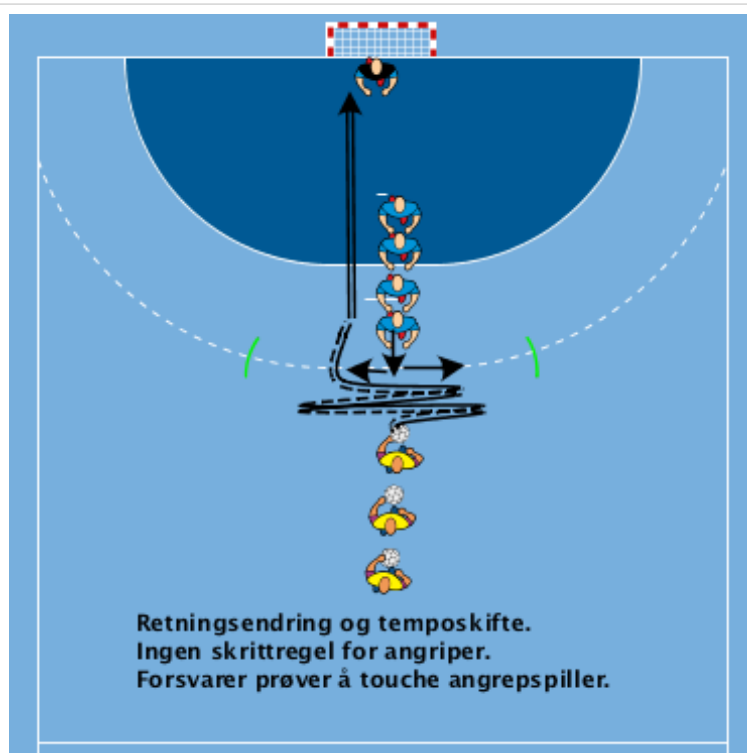
Start med kort avstand mellom spillerne og øk gradvis etter ferdighet.

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 arbeids oppgaver.
- 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.

Forsvarsspiller jobber i et bredt område med oppgave å touche/takle angrepsspiller. Angrepsspiller starter med ball i hånden og kan i starten angripe uten skritt begrensinger.

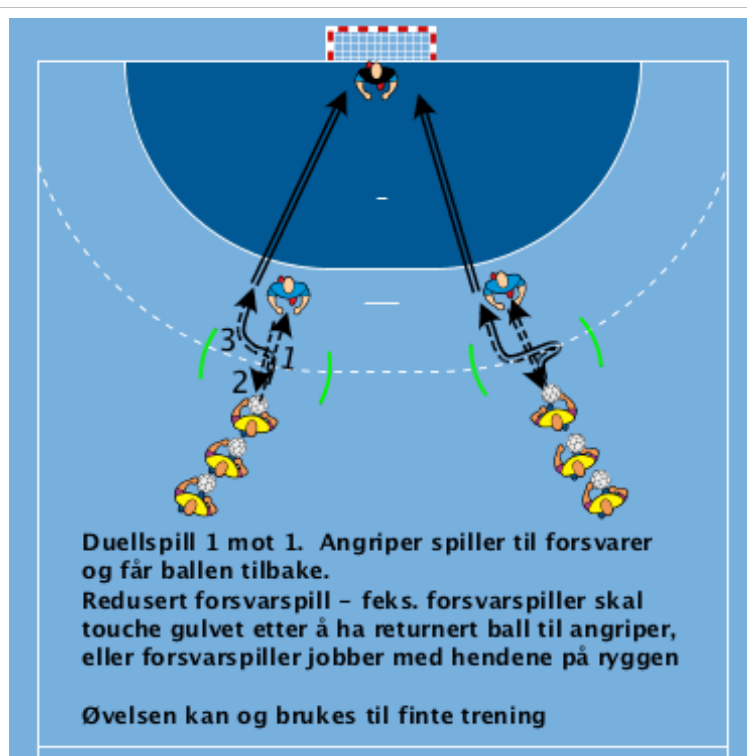
[SE VIDEO](#)

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 :

- Angrepsspiller har vanlige skritt begrensninger og forsvarer skal takle eller forsøke å blokkere skuddet.
- Utvide avstanden på feltet som skal forsvares
- Forsvarsspiller sin utgangsposisjon flyttes ut til siden i forhold til angriperens posisjon.



En mot en - duellspill.

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

[SE VIDEO](#)

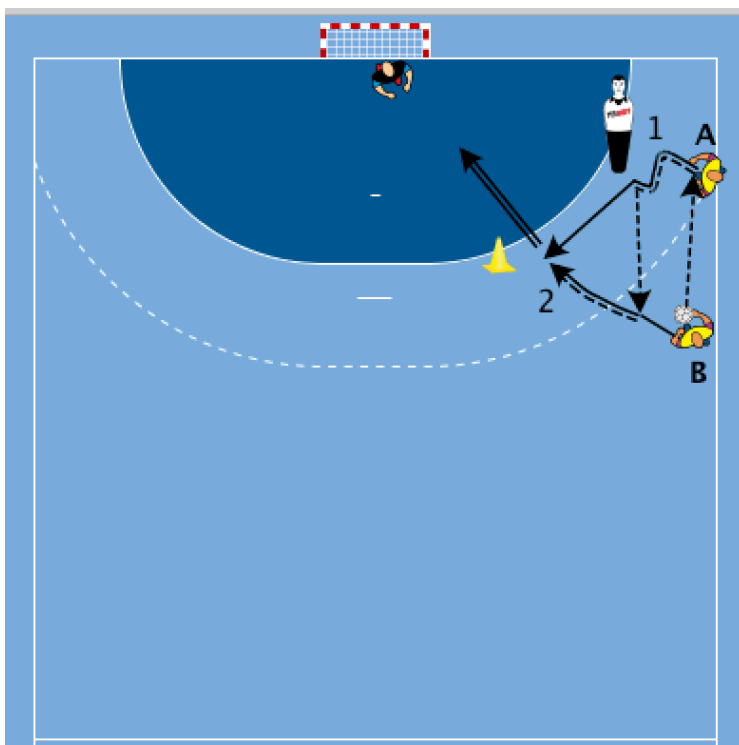
Forsvarsspiller skal øve på forflytning og bruke kroppen sin til å stenge veien for angrepsspiller for så å blokkere skuddet som kommer.

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 får kun bruke hendene til å blokkere skudd.
- Angrepsspiller kan ikke bruke stuss.



Kantspiller blokk forsvar mot skudd fra bakspiller.

B spiller A som finter på markør og spiller ballen tilbake til B (1).

A løper innover og skal blokkere skuddet som kommer fra B (2).

Øvelsen kan og gjøres på motsatt kant eller i sidesone/midtsone.

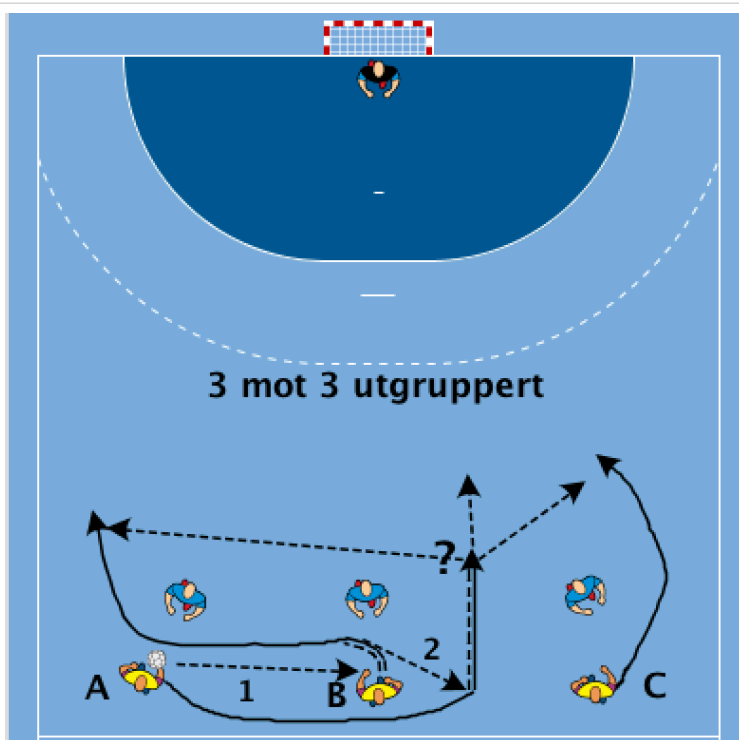
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At A kommer på plass slik at skudd fra B kan blokkeres, feks ved å begrense feltet inn til kjeglen.
- Styr B slik at A får øve på blokk både fra bakken og fra luften.
- At A øver på ulike måter å forflytte seg på for å rekke å blokkere.
- Husk å bytte roller

Utfordring :

- Utvide avstanden på feltet som skal forsvares



Tre mot tre - fange - takle- presse

Tre forsvarer mot tre angrepsspillere som starter fra midtstreken.

Forsvarerne sin første prioritet er å arbeide ballorientert ved å blokkere pasninger og vinne ball. For å hindre mål kan og forsvarerne takle eller presse angrepsspillerne til å gjøre feil. Legg inn begrensninger i antall pasninger - feks maks fem/seks.

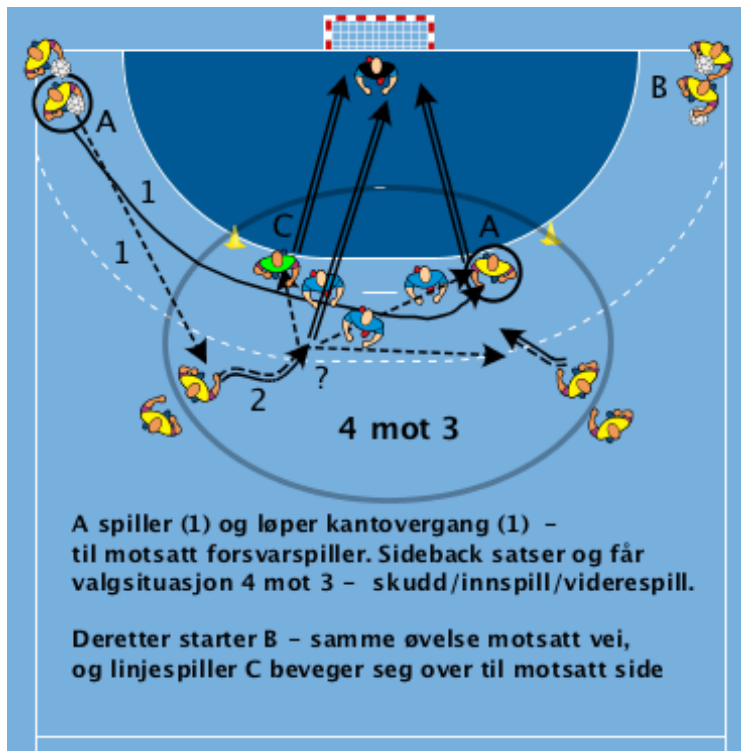
[SE VIDEO](#)

Pass på :

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

Utfordring :

- Konkurrans mellom målvakt + forsvarsspillere og angrepsspillere. Mål, redning gir ett poeng, ballerobring gir to poeng.
- Eller at når angrepsspillerne overskrider tillatt antall pasninger får forsvarsspillerne ett poeng.



Tre forsvarer mot fire angripere etter kantovergang.

Kantspiller A starter med å spille til sideback og løpe kantovergang til posisjon A som linjespiller. Duellspill 3 mot 4 i midtsektor. Start med en smal sektor og utvid denne. Begrens antall pasninger - feks maks fire. Forsvarsspiller arbeider fritt med takling og blokkering av skudd.

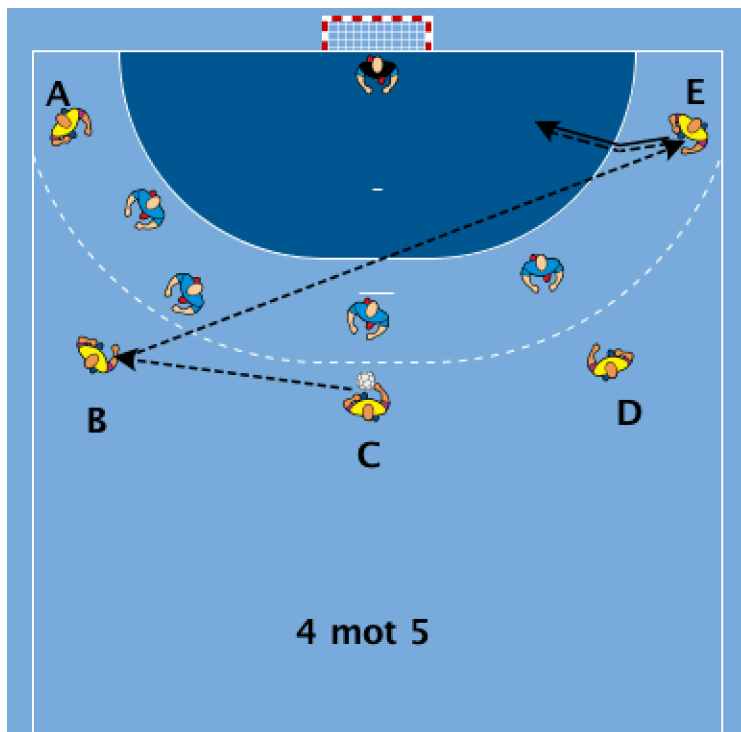
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillerne får gjøre avtaler og teste ulike måter å samarbeide i forsvar.
- At forsvarsspillerne er proaktive (finte/lure) i forhold å vinne ball.

Utfordring :

- Konkurranse mellom målvakt + forsvarsspillere mot angrepsspillere. Mål eller redning gir ett poeng, blokkering av skudd eller ballerobring gir to poeng.
- Overskridelse av antall pasninger gir forsvarsspillere poeng.



Fire forsvarer mot fem angripere.

Start med at angriperne spiller pådrag/rullespill der ballen må spilles til nærmeste medspiller. Forsvar skal arbeide med takling, blokkering. Husk fokus på å vinne ball. Øk vanskelighetsgraden etter hvert der angriperne kan spille ballen fritt - feks slik riss viser fra B til E.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillerne gjennom sine forflytninger er i posisjon til å kunne takle eller blokkere.
- At forsvarsspillerne får gjøre avtaler og teste måter å samarbeide.
- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som får angrepsspillere til å gjøre feil.

Utfordring :

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