

Sperre :

Sperre [SE VIDEO](#) kan utføres med ryggen mot den man sperrer på. Dette er den mest vanlige måten å sperre på.

Sperre [SE VIDEO](#) kan også utføres med fronten mot den man sperrer på.

Sperre utføres vanligvis mellom 6 og 9 meter, men kan og brukes utenfor 9m.

NB !! Det er ikke lov å holde fatt i noen når man sperrer.

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 prioritering 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 angrepsspill med bruk av sperre med fronten eller ryggen mot den man sperrer og mottak, vending og skudd etter sperre**

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 ulike måter å sperre - front og rygg.
- At utøverne øver på å sette sperre fra både høyre og venstre side.
- At utøveren øver på ball mottak i ulike høyder.
- At utøveren får tilpasset press i forhold til ballmottak i en sperre.
- At utøverne øver på å sette sperre i side, bak og front på motstander. (Sperre kan settes 360 grader rundt motstander).
- At utøverne bevisstgjøres på sperre for egen mulighet og sperre for å hjelpe medspiller.
- At utøveren som setter sperrer kan se og vurdere når medspiller er i en posisjon der det er «tid for å sperre» (timing). Søke et «trekant samarbeid» med bakspillere for å være spillbar.

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



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



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



7 [SE VIDEO](#) - Utfall steg i
5 retninger - økende tempo



8 [SE VIDEO](#) - Som øvelse
7 + med ett - to skritt



9 [SE VIDEO](#) - 2 og 2 - zikk
-zakk og retnings endringer



10 [SE VIDEO](#) - Zikk - zakk
- brems - stem - akselerere



11 [SE VIDEO](#) - Zikk -
zakk - forflytning + m /dytt



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

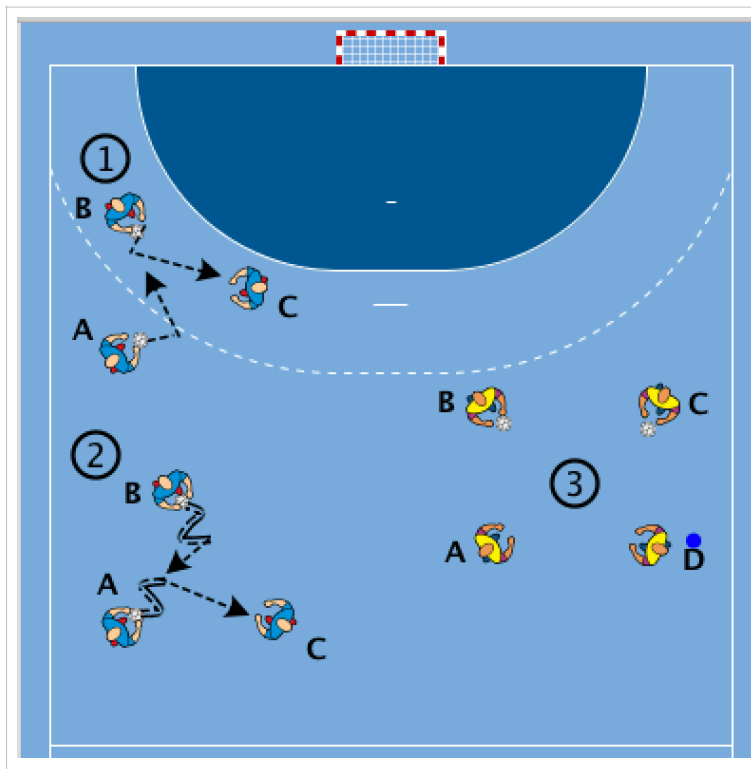


13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



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)

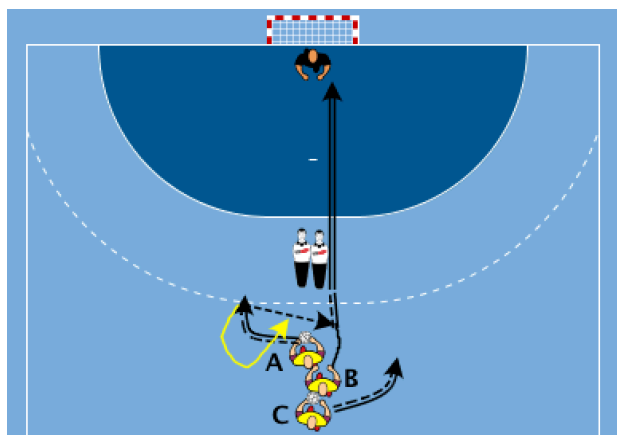
Tre sammen, to baller.

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

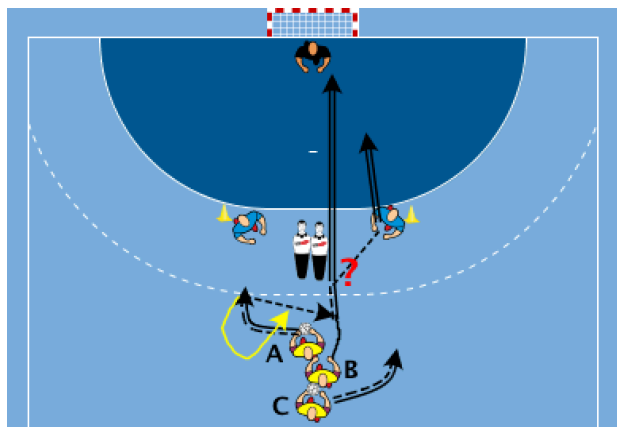
[SE VIDEO](#)

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

Fire øvelser for målvaktstrening der alle er

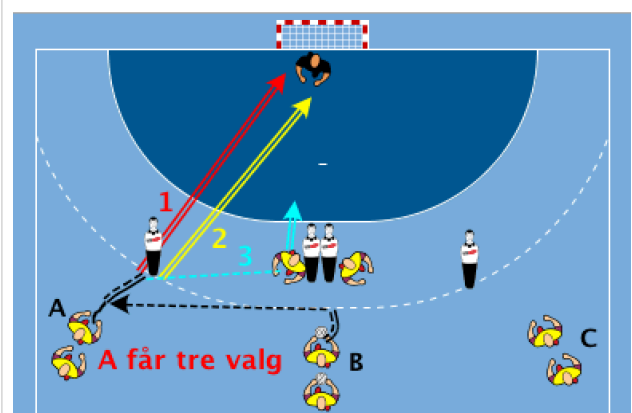


1. Skudd oppe og nede [SE VIDEO](#)

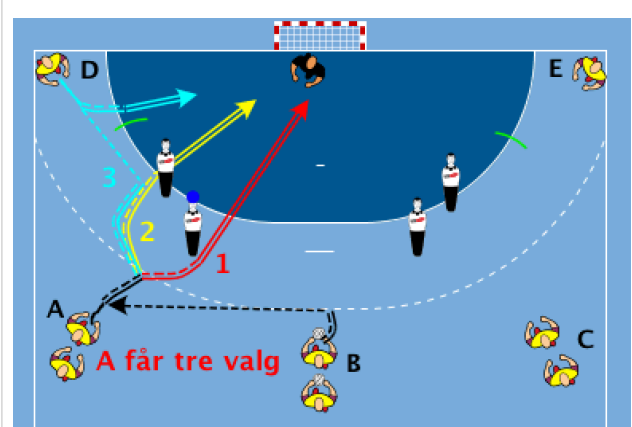


2. Med lsp og valg - skudd/innspill [SE VIDEO](#)

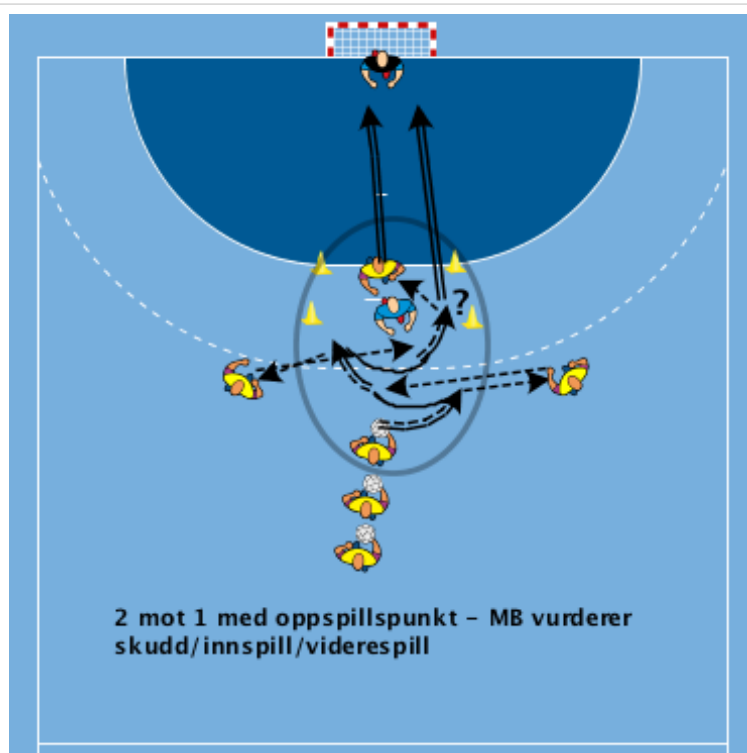
med skudd etter pådrag/viderespill



3. Skudd eller innspill lsp. [SE VIDEO](#)



4. Skudd/gjennombrudd/utspill kant [SE VIDEO](#)



En mot to - vurdering/duellspill m/ sperre og avslutning.

Innenfor et begrenset område er linjespiller og en forsvarsspiller. Linjespiller skal samhandle med en bakspiller som har oppspillspunkter til rådighet. Bakspiller skal «lese» linjespillers sperre mot forsvarsspiller og bruke linjespiller sin sperre til gjennombrudd eller innspill.

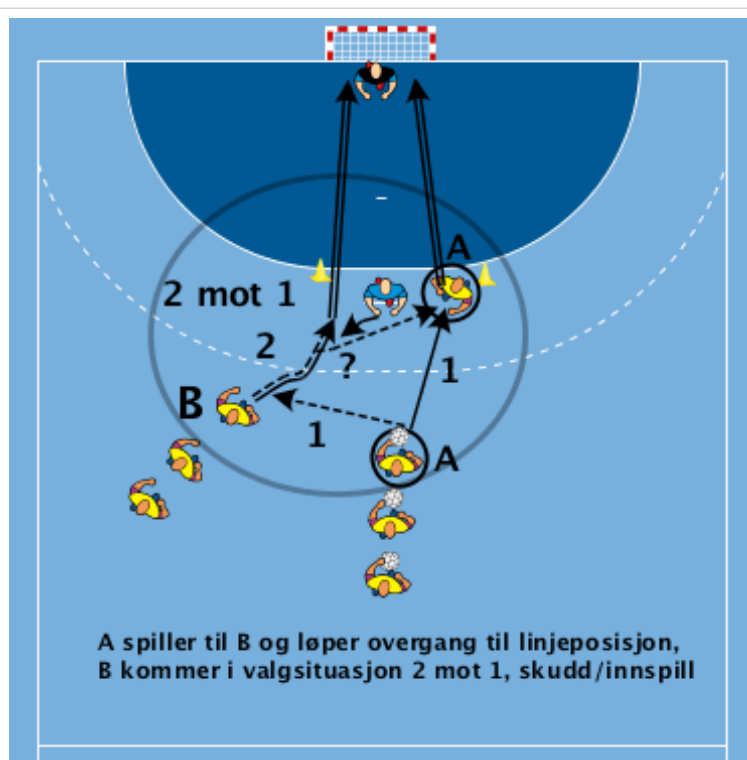
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Linjespiller øver på timing i sperre setting mot forsvarsspiller for å selv bli spillbar eller at medspiller får rom til gjennombrudd.
- Linjespiller øver på sperre i siden eller sperre skrått bak forsvarer.

Utfordring :

- Redusere avstanden på feltet som forsvars.



Pådrag, vending og midtovergang - 2 mot 1 valgøvelse.

To bakspiller mot en forsvarer på begrenset område. A starter med pådrag og spiller B før A løper inn som linjespiller. B får valg skudd eller innspill til A.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Linjespiller øver på timing i sperre setting mot forsvarsspiller for å selv bli spillbar eller at medspiller får rom til gjennombrudd.
- Linjespiller øver på sperre i siden eller i front av forsvarer.

Utfordring :

- Redusere avstanden på feltet som forsvars.



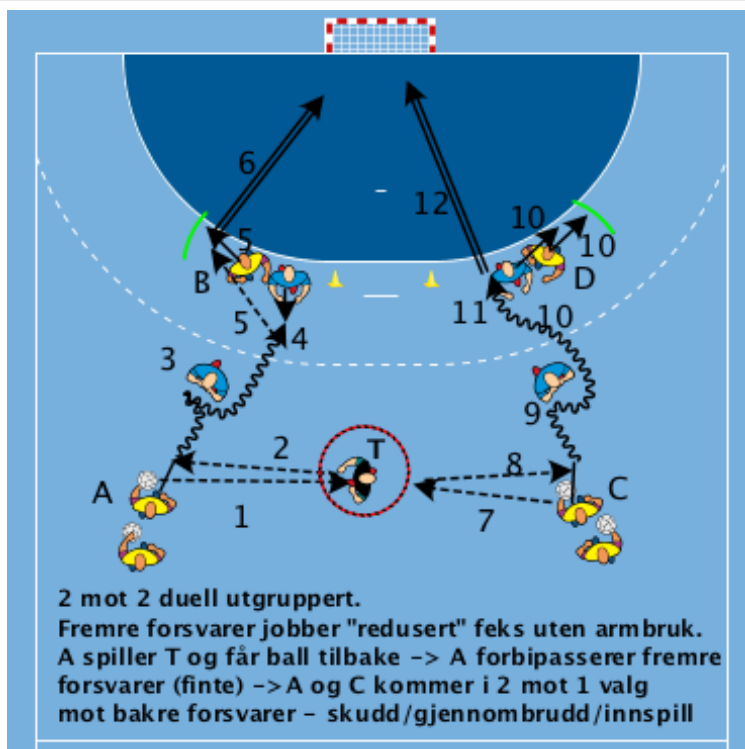
Tre angripere mot tre forsvarere - forbipassering ved bruk av finte og sperre. To av forsvarerne ligger fremme på 9m. Angrepsspillerne skal samarbeide med bruk av finter for å komme seg forbi forsvarsspillerne og avslutte på mål. Linjespiller skal samhandle med bakspillerne ved å sette sperre med mulighet for gjennombrudd eller innspill.
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Linjespiller øver på timing i sperre setting mot forsvarsspiller for å selv bli spillbar eller at medspiller får rom til gjennombrudd.
- Linjespiller øver på sperre i siden eller sperre skrått bak forsvarer.
- At angrepsspiller går i rom for å engasjere to forsvarspillere.

Utfordring :

- Redusere avstanden på feltet som forsvares.
- Angrepsspiller får ikke bruke stuss.



To mot to - vurdering/duellspill med bruk av finte og sperre.

To angrepsspiller 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 forsvarsspiller. Linjespiller skal samhandle med en bakspiller som starter med å spille til et oppspillspunkt. A skal finte seg forbi fremre forsvarer og B skal sette sperre på bakre forsvarer. [SE VIDEO](#)

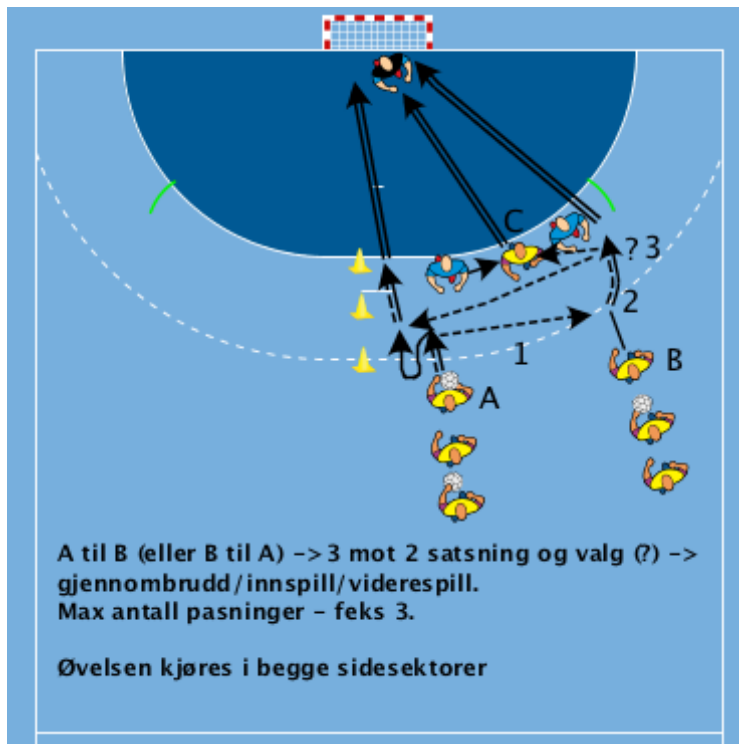
Pass på :

- Linjespiller øver på timing i sperre setting mot forsvarsspiller for å selv bli spillbar eller at medspiller får rom til gjennombrudd.
- Linjespiller øver på sperre i siden eller sperre skrått bak forsvarer.
- At angrepsspiller går i rom for å engasjere to forsvarspillere.

Utfordring :

- Redusere avstanden på feltet som forsvares.
- Angrepsspiller får ikke bruke stuss.

**Eksempel på øvelse for «trekantsamarbeid»
bakspillere - linjespiller. Linjespiller alltid spillbar
[SE VIDEO](#)**



To forsvarer mot tre angripere - duellspill.

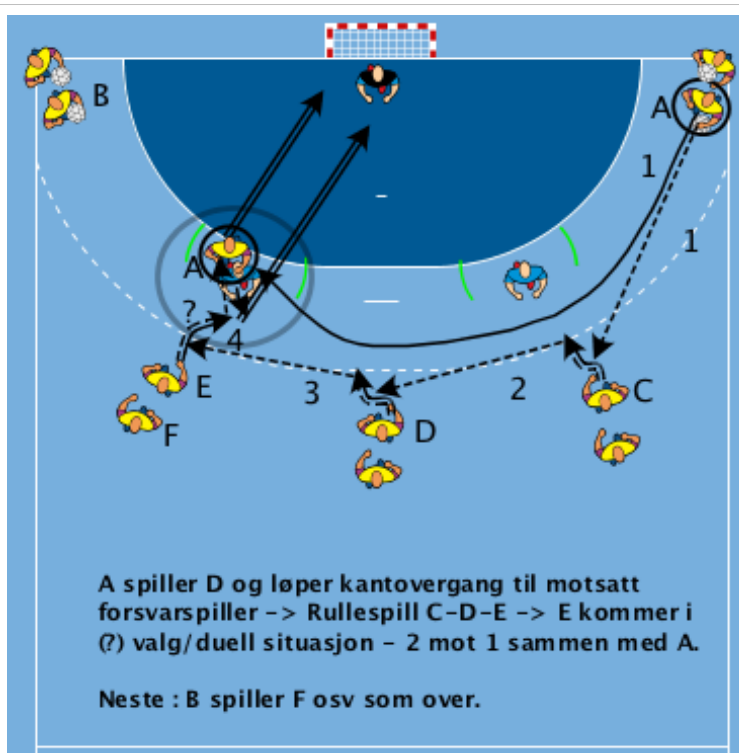
To forsvarer mot tre angrepsspillere (to bakspillere og en linjespiller) i side av midtsektor. Start med en smal sektor og utvid denne. Begrenset antall pasninger - feks maks fem. Angrepsspillere gjør pådrag og linjespiller setter sperre for innspill eller for at bakspiller kan gjøre gjennombrudd. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- Linjespiller øver på sperre i siden og forflytning i «trekantsamarbeid».
- At angrepsspiller går i rom for å engasjere to forsvarsspillere.

Utfordring :

- Redusere avstanden på feltet som forsvars.
- Angrepsspiller får ikke bruke stuss.



Pådrag og kantomergang med valg i duell 2 mot 1.

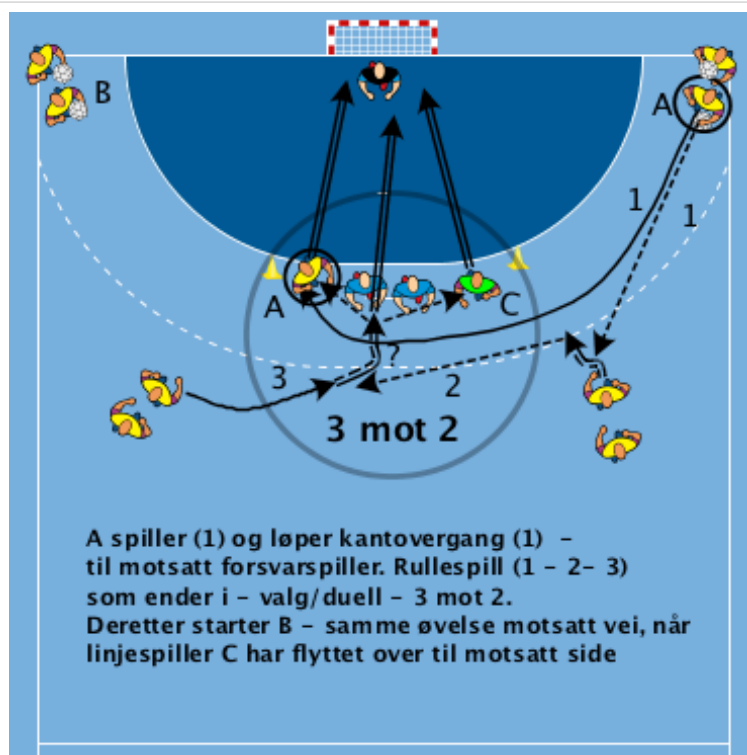
A starter med å spille C og ballen forflyttes i pådrag til E samtidig som A løper kantomergang. E og A kommer i to mot en situasjon og E utfordrer for gjennombrudd eller innspill til A som setter sperre på linjespiller. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- Linjespiller (A) øver på timing i sperre setting mot forsvarsspiller for å selv bli spillbar eller at medspiller får rom til gjennombrudd.

Utfordring :

- Øke forsvarsspillers motstand og likevel komme forbi.
- Redusere avstanden på feltet som forsvars.



Tre mot to - valg - duellspill med bruk av finter.

Tre angrepsspiller - kant, linje og bakspiller mot to forsvarer i midtsektor. Oppstart ved at kantspiller A starter med å spille til oppspillspunkt (HB) og deretter løper kantovergang som viste på riss. Ball spilles videre fra oppspillspunktet til motsatte bakspiller. Denne kommer i satsning 3 mot 2 (bakspiller mot to linjespillere mot to forsvarere) bakspiller utfordrer mens linjespillere setter sperrer og rykker unna for å bli frispilt.

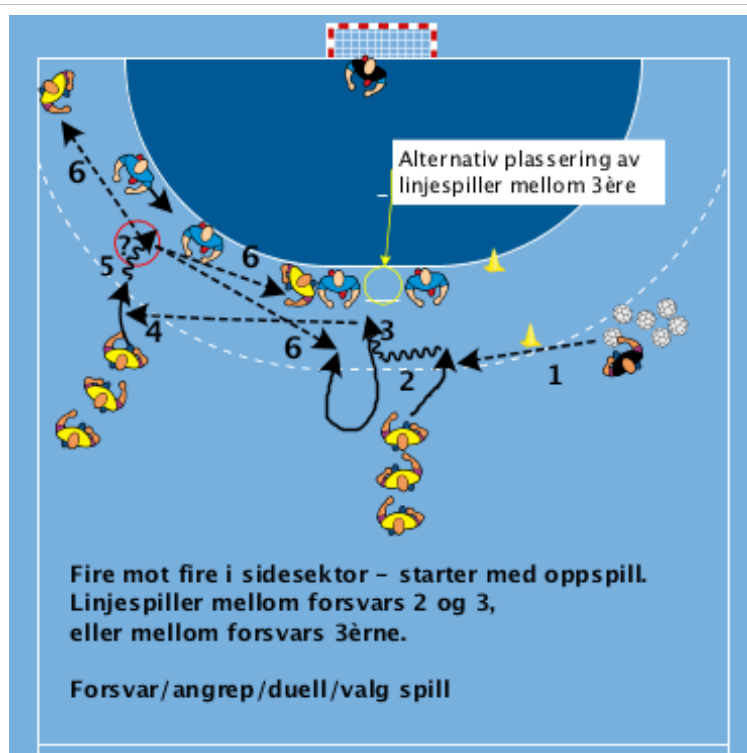
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Linjespiller øver på sperre i siden og rykke i rom etter sperresetting.
- At angrepsspiller søker rom for å engasjere to forsvarsspillere.

Utfordring :

- Redusere avstanden på feltet som forsvarers.
- Angrepsspiller får ikke bruke stuss.



Valgspill - 4 mot 4 i bred sidesektor.

Kantspiller, to bakspillere og linjespiller mot fire forsvarer i bred midtsektor som riss viser. Oppstarten er med tillspill til midtspiller fra spillepunkt (1). Linjespiller mellom 3-3, eller 2-3. Pådragspill der midtback setter trykk og gjør valg. Angrepsspillere søker gjennombrudd eller innspill til linjespiller som setter sperre. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- Linjespiller øver på sperre i siden og rykke i rom etter sperresetting.
- At angrepsspiller søker rom for å engasjere to forsvarsspillere.

Utfordring :

- Begrensninger på antall pasninger.
- Angrepsspiller får ikke bruke stuss.