

DUELLSPILL : eksempel [SE VIDEO](#)

Alle håndballkamper avgjøres til syvende og sist av duellen en mot en.

I denne økten har vi fokus på det å vinne over «sin spiller», både som angrepsspiller og som forsvarsspiller. Håndball er en kampsport og det er viktig å ha spillere som er innstilt på å ta «kampen» en mot en.

Fokusområder som forsvarsspiller:

- Finne rett posisjon i forhold til ball, motspiller og medspiller.
- Være i forkant og skape dårligst mulig betingelser for motstander. Feks. stenge pasnings vei, stenge motstanders «beste angrepsside».
- Alltid ha en god grunnstilling, med balanse, å jobbe ut i fra.
- Bruke de ulike forsvarsteknikkene (snappe, feie takle, blokke).
- 100 % innsats og alltid ta ballen hvis jeg kan !

Fokusområder som angrepsspiller:

- Finne rett avstand til forsvarsspilleren.
- Være bevisst på hvilken vinkel jeg har i inngangen i forhold til forsvarsspilleren og i forhold til mål.
- Bruke stuss mest hensiktsmessig.
- Få forsvarsspilleren i ubalanse.
- Gå 100 % når jeg først går !

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.

- At treneren tilpasser utøvernes ferdigheter til duellspillet ved å starte med noen lunde like odds for å lykkes i duellen. Feks. er det lite motiverende at duellen foregår på en så stor flate/over så lang tid, at den ene partene er «dømt» til å tape.
- At treneren coacher på hvordan feks. en stor og sterk spiller kan være i duell mot en fysisk svakere spiller (hurtighet og kløkt versus fysikk).
- At treneren coacher på at duellene tas med 100 % innsats, feks. konkurranser.
- 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 angrep- og forsvarspill som leder til duellspill med fokus på kampen om «å vinne over sin spiller».**
- **Alle øvelsene er like mye angreps øvelser som forsvars øvelser.**
- **Tilrettelegge for konkurranse som utvikler både duell vilje og evne.**

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 finner den avstand som er nødvendig for å ta duellen.
- At utøverne er i forkant og forsøker å få motstander til å ta dårlige valg.
- At utøverne er i bevegelse fremover i duellen.
- At utøverne får arbeide med ulike (forsvars/angreps) teknikker i duellspillet.
- At utøverne faktisk utøver ett duellspill - feks. spille forsvar i motsetning til å «stå» forsvar (aktiv/passiv).
- At utøverne får innspill på og erfaringer med å ta initiativ for å vinne duellen (agerer) og ikke bare reagerer på det motstander gjør.
- At utøveren jobber maksimalt for å vinne den neste duellen.

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 15-20 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](#) - Bøye seg
ned - full strekk opp



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



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



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



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



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



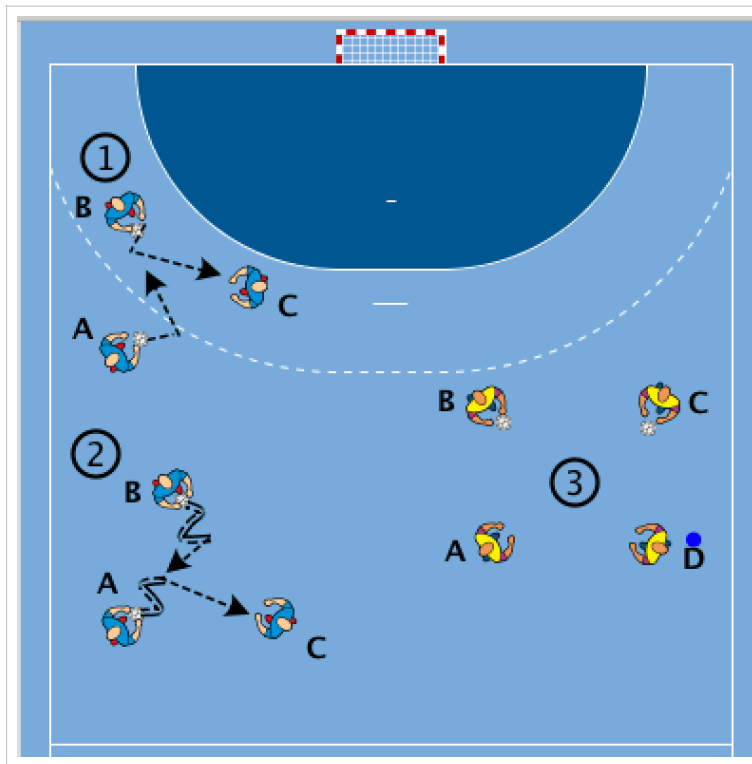
13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



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



1



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.

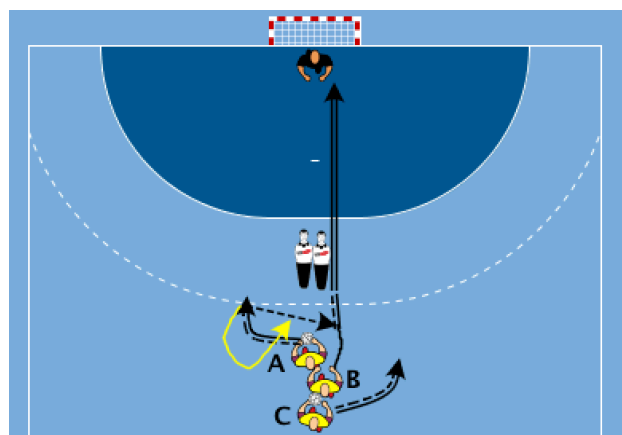
To baller spilles rundt mellom spillerne. Spillerne gjør ulike pådrags bevegelser og bruker stuss før viderespill.

[SE VIDEO](#)

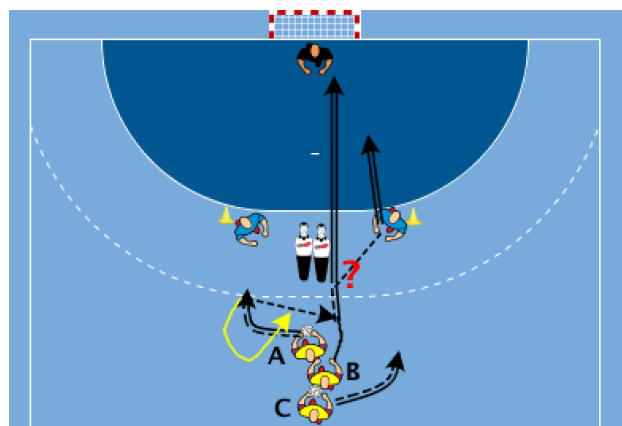
Fokus i begge øvelsene er at ulike kast- og mottaksformer øves.

2

Fire øvelser for målvaktstrening der alle er

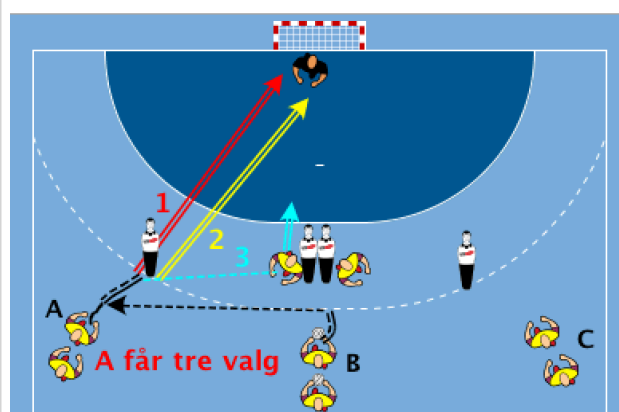


1. Skudd oppe og nede [SE VIDEO](#)

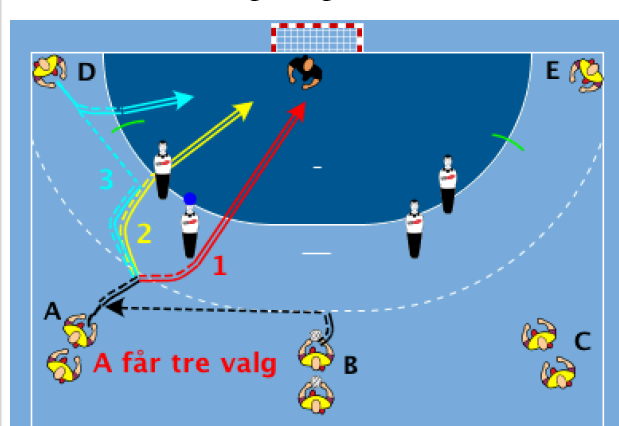


2. Med lsp og valg - skudd/innspill [SE VIDEO](#)

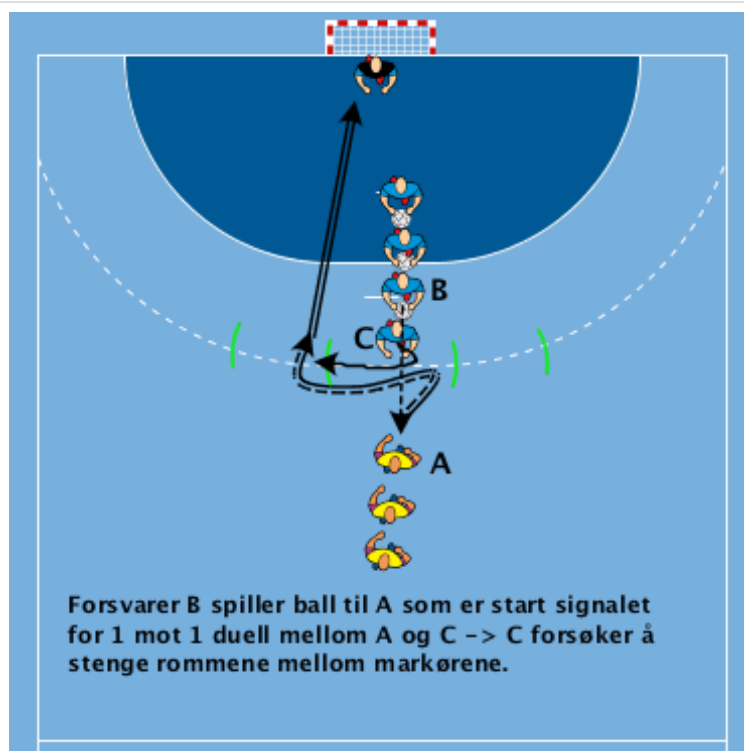
med skudd etter pådrag/viderespill



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



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



En mot en - duellspill.

I et område arbeides det med å vinne duellen en mot en enten ved å stanse motstander eller ved å vinne ballkontroll.

Angrepsspiller A starter når denne får pasning fra B og kan i starten ikke angripe med bruk av stuss.

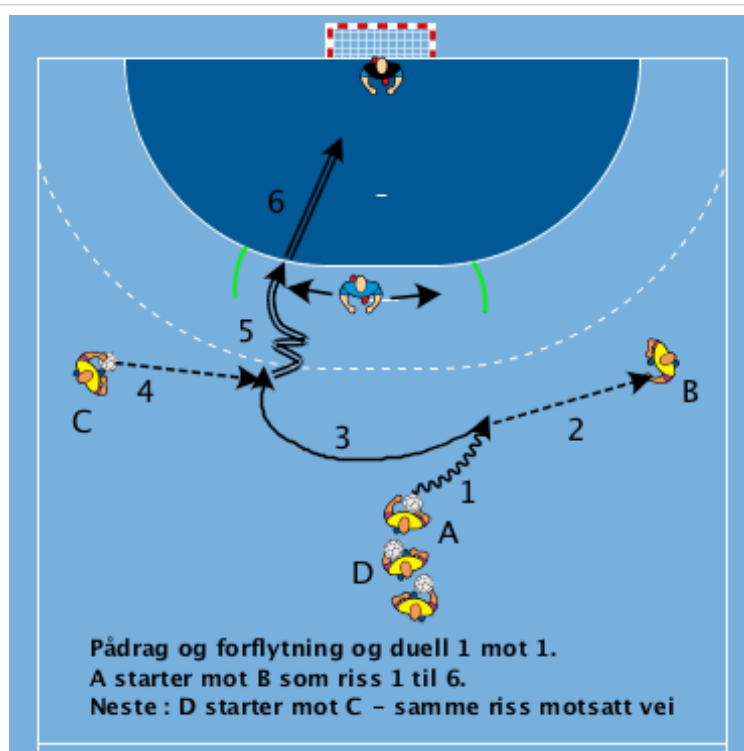
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At utøverne er klar for å ta duellen en mot en.
- Husk å bytte roller.

Utfordring :

- A kan bruke stuss.
- Utvide avstanden på området det arbeides i.
- Forsvarsspiller sin utgangsposisjon flyttes ut til siden i forhold til angriperens posisjon.



En mot en - duellspill.

Forsvarsspiller jobber i et begrenset område. Angrepsspillere (A - D) i midten med to oppspillspunkter (B og C). A starter øvelsen med pådrag og spiller til B, A forflytter seg videre mot C og får ball fra C. A angriper så det området som forsvarsspiller forsvarer. Forsvarsspiller skal gjennom hele øvelsen posisjonere seg mellom angriper og mål for å kunne vinne duellen en mot en.

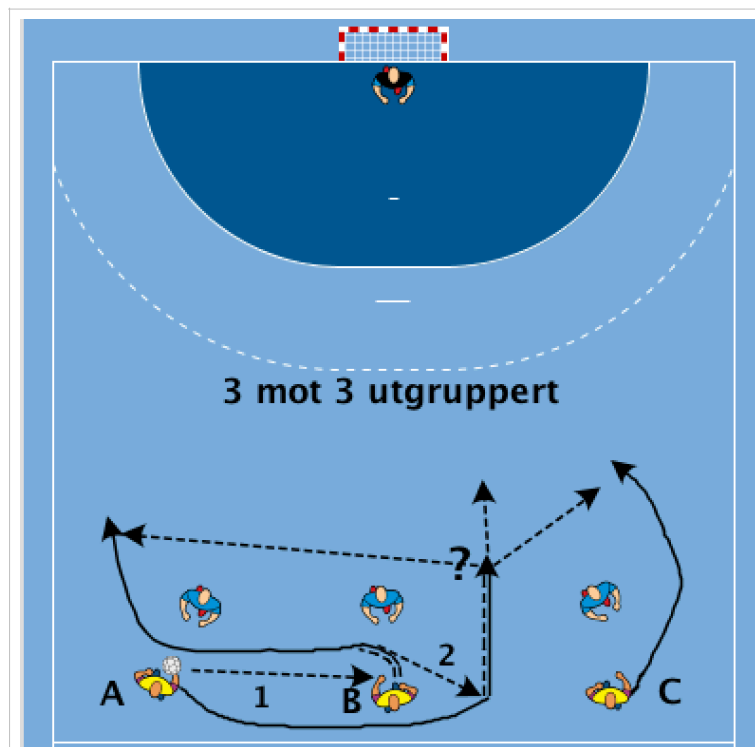
Neste angriper D starter med pådrag og spiller til C osv. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At det er fotarbeide til forsvarsspiller som er det viktigste redskap for å vinne duellen.
- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.
- Husk å bytte roller

Utfordring :

- Utvide avstanden på feltet som skal forsvares



Duellspill på halv bane.

Tre forsvarer mot tre angrepsspillere som starter fra midtstreken.

Forsvarerne sin første prioritet i duellspillet er å arbeide ballorientert for å vinne ball eller skape brudd i spillet. Legg inn begrensninger i antall pasninger - feks maks fem/seks.

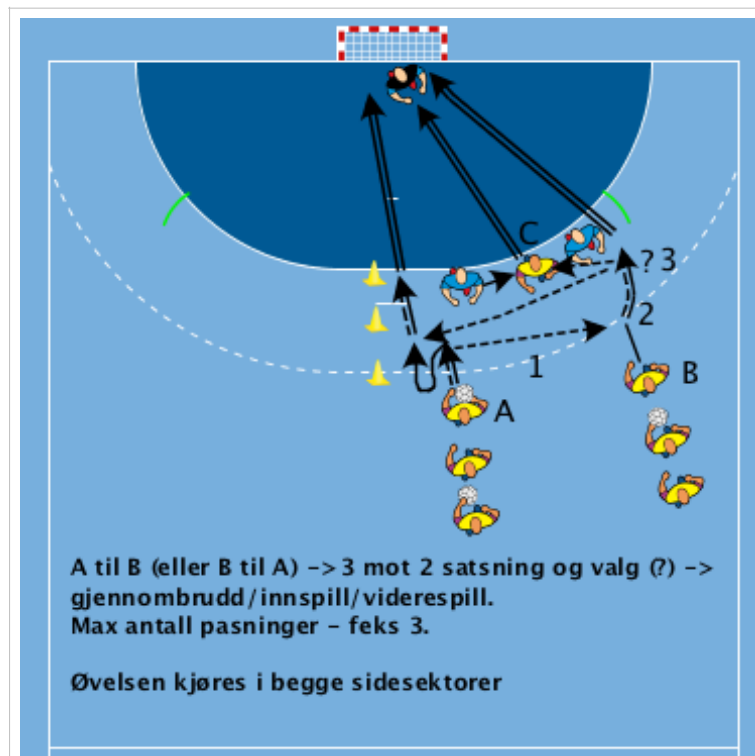
[SE VIDEO](#)

Pass på :

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

Utfordring :

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



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 tre. Angrepsspillere forsøker å komme til avslutning/innspill til lsp.

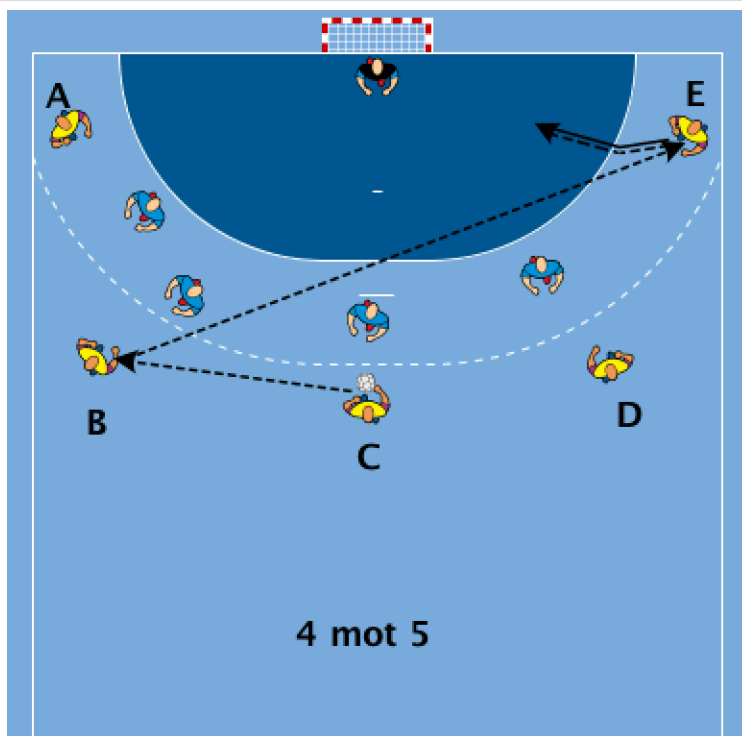
Forsvarsspillere arbeider fritt i duellspillet med takling eller erobring av ball. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At det skapes en konkurranse mellom forsvarer og angriper.

Utfordring :

- Øke avstanden på feltet som forsvares.
- Angrepsspillerne kan krysse hverandre.



Fire forsvarer mot fem angripere.

Start med at angriperne spiller pådrag/ rullespill der ballen må spilles til nærmeste medspiller.

Angrepsspillerne forsøker å lage mål.

Forsvar skal arbeide med fokus på ballerobring, takling, blokkering.

Øk vanskelighetsgraden etter hvert der angriperne kan spille ballen fritt - feks slik riss viser fra B til E.

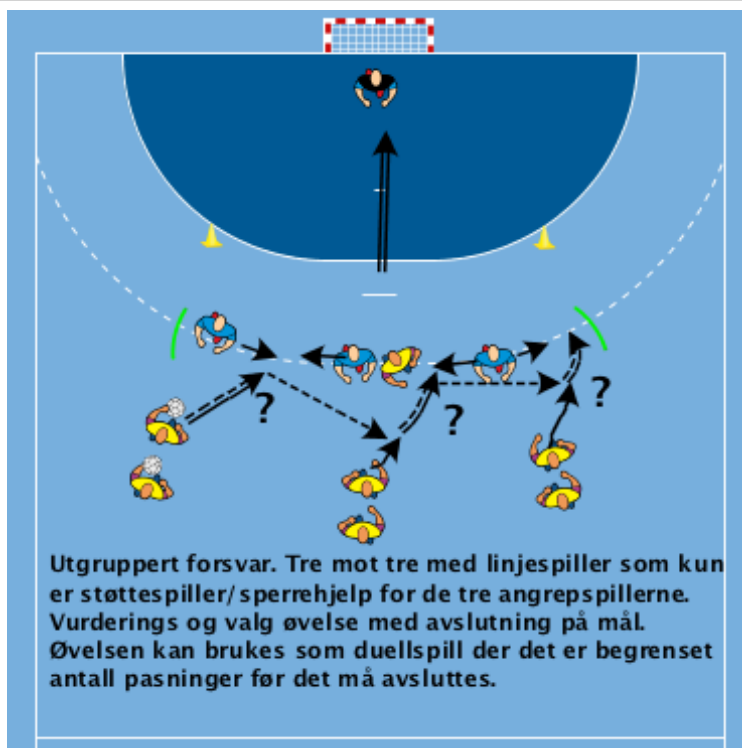
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillerne gjennom sine forflytninger er i posisjon til å kunne vinne ballkontroll.
- 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, snapp gir to poeng.



Fire angripere mot tre forsvarere - duellspill.

Angrepsspillerne skal samarbeide for å komme seg forbi forsvarsspillerne og avslutte på mål. Linjespiller er støttespiller ved å åpne rom for angrepsspillere med sperre.

Forsvarerne starter fremme på 9m

med duell 1 mot 1 + å kommunisere om ved «bytte» på den spiller de har.

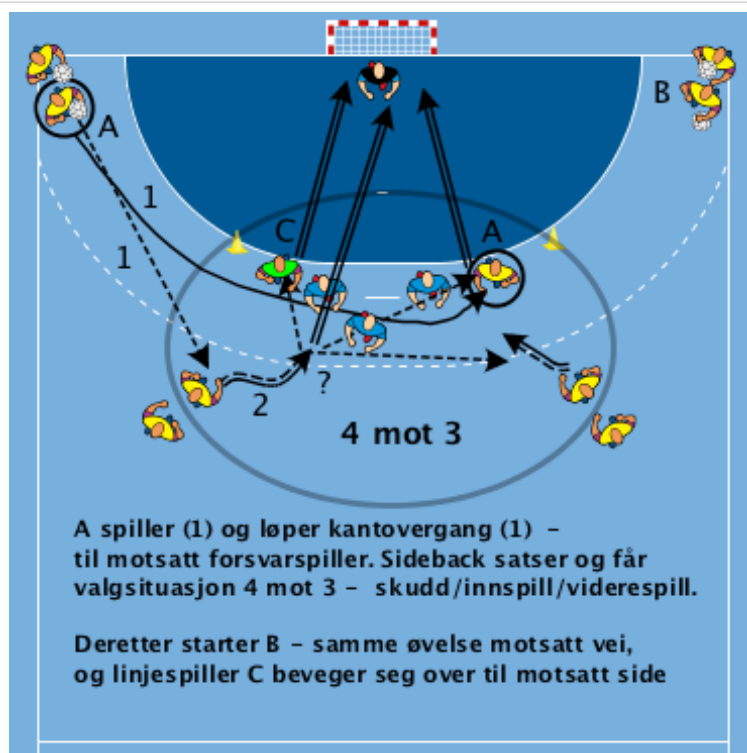
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At duellspillet i starten ikke blir over ett for stort område.
- At angrepsspillerne i starten ikke kan krysse med hverandre.

Utfordring :

- Angrepsspiller får ikke bruke stuss.
- Øke rommet som angrepsspillerne kan angripe i.
- Angrepsspillerne får krysse med hverandre.



Tre forsvarer mot fire angripere etter kantovergang - duellspill.

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. Erobring av ball bør og ha fokus.

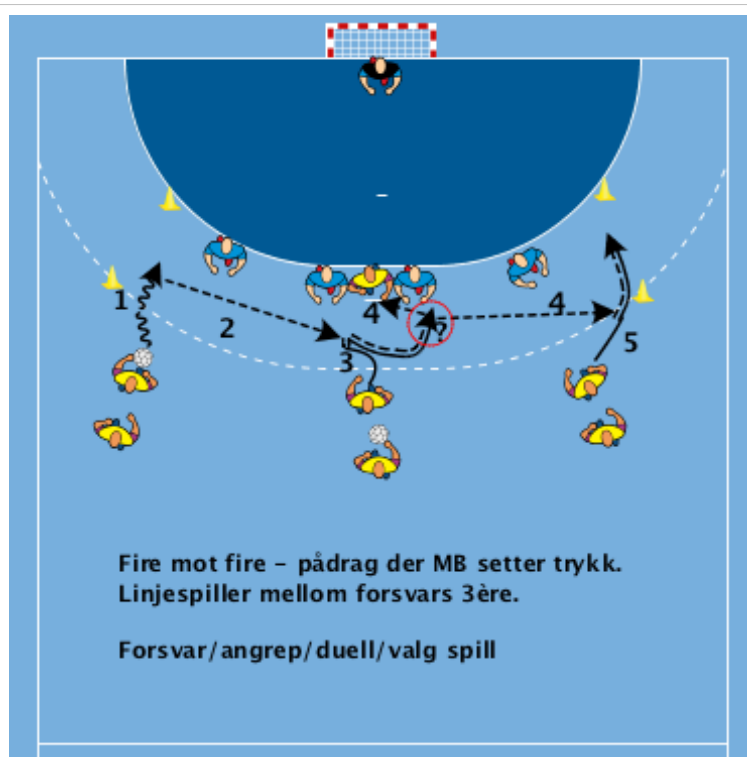
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At utøverne får gjøre avtaler og teste ulike måter å samarbeide for å vinne duellene.
- At utøverne er proaktive (finte/lure) i forhold å vinne ballkontroll.

Utfordring :

- Konkurransen mellom målvakt + forsvarsspillere/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 fire angripere - duellspill.

Tre bakspillere og linjespiller i bred midtsektor. Pådrag- rullespill der midtre bakspiller setter trykk for å utfordre forsvaret. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At spillerne får gjøre avtaler og teste ulike måter å samarbeide på for å vinne duellene.
- At utøverne øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som får motstander til å gjøre feil.

Utfordring :

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