

Pådrag - viderespill og plasskifter : eksempel [SE VIDEO](#)

Hovedbudskap i økten.

I denne økten er vi først og fremst opptatt av hvordan vi kan utnytte det tekniske registeret som hver enkelt spiller besitter (skudd, finter, sperre osv.)

Grunnleggende krav:

For å ha en forutsetning for å utnytte spillesituasjonene som oppstår når laget har ballen er vi avhengig av at alle spillerne har gode basisferdigheter (kast, mottak, ballkontroll).

Viktige fokusområder i økten:

- Kastteknikk etter pådragsbevegelse (kunne kaste begge veier)
- Bevegelse i forkant av ballmottak og i etterkant av viderespill.
- Bevegelse mot rom i pådragsspillet.
- Bevegelse og timing i plasskifter.
- Troverdig trussel på mål/rom.
- Hvordan gjøre medspilleren din god.

Det er ønskelig at vi ikke låser for mye i arbeidet med de ulike spilløvelsene. Spillerne bør utfordres på hvilke løsninger som finnes, og hvilke konsekvenser det motstander gjør eller ikke gjør har for dine egne muligheter. Vi ønsker kreative og tenkende håndballspillere med bred teknisk og taktisk plattform. Spillere som kan ta gode valg

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 øves i den enkelte spillesituasjon og hvilke elementer i teknikken man coacher på.
- At treneren holder fast på det elementet eller de elementene man starter med og coacher på dette.
- At treneren utfordrer og stimulerer utøverne til å gjøre valg i spillesituasjoner og coacher på på dette.
- Lær en ting av gangen og set det gradvis sammen til en helhet.

Hensikten med denne økten :

- **Funksjonelt angrepsspill med pådrag - viderespill og plasskifter, der evnen til å gjøre gode valg i spillesituasjoner utvikles.**

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 å gå i rom i pådragspillet.
- At utøverne øver på å være i bevegelse før og etter ballmottak.
- At utøverne øver på å være troverdig i trussel på rom/mål.
- At utøverne utfordres på og øver på å gjøre valg i spillesituasjonen.
- At utøverne utfordres på å bruke sitt tekniske register i spillesituasjoner.
- 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 15-20 minutter til gjennomføring av øvelsene.
Hver øvelse tilpasses av instruktør i forhold til
tidsbruk/antall repetisjoner.

1 [SE VIDEO](#) - Aktiv
bevegelse - 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](#) - Utfall i ulike
retninger med ett - to skritt



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



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



10 [SE VIDEO](#) -2 og 2 -
zikk-zakk og retn. endring



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



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

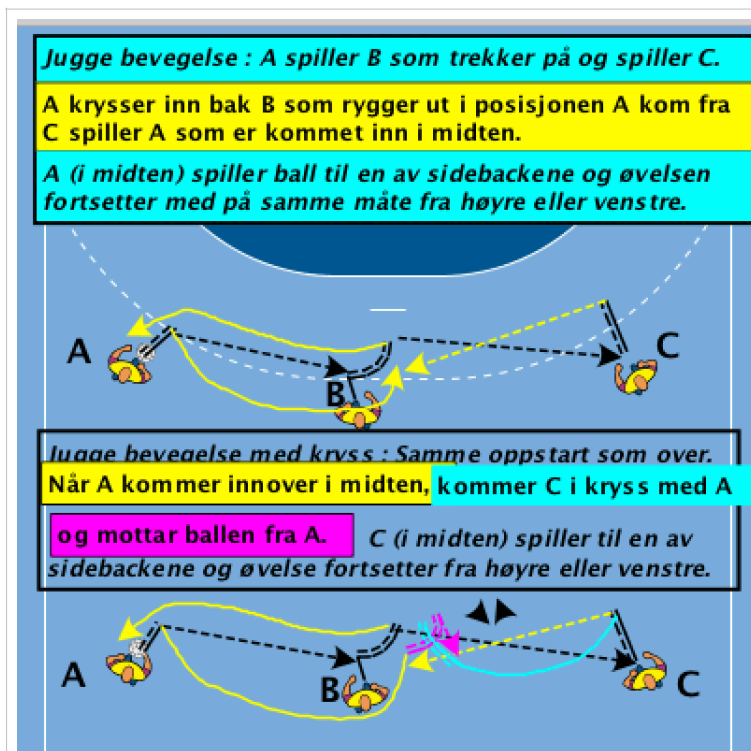


13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



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





Ekstra utfordring - bygge øvelsen videre ut til
Jugge med dobbelt kryss - se video her : [SE VIDEO](#).

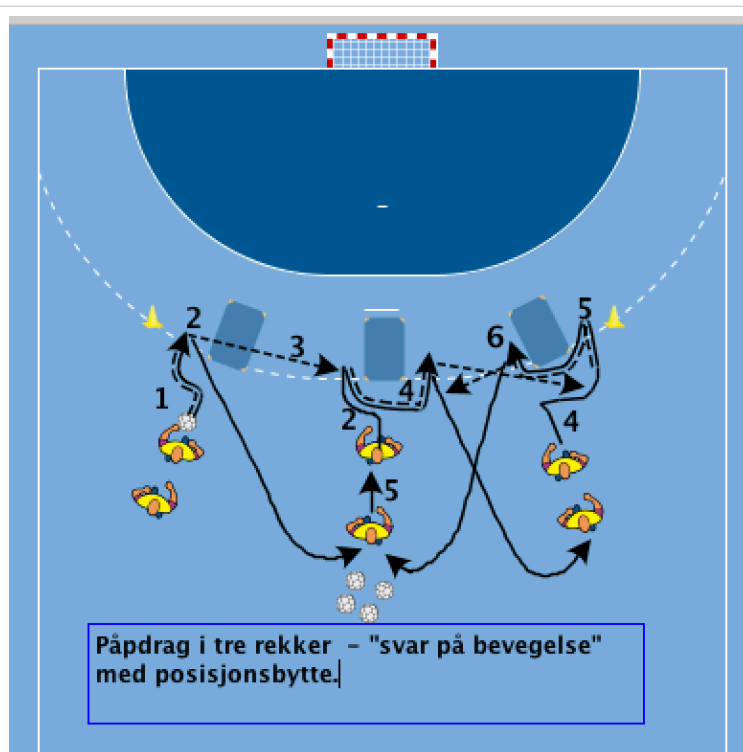
Kastoppvarming - jugge bevegelser Tre og tre sammen en ball.

Øverste del av riss beskriver jugge bevegelsen. A til B til C og A og B bytter posisjon, A i midten får ball fra C. A spiller til en av sidebackene og øvelsen fortsetter fra enten høyre eller venstre side [SE VIDEO](#).

Kastoppvarming - jugge med kryss. Tre og tre sammen en ball.

Nederste del av riss beskriver jugge med kryss. Samme oppstart som over. Når A kommer inni midten kommer C i kryss innover og mottar ballen (skjult kast) fra A. C spiller til en av sidebackene og øvelsen fortsetter fra høyre eller venstre. [SE VIDEO](#).

Det skjulte kastet (i krysningen) utføres med den hånden som er nærmest mot den man krysser med.



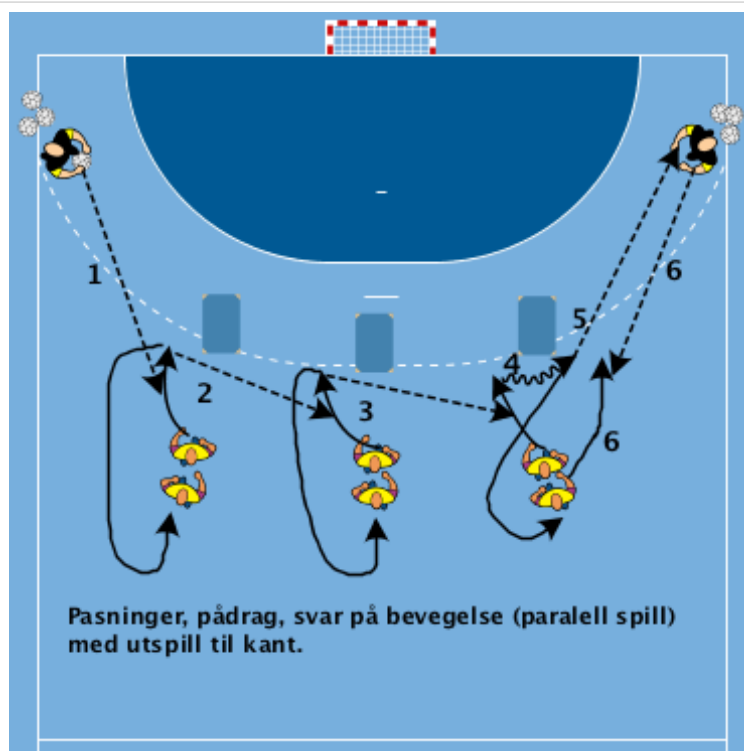
Pådrag-, rullespill uten forsvar - grunn bevegelser der en «svarer» på medspillers bevegelser.

Bakspillerne skal «svare på bevegelse» ved å bevege seg parallelt i forhold til den man mottar ballen fra. Etter at ballen er kastet beveger spillerne seg til ny posisjon (plassbytte). [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- At alle bevegelser er med kroppen rettet mot mål (i video er ikke bevegelser etter pådrag med kropp mot mål - lær å rygge ut !!)
- Har presisjon i kastet ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet)

Utfordringer : Kunne kaste med både høyre og venstre hånd og hvor mange pasninger uten å «kaste bort» ballen.



Pådrag og rulle uten forsvar - grunn bevegelser.

Fem spillepunkter som riss viser.

Pådrag og pasning i bevegelser der bakspillerne skal bevege seg parallelt i forhold til den man mottar ballen fra. Sidebackene kan endre retning før utspill til kant.

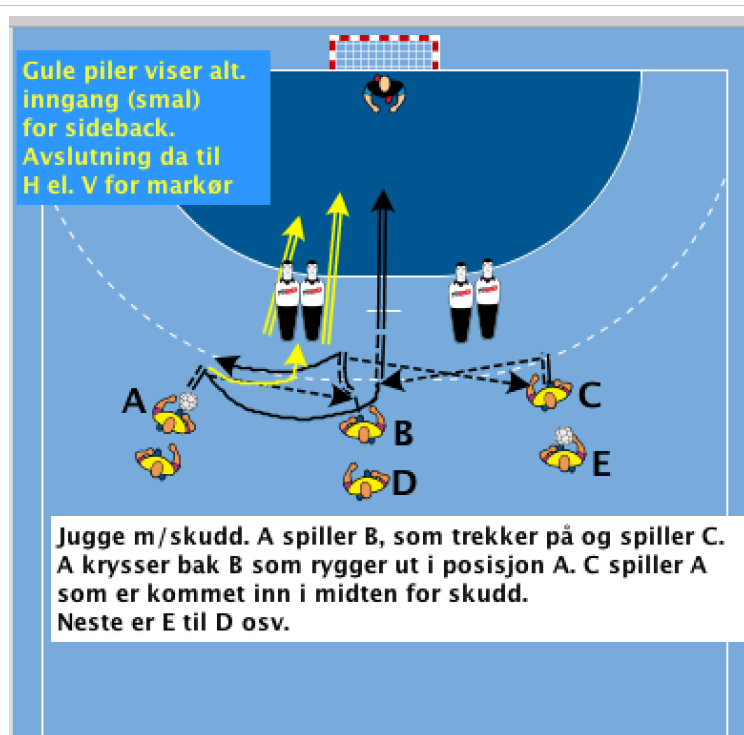
Frie kast- og mottaks former.

[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)

Utfordringer : Kunne kaste med både høyre og venstre hånd og hvor mange pasninger uten å «kaste bort» ballen.



Plasskifter/ jugge og skudd.

Risset viser bevegelses veier.

Spilleren (A) som kommer innover i krysset kan avslutte i midten slik riss viser.

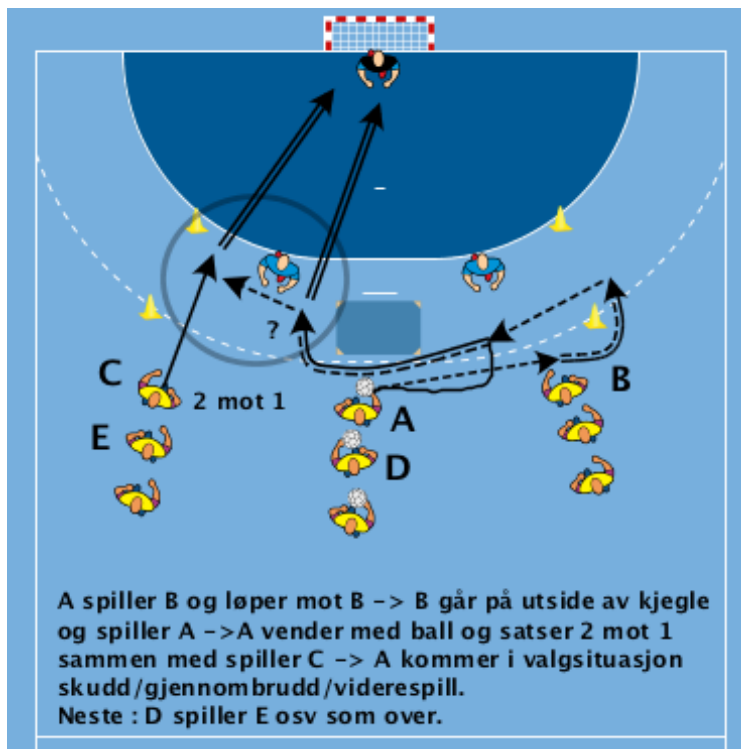
Varier som de gule pilene viser med at A kommer «smalt» inn og avslutter på høyre eller venstre side av markører.

[SE VIDEO](#)

Gi oppgaver i forhold til skuddplassering og coach spillere og mv også på dette.

Pass på :

- At bevegelser skjer med kroppen mot mål.
- At kastarmen i piskekast strekkes og er høyt.
- Har presisjon i kastet ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet).



Pådrag og viderespill - forflytning i parallelt veggspill med avslutning 2 mot 1.

Tre rekker og målvakt i mål + 2 forsvarsspillere som riss viser. Riss beskriver bevegelse og ballvei. Start med kort avstand mellom spillerne.

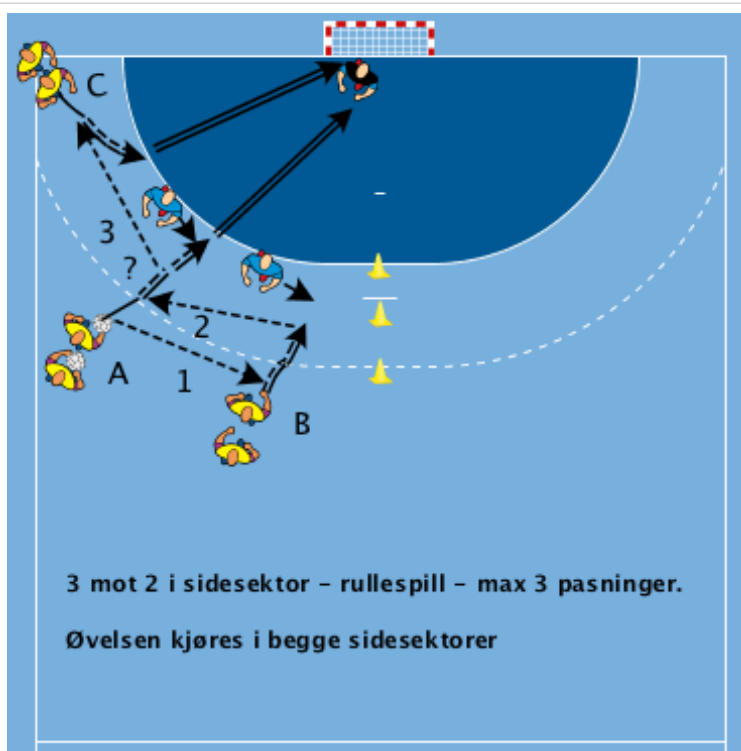
Øv på ulike kast- og mottaks former.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- Har presisjon i kastet og kaster når forsvarsspillere trekker mot seg (ballfører er på vei inn i «rom»).
- At den som mottar ball raskt kan avlevere skudd (både presisjon i kastet og hvordan ball mottas).

Utfordring : kaste med både høyre og venstre hånd.



Pådrag viderespill - to forsvarer mot tre angripere - valg/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. Forsvarsspillere arbeider med takling eller blokkering av skudd.

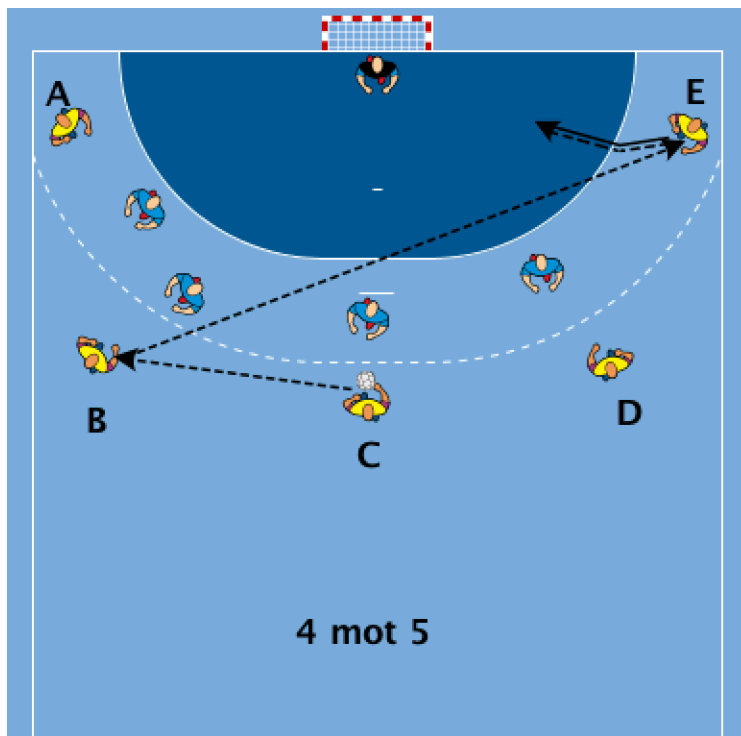
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillere arbeider med god intensitet slik at angrepsspillere utvikler sine ferdigheter i pådragspillet.

Utfordring :

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



Fire forsvarer mot fem angripere.

Angrepsspillerne kan fritt spille ballen til sine medspillere.

Angriperne starter med pådrag/rullespill.

Angriperne gis etterhvert anledning til plasskiftespill.

Forsvar fokus på å vinne ball.

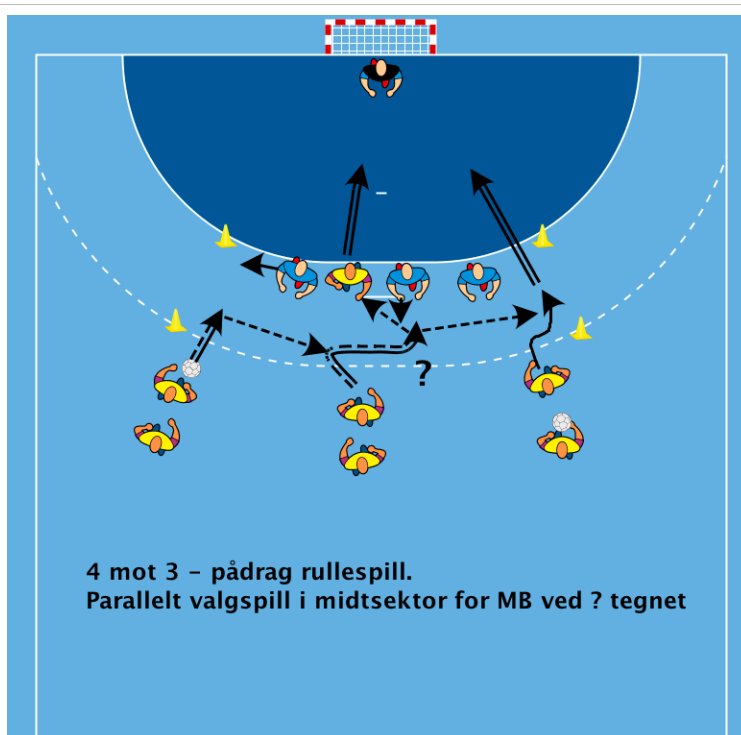
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At angrepsspillerne får gjøre avtaler hvordan de i pådrag rullespill kan samarbeide om å gjøre mål.
- At angrepsspillerne får gjøre avtaler hvordan de ved plasskifter kan samarbeide om å gjøre mål.

Utfordring :

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



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. [SE VIDEO](#)

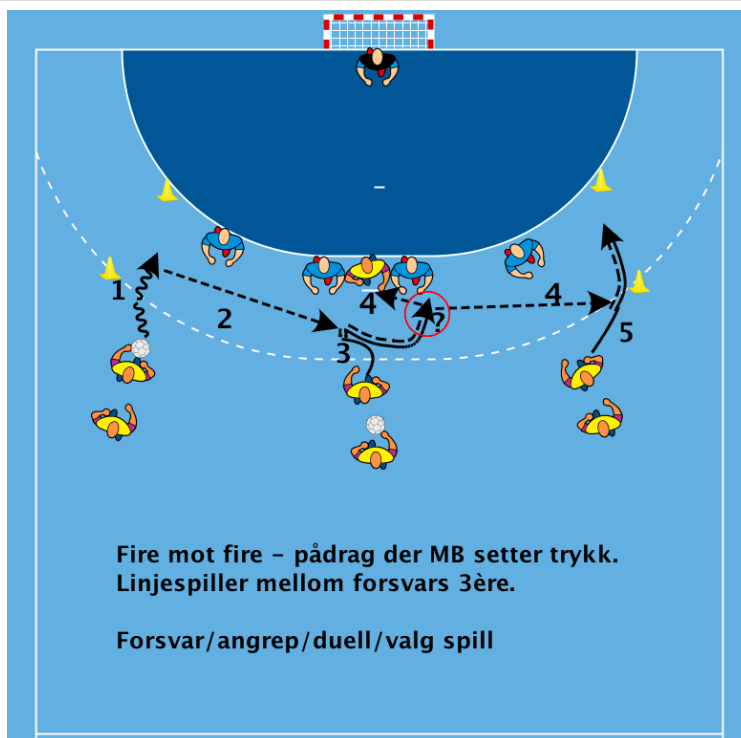
Øvelsen kan og gjøres med oppstart - plasskifte/jugge og videre spill.

Som her [SE VIDEO](#) (2 mot 2)

Pass på :

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

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



Pådrag - valgspill - 4 mot 4 i bred midtsektor.

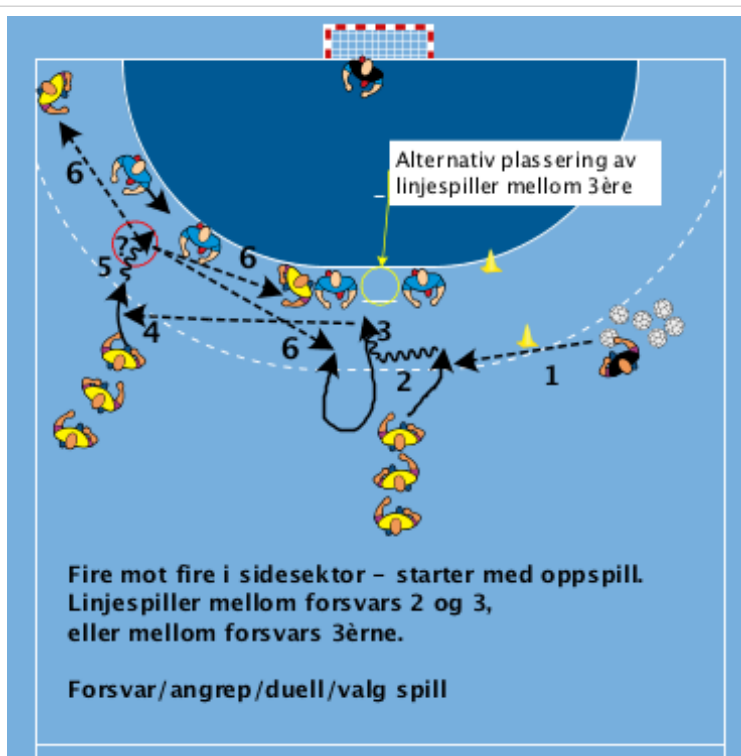
Tre bakspillere og linjespiller mot fire forsvarer i bred midtsektor som riss viser. Linjespiller mellom 3-3. Pådragsspill der midtback setter trykk og gjør valg. [SE VIDEO](#)

Øvelsen kan og gjøres med oppstart - plassskifte/jugge og videre spill. Som her [SE VIDEO](#) (2 mot 2)

Pass på :

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

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



Pådrag og viderespill - valg spill - fire forsvarer mot fire angripere.

Øvelsen starter med oppspill (1) og fortsetter i pådrag- rullespill kant, linje og to bakspillere. Plassering av linjespiller mellom 3-3 og 3-2. [SE VIDEO](#)

Pass på :

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

Utfordring :

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