



### **Vi har følgende kastformer :**

**Støtkast** [SE VIDEO](#) - kast som kan utføres både fra bakken og fra luften

**Sirkelkast** [SE VIDEO](#) - kast som kan utføres fra bakken og fra luften

**Piske kast** [SE VIDEO](#) - kast som kan utføres fra bakken og fra luften

**Skjulte kast** [SE VIDEO](#) - kast bak rygg, bak hode, gjenlegging - fra bakken og fra luften

### **Vi har følgende mottaksformer :**

**Mottak med to hender** [SE VIDEO](#) - forfra, fra siden og bakfra - og i ulike høyder

**Mottak med en hånd** [SE VIDEO](#) - med støttehånd /uten støttehånd - og i ulike høyder

### **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 progresjon for hvilke elementer som skal kobles på i øvelsen når nye oppleves som innlært.
- Lær en ting ad gangen og set det gradvis sammen til en helhet.

### **Hensikten med denne økten :**

- **Funksjonelt pådragspill ved bruk av sirkelkast og piskekast med både venstre og høyre hånd og mottak med to hender og med en hånd med støttehånd**

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 har en videolink merket : SE VIDEO.

## Hva skal man coache på

- At utøverne øver på den kastformen man arbeider med.
- At utøverne øver på den mottaksformen man arbeider med.
- At utøverne er i bevegelse fremover/mot mål når det øves kast og mottak.
- At utøverne har kroppen (tærne) vendt fremover/mot mål. For å kunne se om man skal skyte eller spille videre.
- At utøverne er presis med treffpunkt i kastet. For at mottaker raskest mulig får kontroll på ballen og kan foreta sin videre aksjon.
- At utøverne etter ballmottak får ballen i en posisjon der den raskt kan skytes/kastes fra. For å unngå forsinkende bevegelser av ballen i forhold til hvor ballen kommer til å bli kaste/skutt fra.
- 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 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 baksida



7 [SE VIDEO](#) - Gange med  
kryss oversteg til stå et ben



8 [SE VIDEO](#) - Gange stå  
ett ben med progresjon



9 [SE VIDEO](#) - Utfall steg  
stjerne retning -1-2-3 var.



10 [SE VIDEO](#) - Tripp og  
side utfall på vegg



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



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



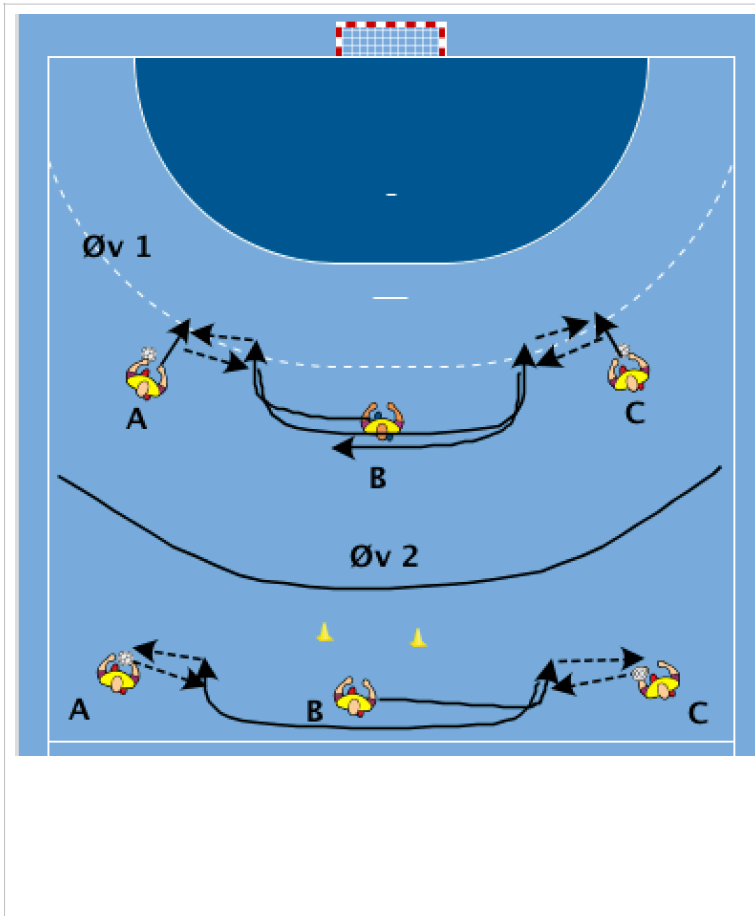
13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12  
+ akselerasjon/stigningsløp



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



1



### 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 med to hender.

En runde med støtkast med en hånd

En runde med sirkelkast

Alle mottak med to hender.

### Kastteknikk (Øv 2)

#### Tre sammen, to baller.

Øvelsen ligner på Øv 1, men B

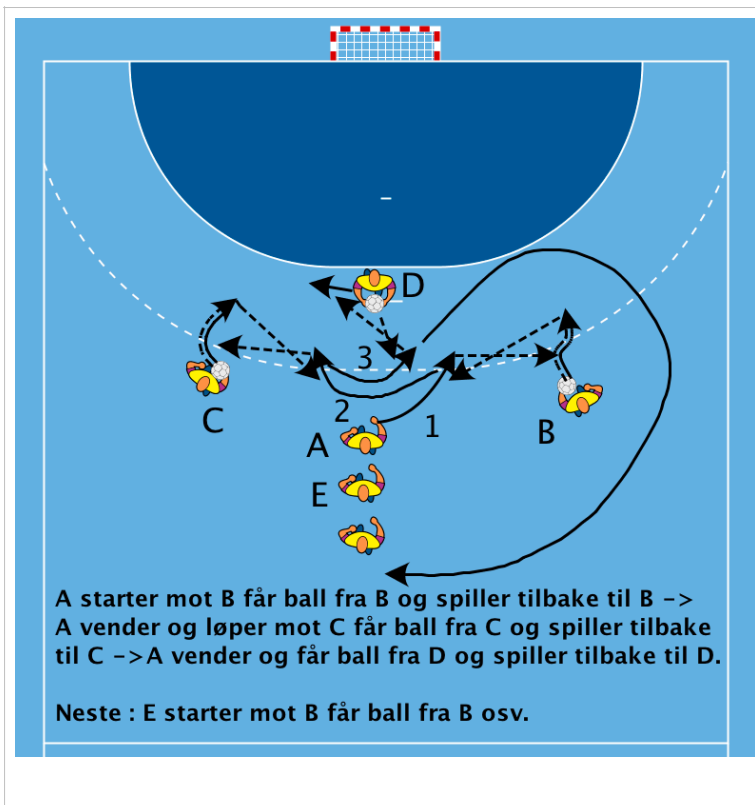
«løper» nå mellom A og C. B mottar ball og spiller ball tilbake.

Kastformer er som over, men med bruk av nå både lav arm og høy arm.

[SE VIDEO.](#)

Alle mottak med to hender.

2



### Kast og mottak i bevegelse og med retningsendringer.

Fire spillepunkter som riss viser. Riss beskriver og bevegelse og ball veier.

Kast formene sirkel og støt

Mottak med to hender evt kan B og C

øve på mottak med en hånd med

støttehånd

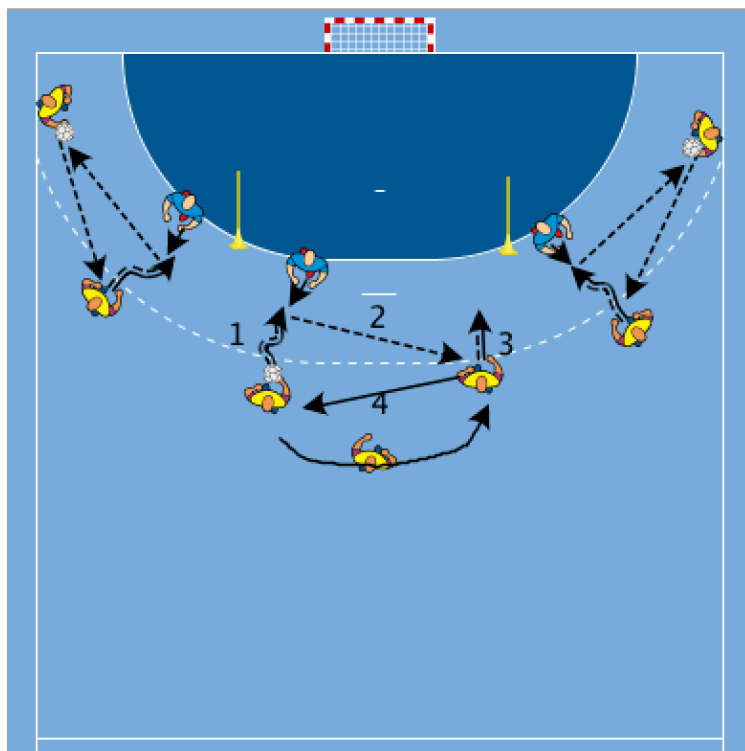
[SE VIDEO](#)

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. Kast fra gulvet og fra lufta. I forhold til mottak få rask kontroll på ballen.

3



**To/tre sammen - en ball + en som «forsvarer» ved å komme frem og touche en av spillerne som kaster.** Pådrags øvelsen kan gjøres mot målgård/rundt midtlinje eller andre linjer i hallen.

[SE VIDEO](#)

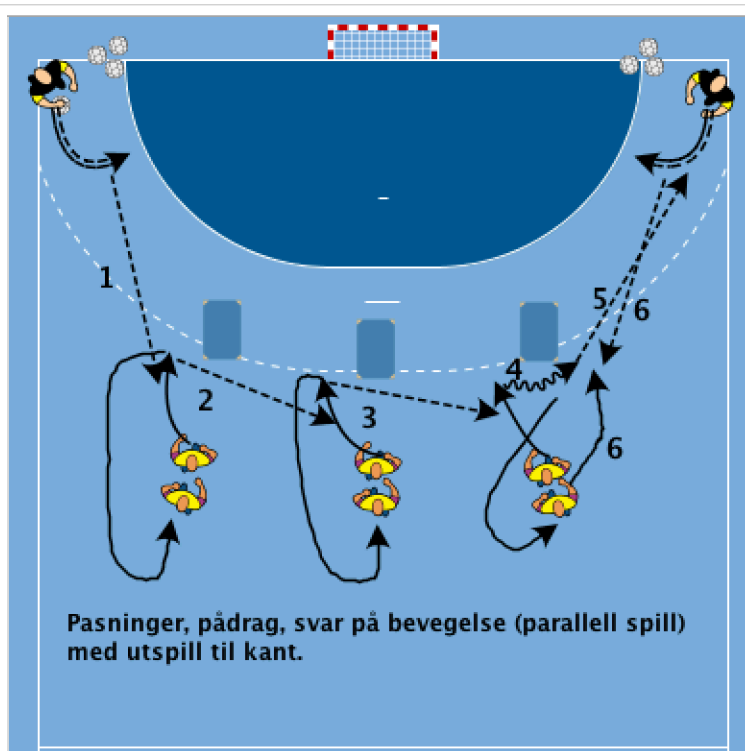
Kast/mottak øvelse i «pådrag» - kast former sirkel og pisk. Mottak to hender/ en hånd med støttehånd.

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).
- Husk å bytte roller.

Utfordring : Klarer utøverne å kaste/ motta presist dersom «forsvarer» gir et lite dytt til kaster ?

4



**Pådrag og rulle uten forsvar - grunn bevegelser.**

Fem spillepunkter som riss viser. Bakspillerne skal bevege seg parallelt i forhold til den man mottar ballen fra. Sidebackene kan endre retning før utspill til kant.

[SE VIDEO](#)

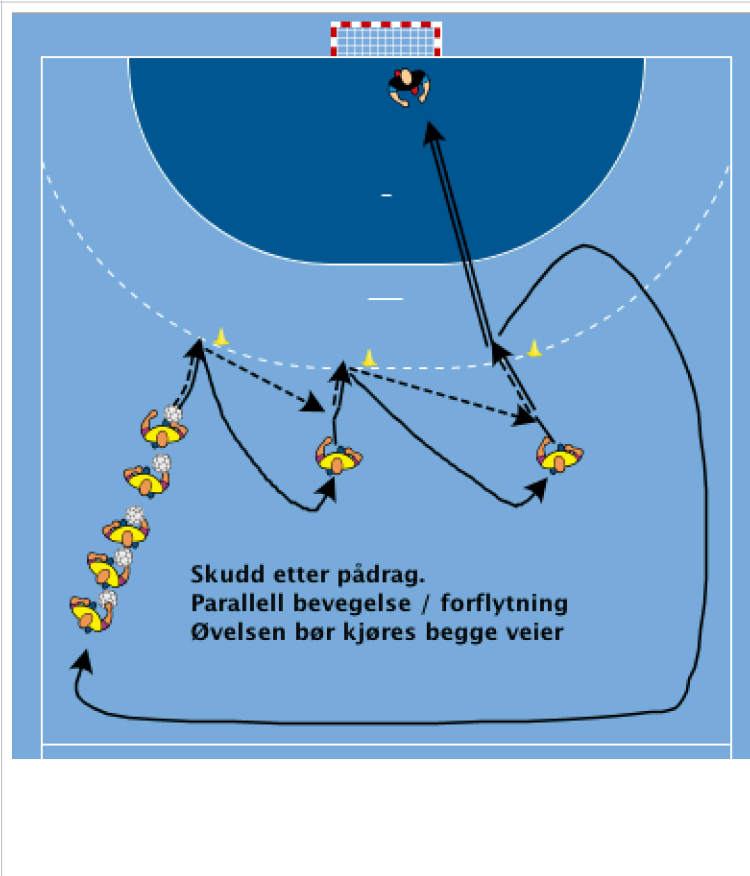
Kast formene sirkel og pisk. Mottak med to hender.

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.

5



### Pådrag, viderespill, forflytning og avslutning.

Tre rekker og målvakt i mål som riss viser. Start med kort avstand mellom spillerne og kast formene sirkel og pisk. Mottak med to hender.

Øvelsen gjøres både fra venstre mot høyre og motsatt vei.

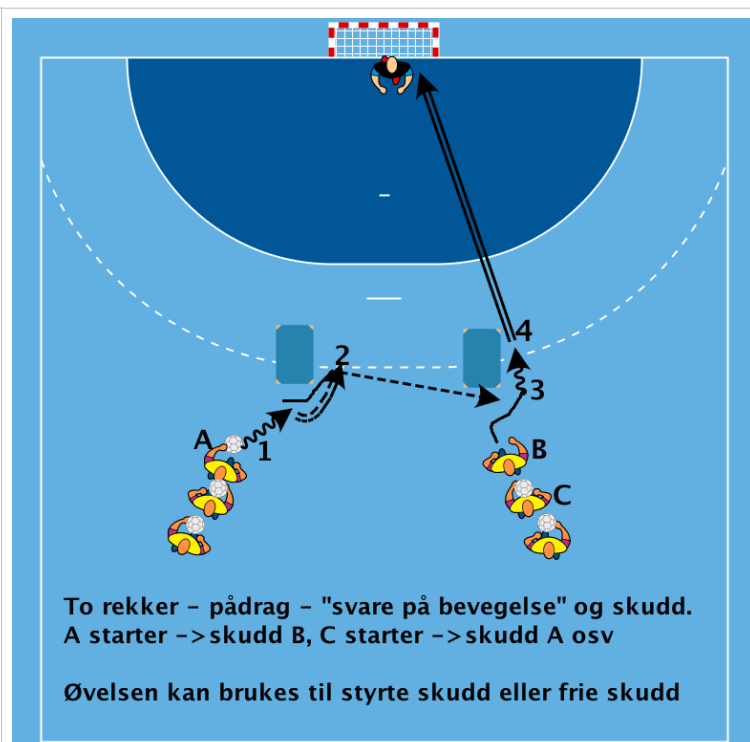
OBS: Er dette første øvelse med skudd på målvakt så husk styrte skudd (plassering og kraft) som oppvarming for målvakt.

[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)
- At den som mottar ball raskt kan avlevere skudd (både presisjon i kastet og hvordan ball mottas).

6



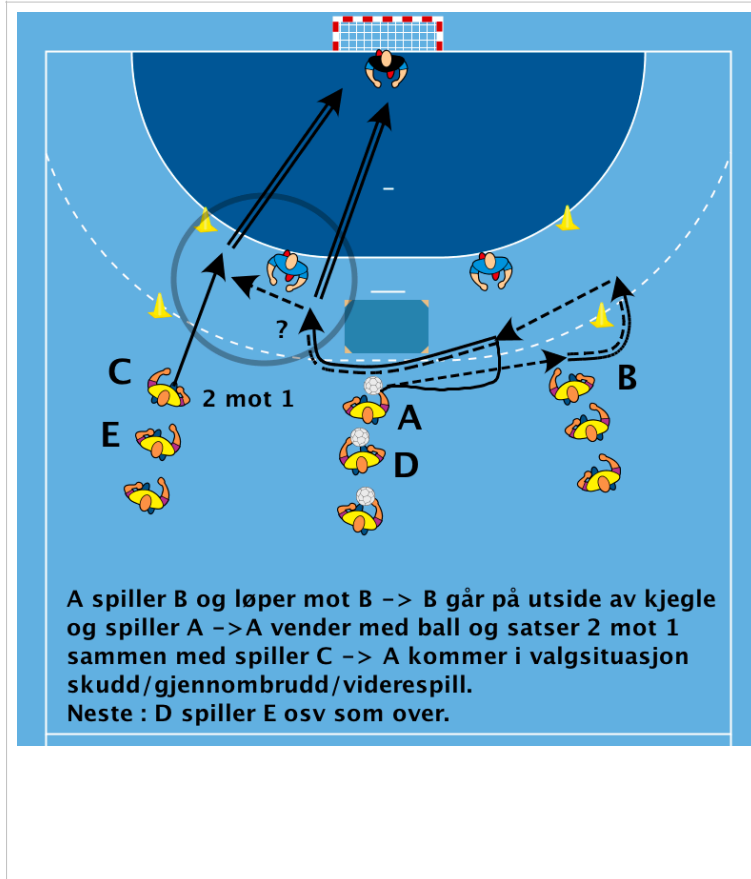
### Pådrag og viderespill med avslutning.

To rekker (øvelsen kan gjøres i flere enn en «stasjon») og målvakt i mål. A gjør pådrag og rygger ut med ball for så å endre retning før viderespill. Den som mottar ballen skal bevege seg parallelt i forhold til den man får ballen fra («svare på bevegelse»). Start med kort avstand mellom spillerne og kast formene sirkel og pisk. Mottak med en hånd med støttehånd, evt. to hender.

[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)
- At den som mottar ball raskt kan avlevere skudd (både presisjon i kastet og hvordan ball mottas).



### Pådrag i rullespill, viderespill og forflytning i parallelt veggspill med avslutning 2 mot 1.

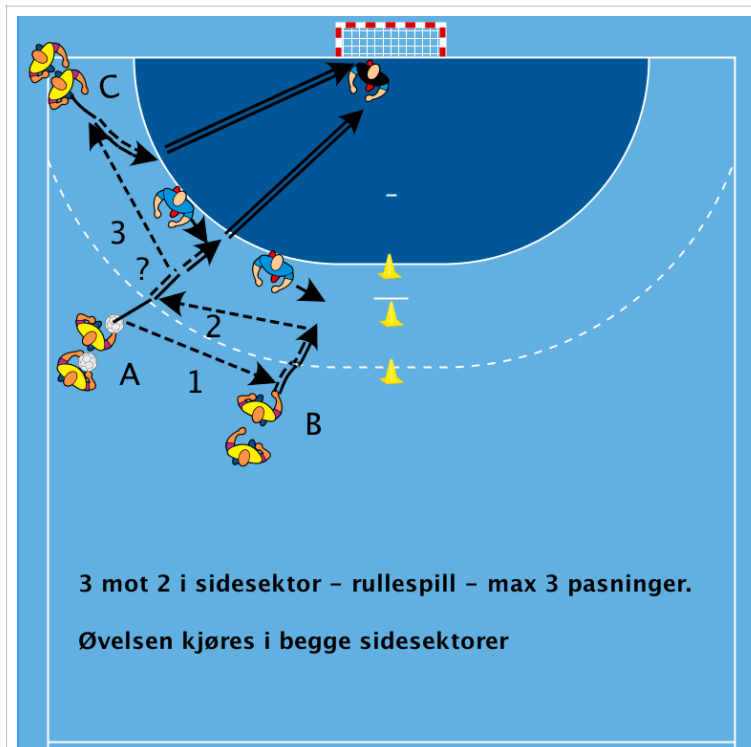
Tre rekker og målvakt i mål + 2 forsvarsspillere som riss viser. Riss beskriver bevegelse og ballvei. Start med kort avstand mellom spillerne og kast formen pisk. Mottak med to hender.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- Har presisjon i kastet og kaster når forsvarsspiller 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.



### To bakspillere og kant mot to forsvarer i sidesektor. Kast og mottak i valg og duell spill.

Pådrag og rullespill før avslutning. Start med kort avstand mellom spillerne og kast formene sirkel og støt. Mottak med to hender.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- Har presisjon i kastet og kaster når forsvarsspiller 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.

Kantavslutning med pisk som skudd.

**Duellspill med valg - 2 mot 1.**  
Tre rekker og to forsvarsspillere i en begrenset sektor.  
A spiller forsvarer X og beveger seg mot X. A får ballen tilbake fra X og setter fart i rommet som Y forsvarer. B starter og angriper sammen med A mot Y. Neste er C som spiller Y osv. Start med kort avstand mellom spillerne og kast formene pisk og sirkel. Mottak med to hender/ en hånd med støttehånd.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Tempo og retningsendringer
- At spiller med ball kommer rett på mål og trekker forsvarer til seg i stedet for å løpe til forsvarer.
- At valget mellom gjennombrudd og skudd gjøres etter at forsvarer har gjort sitt bevegelses valg.

A spiller til X og løper mot X og får ball tilbake -> A gjør retningsendring og temposkifte og kommer i valsituasjon mot Y (2 mot 1) sammen med B -> skudd/gjennombrudd/viderespill.  
Neste : C spiller Y osv som over mot X sammen med D

**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 og kast formene pisk og sirkel. Mottak med to hender/ en hånd med støttehånd.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

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

4 mot 3 – pådrag rullespill.  
Parallelt valgspill i midtsektor for MB ved ? tegnet

Utfordring : kaste med både høyre og venstre hånd.