

Vi har følgende skuddteknikker :

Sirkelskudd [SE VIDEO](#) kan utføres fra bakken og fra luften

Piskeskudd [SE VIDEO](#) kan utføres fra bakken og fra luften

Du kan finne mer i [SKUDDSKOLEN](#) i forhold til parallel fot, en fot foran. Stem og hopp. Skudd etter stuss eller mottak. Skudd uten tilløp eller med ett, to eller tre skritts tilløp. Skudd i ulike bevegelser som rett frem, sidelengs løp, fot til fot og kryssteg.

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 av gangen og set det gradvis sammen til en helhet.

Hensikten med denne økten :

- **Piskeskudd og sirkelskudd fra bakken og fra lufta som avslutning etter funksjonelt pådragsspill der det brukes sirkelkast og piskekast med både høyre og venstre hånd og mottak med to hender eller med en hånd og 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 kan ses utført i videolink merket : SE VIDEO.

Hva skal coache på

- At utøverne øver på den skuddformen man arbeider med.
- At utøverne er i bevegelse fremover/mot mål når det øves kast, mottak og skudd.
- 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 skuddet.
- 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.

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



7 [SE VIDEO](#) Bøy og strekk
i gange med rotasjon



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



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



10 [SE VIDEO](#) - Wall drill -
spark på vegg + armer opp



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



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



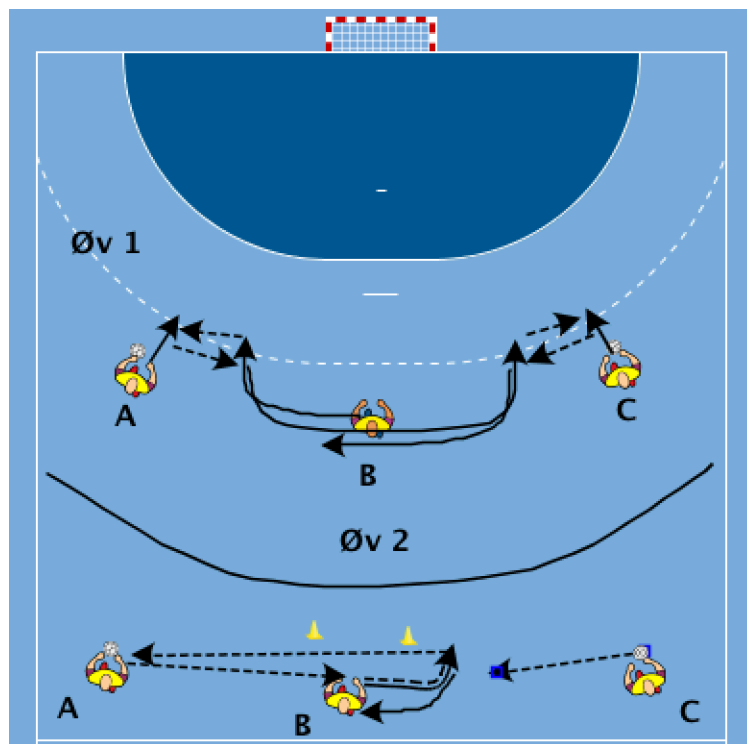
13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



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 piskekast med høy arm

En runde med piskekast med lav arm

En runde der piskekast fra lufta

Kastteknikk (Øv 2)

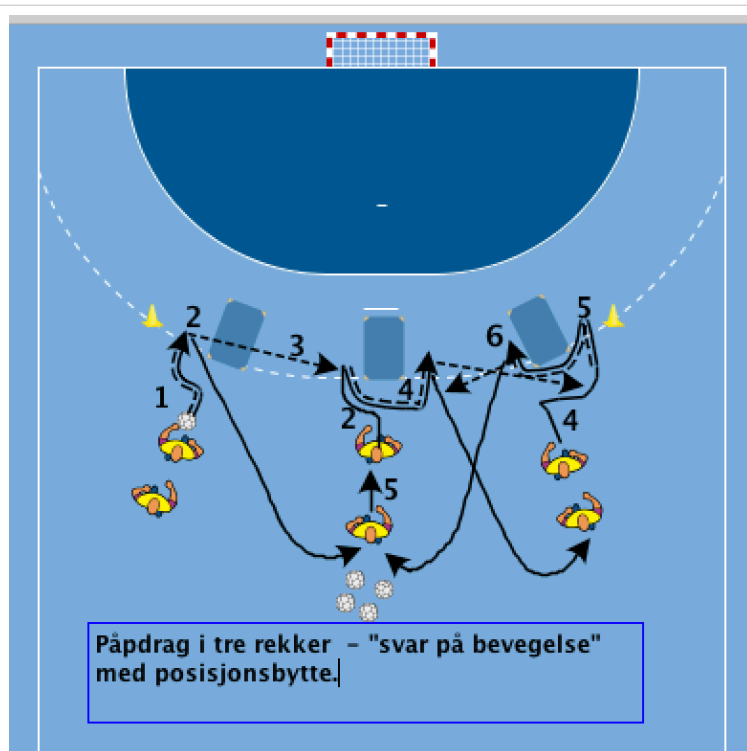
Tre sammen, to baller.

B mottar ball fra A i bevegelse sidelengs bort fra A før ballen spilles tilbake til A. B beveger seg sidelengs bort fra C og får ball av C og spiller tilbake (vendepassing). A/C skifter med B etter 5/7 kast.

[SE VIDEO](#)

To runder med valg sirkelkast eller piskekast med fokus på å få armen høyt.

2



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

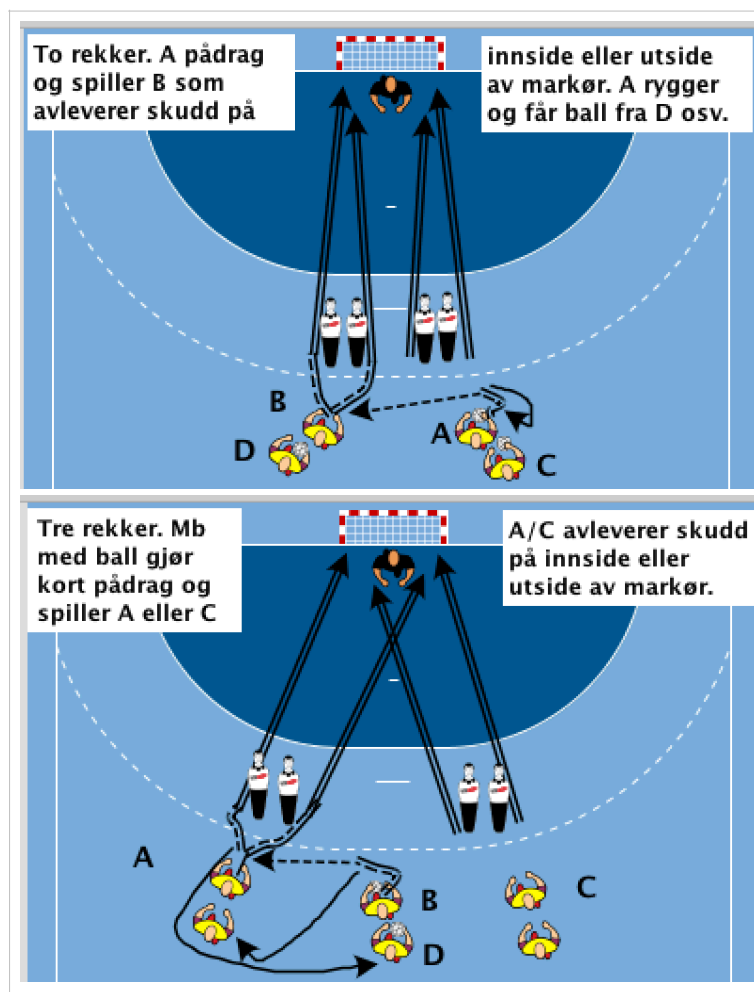
Bakspillerne skal «svare på bevegelse» ved å bevege seg parallelt i forhold til den man mottar ballen fra. Etter at ballen er kastet beveger spillerne seg til ny posisjon (plassbytte). Kast formene pisk. Støtkast kan også benyttes

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet 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)

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



Skudd og målvaktstrening

To rekker - ball i midten. Øvelse med pådrag - pasning og skudd.

Utside markør - rette skudd

Innside markør - vridde skudd

Skudd form sirkelskudd fra luften.

[SE VIDEO](#)

OBS: Første øvelse med skudd på målvakt så husk styrte skudd

(plassering og kraft) som oppvarming for målvakt.

Husk også å gi og coache MV på arbeids oppgaver.

Skudd og målvaktstrening

Tre rekker ball i midten. Kort pådrag - pasning - skudd.

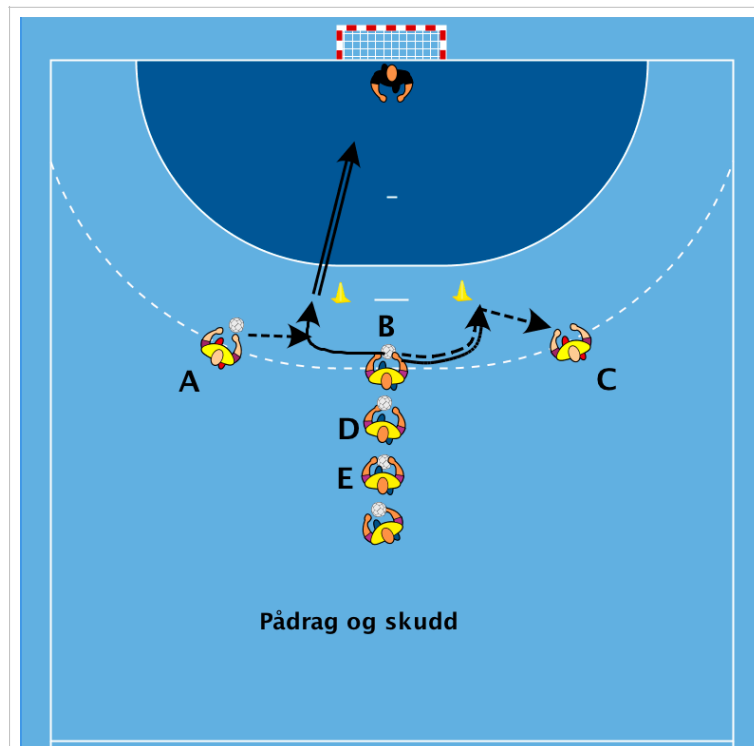
Utside markør - rette skudd

Innside markør - rette skudd

Skudd form piskeskudd fra bakken.

[SE VIDEO](#)

Husk også å gi og coach MV på arbeids oppgaver.



Pådrag, forflytning og avslutning.

Tre sammen som riss. Alle i midten har ball + A som starter med å ha ball. B gjør pådrag til siden og spiller ball til C. B beveger seg så til motsatt side og får ball fra A og avslutter med skudd. Neste er D som starter i pådrag mot A osv.

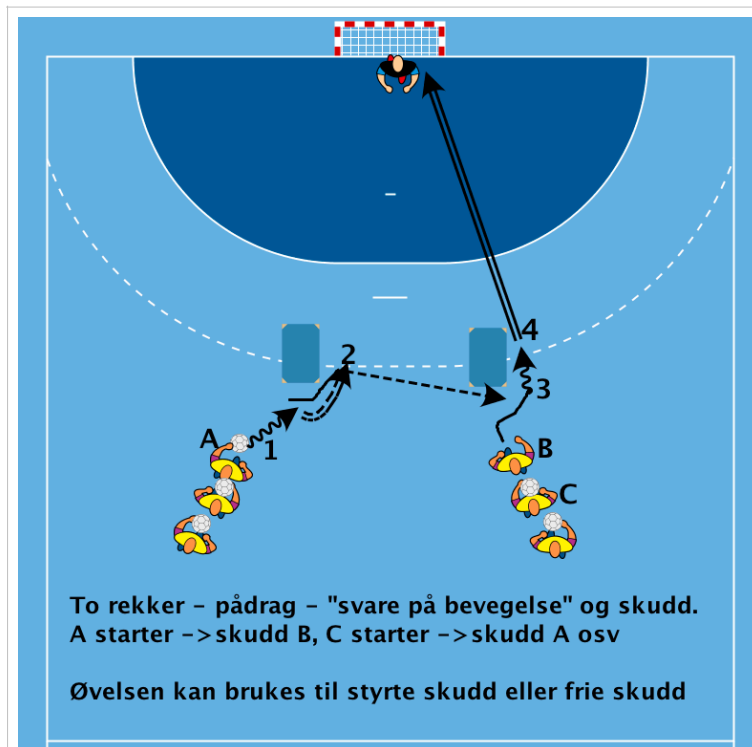
[SE VIDEO](#)

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

Skap variasjon i skuddet gjennom forflytnings måte og antall skritt før skuddet.

Pass på :

- Skytter er i balanse når det skytes.
- Skytter har fot rettet mot mål.
- At skytter raskt kan avlevere skudd (= presisjon i kast og mottak).



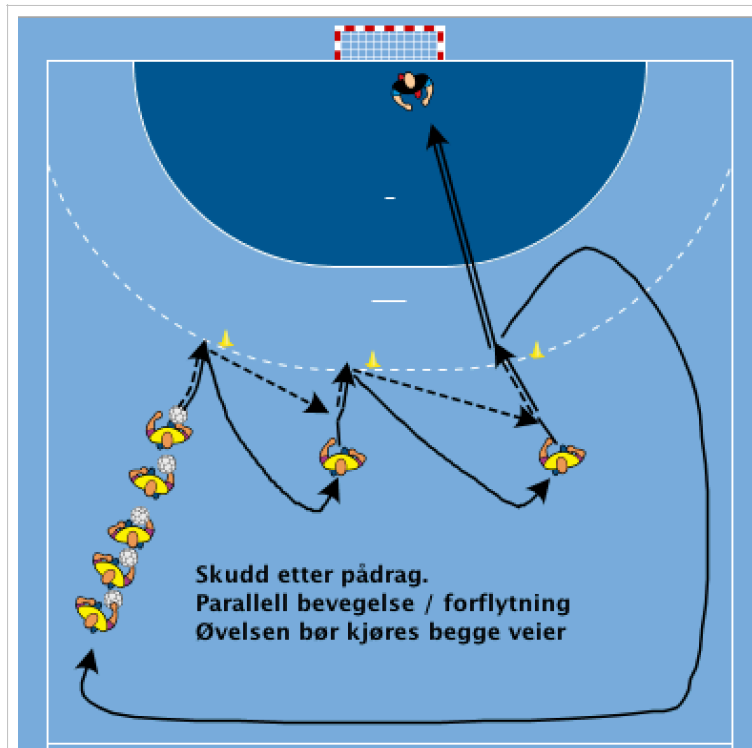
Pådrag og «svare på bevegelse» før skudd.

To rekker (øvelsen kan gjøres i flere enn en «stasjon») og målvakt i mål. A gjør pådrag og spiller ball til B som avslutter. Den som gjør pådrag kan med stuss forflytte seg fra ene siden av markør og til andre siden før ballen spilles. Den som mottar ballen skal «svare på bevegelsen» Start med kort avstand mellom spillerne og kast formene pisk evt støt. Skuddform pisk fra bakken eller lufta.

[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)



Pådrag, viderespill, forflytning og avslutning.

Tre rekker og målvakt i mål som riss viser. Start med kort avstand mellom spillerne og kast formen pisk. Mottak med to hender, evt en hånd.

Øvelsen gjøres både fra venstre mot høyre og motsatt vei.

Skuddformen er pisk fra bakken.

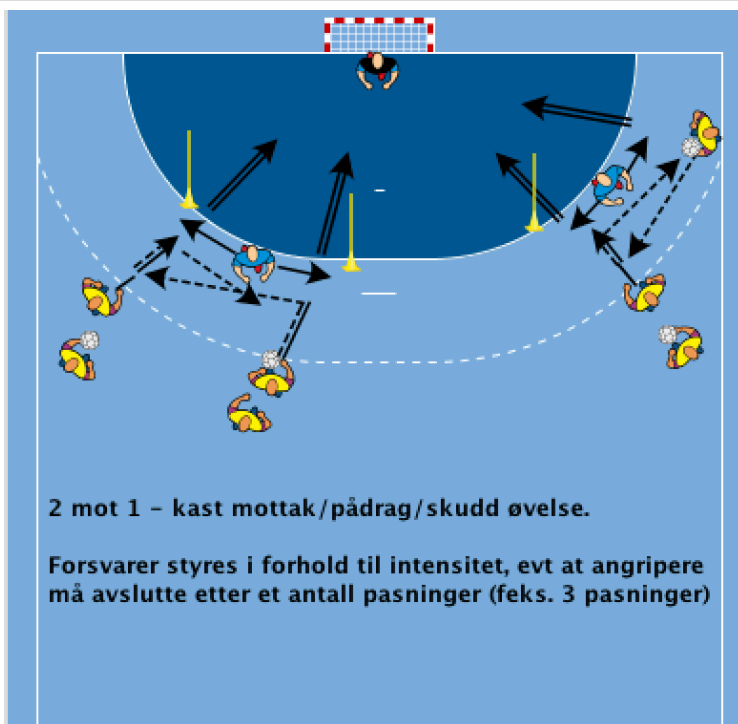
[SE VIDEO](#)

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).

Utfordring :

- Skudd avlevering pisk med høy arm.
- Skudd etter 1 skritt



To mot en med skudd avslutning.

På et begrenset område gjør angripere pådrag og spiller pasning for å komme til avslutning. Kast form pisk med høyre eller venstre hånd. Mottak med to eller en hånd. Skuddform pisk eller sirkel fra bakken eller luften.

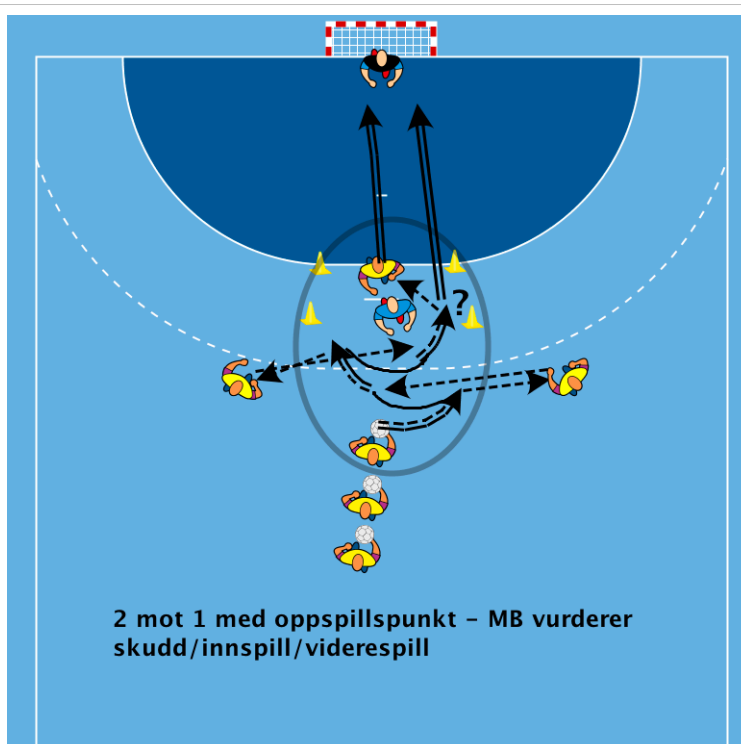
[SE VIDEO](#)

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).

Utfordring :

- Max tre pasninger før avslutning.
- Regulerer intensitet til forsvarsspilleren, eller størrelse på sonen som angripes.



Pådragsøvelse med - 2 mot 1.

Midtspillere med ball og to spillepunkter + linjespiller og en forsvarer. Riss beskriver og bevegelse og ball veier.

Hver gang midtspiller har ball må den gjøre valg - innspill, skudd eller viderespill.

Kast formene pisk eller sirkel.

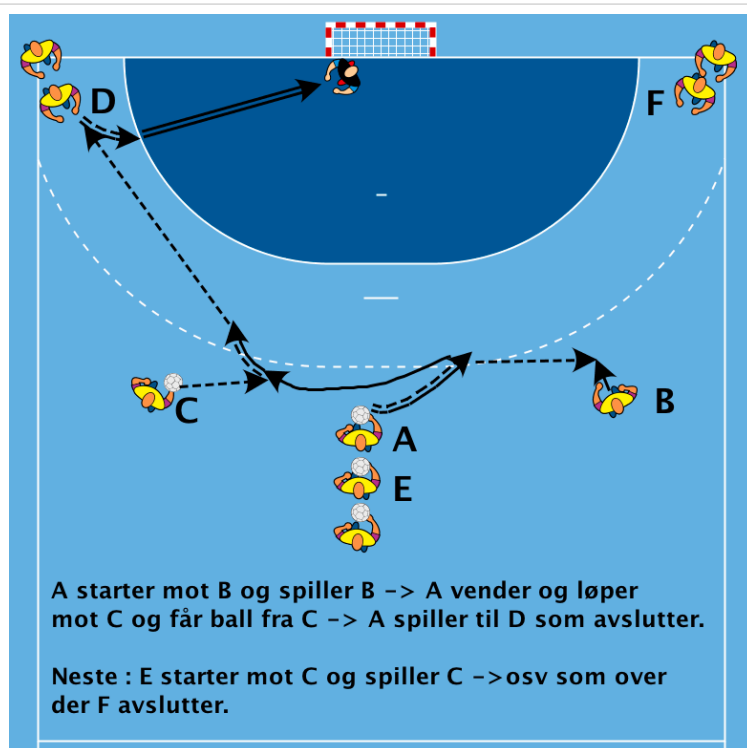
Skuddform sirkelskudd eller pisk fra bakken eller lufta. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At skytter varierer skuddformer.
- At det er presisjon i alle kaste ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet).

Utfordringer :

- Kunne kaste med både høyre og venstre hånd.
- Kunne skyte nærskudd med både høyre og venstre hånd.
- Avslutning etter et antall pasninger



Pådrag i rullespill og utspill til kant som avslutter.

To/tre kantspillere på hver side.
Spillepunkter på begge sidebacker.
Spillere i midtback. Riss beskriver bevegelse og ballvei.
Start med kort avstand mellom spillerne og kast formene pisk eller sirkel. Skuddformen er pisk med høy arm fra luften. Ved diagonale utspill til kant brukes sirkel kast.

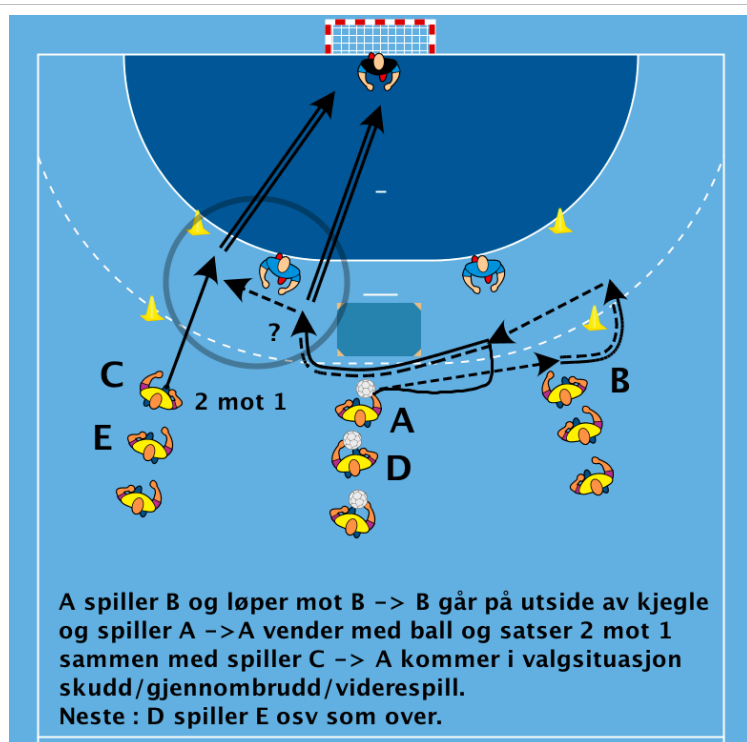
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- At kantspiller er på vei mot ball ved mottak.

Utfordringer :

- Kaste med både høyre og venstre hånd.
- Stuss utspill til kant og innhopp på ett skritt.
- Diagonale utspill med piskekast.



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. Fri kast- og mottaks form. Skuddformen er pisk fra bakken eller luften.

[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 og skyte med både høyre og venstre hånd.