

Beredskapsstilling - Forflytning - Samarbeide to og to i forsvar :

Beredskapsstilling er forsvarsspillers «utgangsposisjon» - [SE VIDEO](#).

Forflytning er fotarbeid i ulike bevegelsesvarianter og retninger - [SE VIDEO](#)

Samarbeid to og to er teknisk/taktiske samhandlingsløsninger - [SE VIDEO](#)

Forsvarskolen kapitel 3.1 og 3.2 - [SE VIDEO](#) finnes mer stoff om Beredskapsstilling og Forflytning

I Forsvarskolen kapitel 4.6 - [SE VIDEO](#) finnes mer stoff om samarbeid to og to (Teknikk-taktikk to og to)

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.

- I forsvarspill for denne årsklassen bør det vektlegges et ball orientert forsvarspill, der det å erobre ballen er sentralt moment. Innlæring av tekniske ferdigheter (feks forflytning) vil i forsvarsspillet ha et taktisk element i seg, både i forhold til å kunne posisjonere seg for å vinne ball og å hindre/stenge bort angrepsspillers forflytninger. I angrepsspill er finte et velkjent teknisk moment. Likeså bør finte være del av forsvarsspillet der det å kunne «lure» angrepsspiller til å gjøre valg som gjør eget motspill (forsvar) enklere. I forsvarsspillet gjelder samme som i angrepsspillet, jo flere teknikker man har innlært i sitt register jo flere taktiske valg vil man kunne foreta.
- 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 forsvarsspill i samarbeide to og to ved bruk av beredskapsstilling og forflytning.**

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 de forsvarsmomentene man arbeider med.
- At utøverne får tilpasset motspill (angrep mot) til å få øvd på forsvarsmomentene.
- At utøverne «spiller i forsvar» og ikke «står i forsvar» —> proaktive utøvere.
- At utøverne blir utfordret på egne tanker om hvordan de best og tidligst mulig er klar for og starter sine forsvarsaksjoner. «Forsvar spilles med beina og hode».
- At utøverne får erfare hvordan egne forsvarsaksjoner påvirker medspillernes muligheter i sitt forsvarsspill. Hva er forutsetninger for best mulig samhandling.

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](#) - Lett jogg -
møt og skyv på makker



8 [SE VIDEO](#) - Speil lek -
imitasjon av bevegelser



9 [SE VIDEO](#) - Sidelengs
shuffel kort og langt steg



10 [SE VIDEO](#) - Sideveis
par med kontakt på hender



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



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



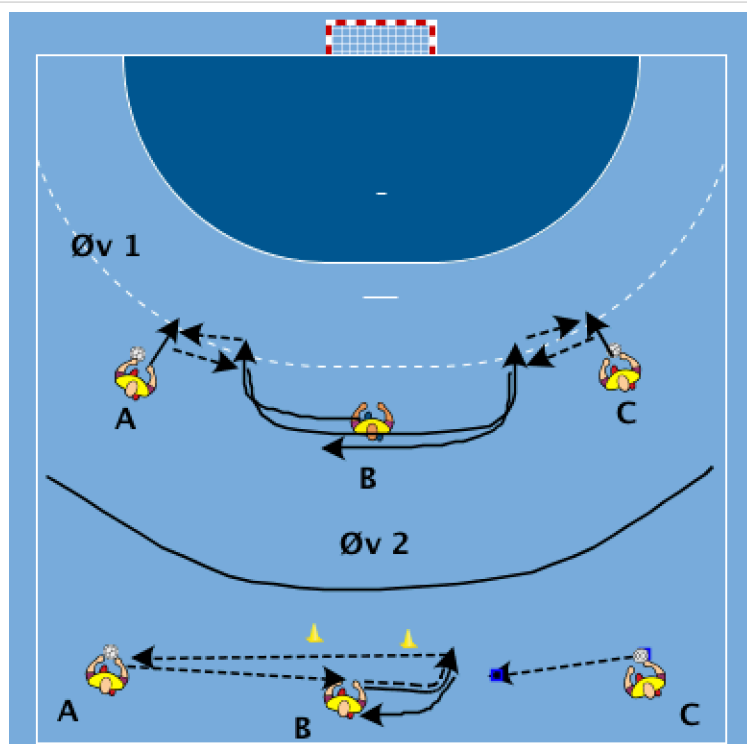
13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



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 og en runde med piskekast. Mottak med to hender, evt med en hånd

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.

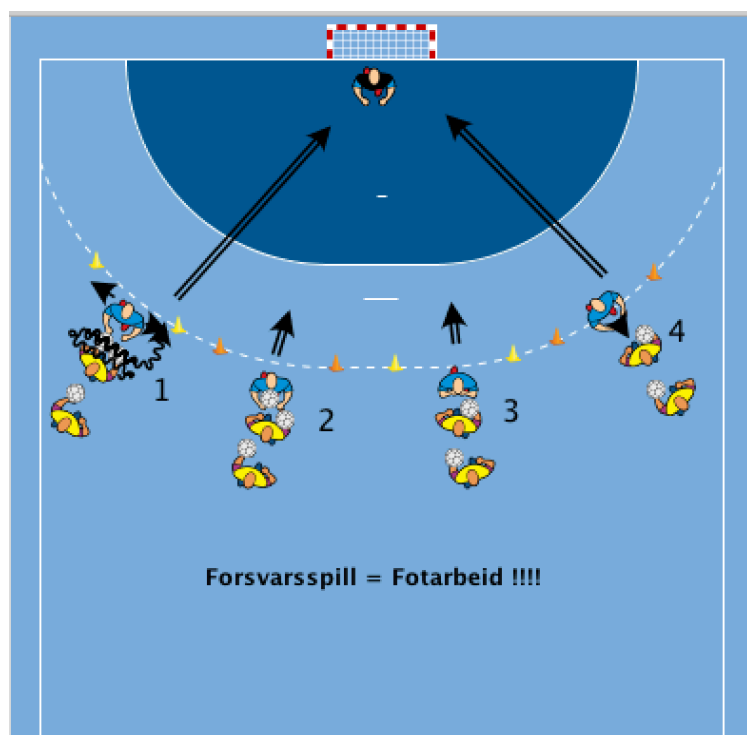
[SE VIDEO](#)

To runder med piskekast med fokus på å få armen høyt.

Alle mottak med to hender.

2

Enkle øvelser (uten riss) for læring beredskapstilling og forflytning [SE VIDEO](#) [SE VIDEO](#)



Forsvar grunnleggende 1 mot 1.

På et begrenset område skal forsvarer prøve å «styre» angriper utenfor kjeglene. [SE VIDEO](#)

1. Angrepsspiller med ball løper (uten skritt begrensning) for gjennombrudd.

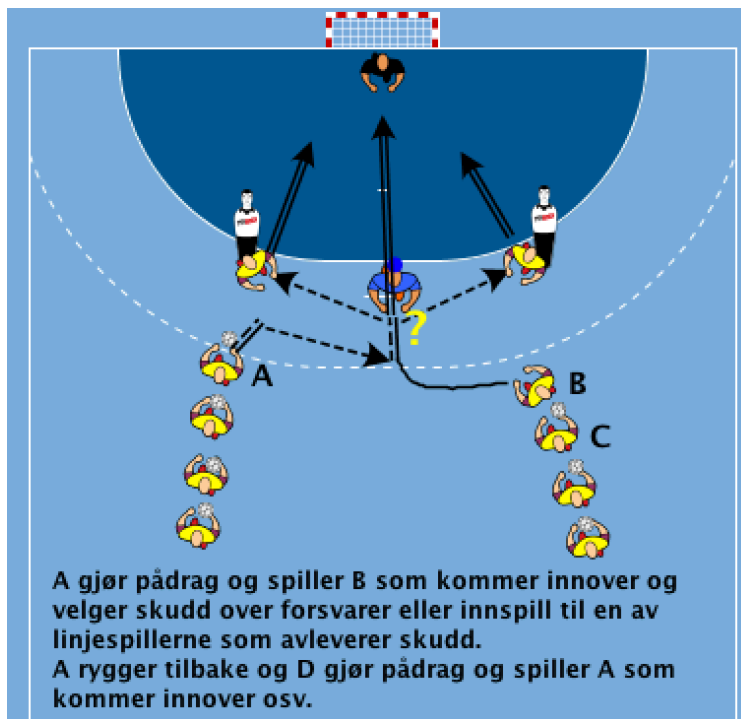
2. Forsvarsspiller har ball i hendene og kan dytte på forsvarsspiller med ball.

3. Forsvarer har ikke lov å bruke hender.

4. Forsvarer full power i forsvar.

Pass på:

- Beinstilling litt bredere enn skuldre.
- Lett bøy i knærne.
- Hofta litt tilbake.
- Balanse og «tett» gulvkontakt - unngå hopping.



Målvaktstrening - skudd mot blokk eller innspill til lsp og skudd.

En forsvarer - to linjespillere + bakspillere i to rekker. (Beskrivelse på riss). [SE VIDEO](#)

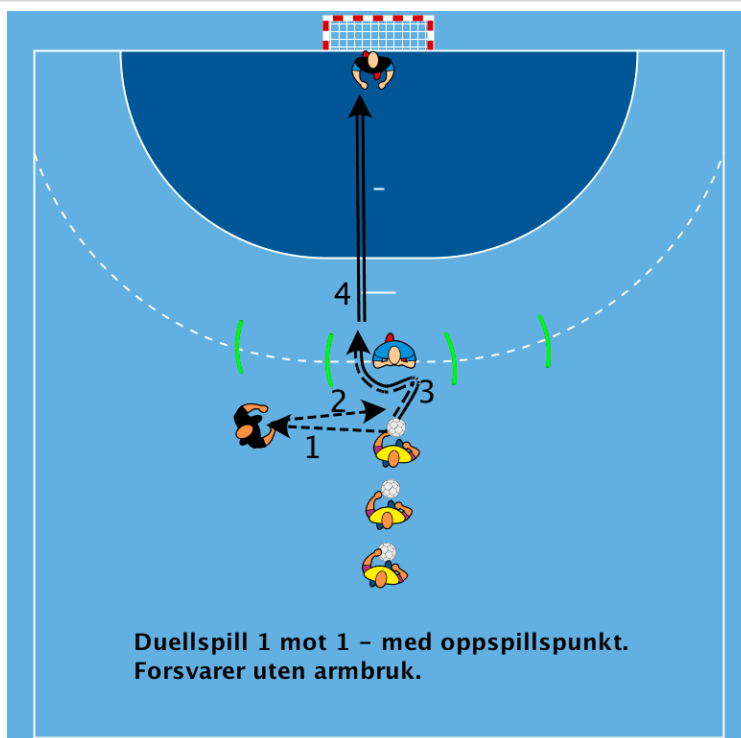
Start med kort avstand mellom spillerne og øk gradvis etter ferdighet.

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

En fin anledning til å repetere lærte kast-, mottak- og skuddformer.

Pass på :

- Å gi og coach MV på arbeidsoppgaver.
- At mv får tid mellom skuddene og at skudd plasseringen fra feks lsp er som avtalt.
- Å bytte roller
- At skytter raskt kan avlevere skudd (= presisjon i kast og mottak).



En mot en - duellspill.

Forsvarsspiller jobber forflytning med hendene i kors foran brystet i et begrenset område. Forsvarsspiller skal med sin kropp forsøke å presse angriper utenfor området som forsvarsspiller forsvarer.

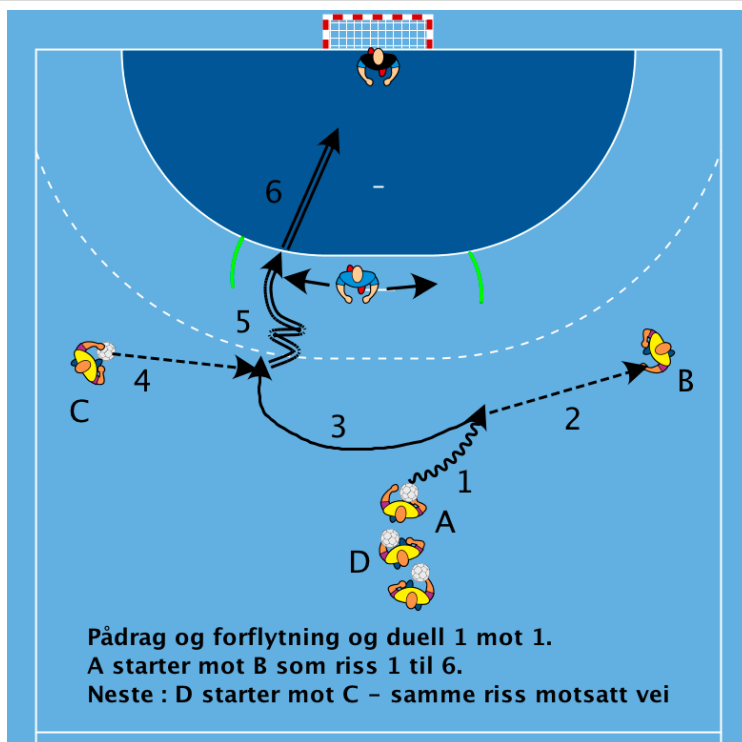
Angrepsspiller starter øvelsen med oppspill til ett spillepunkt. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillers armer ligger tett inntil egen kropp, det er fotarbeidet som er viktig i øvelsen.
- 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



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 og skal forflytte seg for å hindre gjennombrudd. Neste angriper D starter med pådrag og spiller til C osv.

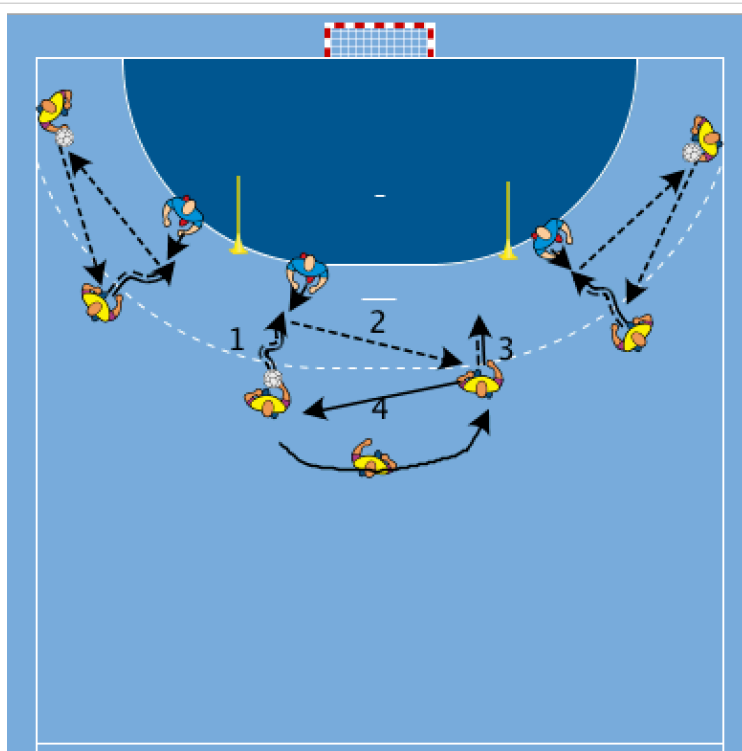
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At det er fotarbeide til forsvarsspiller som er det viktigste redskap for å forsvare.
- 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



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.

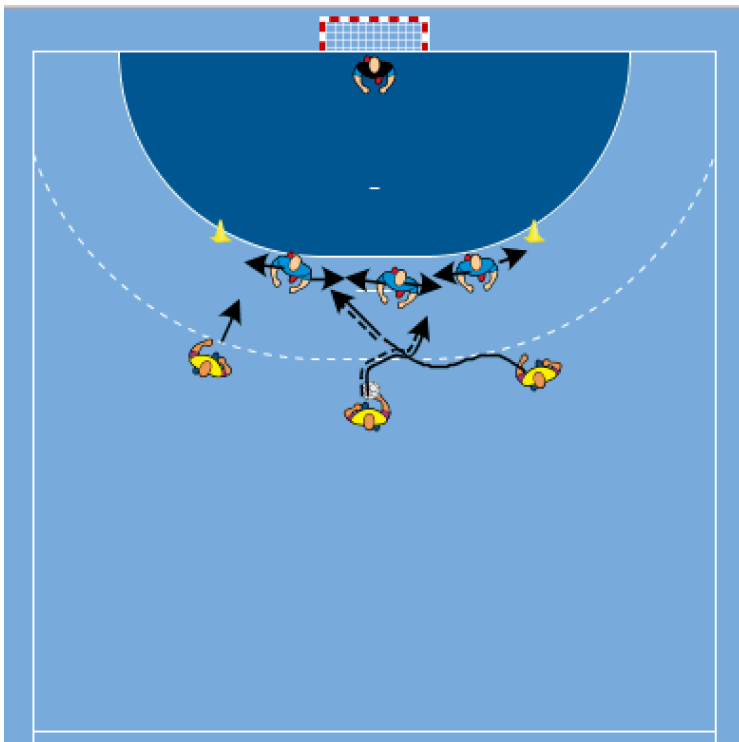
[SE VIDEO](#)

Angrepsspillerne gjør kontrollerte «pådrag» - husk at de bruker øvelsen til øving på kast og mottak.

Forsvarsspiller skal arbeide med beredskapsstilling og forflytning og skal frem og touche på den ene angrepsspilleren hver gang denne har ballen.

Pass på :

- Å øve på beredskapsstillinger.
- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.
- At de som kaster har presisjon i kastet ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet).



Tre mot tre - duellspill.

I midtsektor - tre forsvarer mot tre angrepsspillere.

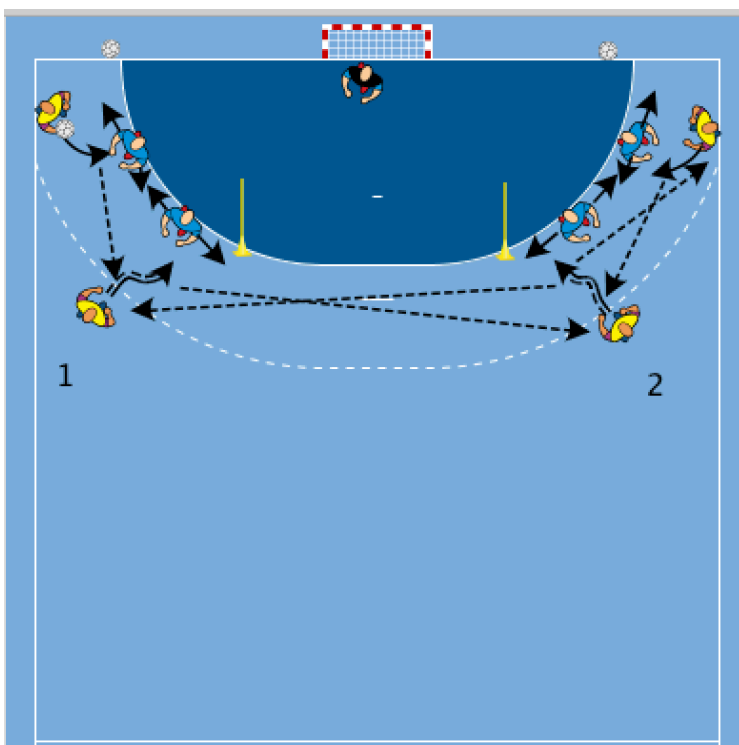
Start med en smal midtsektor og utvid denne. Oppstart er fra en av bakkspillerne, de kan krysse og bytte plass. Forsvarsspillerne jobber med beredskapsstilling, forflytning og i samarbeide to og to. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som får angrepsspillere til å gjøre feil.
- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.

Utfordring :

- Konkurranses mellom målvakt + forsvarsspillere og angrepsspillere.
- Samarbeid mellom to forsvarsspillere som fører til teknisk feil for angripere gir poeng.



To mot to (fire mot fire).

To forsvarer mot to angrepsspillere i begge sidesektorer. Angrepsspillerne kan fritt spille ball fra sin sidesektor og over i motsatt sidesektor.

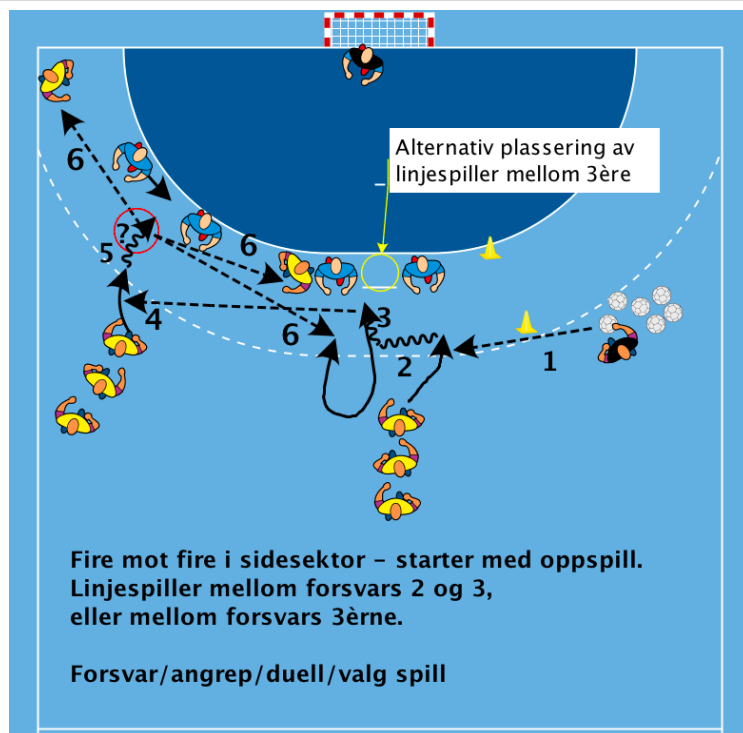
Forsvarsspillerne jobber med beredskapsstilling, forflytning i samarbeide to og to. Start med smal sidesektor og utvid denne. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som angrepsspillere til å gjøre feil.
- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.

Utfordring :

- Konkurranses mellom målvakt + forsvarsspillere og angrepsspillere. Mål eller redning gir ett poeng, snapp gir to poeng.
- Eller poeng når angrepsspillerne overskrider et antall pasninger.



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.

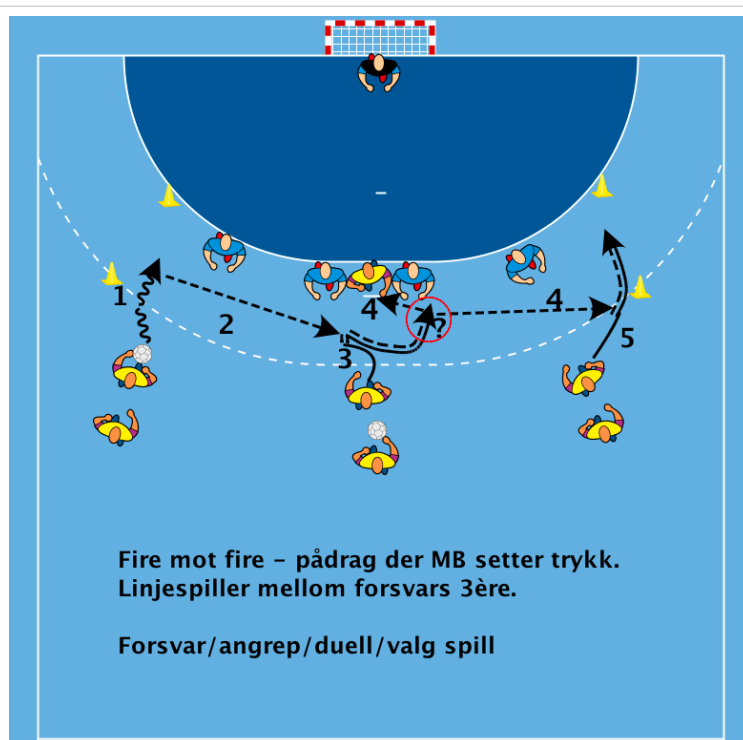
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillerne får innlært beredskapsstillinger som gjør at de er i forkant av angripernes aksjoner.
- At forsvarsspillerne får gjøre avtaler og teste ulike måter å samarbeide to og to i forsvar.
- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som får angrepsspillere til å gjøre feil.

Utfordring :

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



Fire forsvarer mot fire angripere.

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

Pass på :

- At forsvarsspillerne får innlært beredskapsstillinger som gjør at de er i forkant av angripernes aksjoner.
- At forsvarsspillerne får gjøre avtaler og teste ulike måter å samarbeide to og to i forsvar.
- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som får angrepsspillere til å gjøre feil.

Utfordring :

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