

Finter :

Inngang med parallelt fotisett : [SE VIDEO](#)

Inngang med en fot foran : [SE VIDEO](#)

Finter kan gjøres på mange måter - her er noen eksempler : [SE VIDEO](#)

Vær nøye med knær over tær !! Inngang med en fot foran bør man vente med / være forsiktig med da dette gir en stor belastning på kne/fot.

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 finte 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 :

- **Funksjonelt angrepsspill med bruk av finter med inngang med parallelt fotisett.**
- **Finte utgang skyv/skritt to veier, høyre/venstre eller venstre høyre finte.**
- **Finte utgang med kroppsrotasjon.**
- **Finte både etter skritt, stuss og ballmottak og bruk av pasningsfinte.**

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 finte inngangen og kan lande i /starte finten på 0 skritt.
- At utøverne kan starte finten når utøveren har ballen eller når utøveren mottar ballen.
- At utøverne er i bevegelse sideveis og fremover mot mål når det fintes.
- At utøveren øver balanse, rytme og timing i retningsendringer.
- At utøverne har rolige bevegelser inn i finten og akselererer ut av finten.
- At utøverne bevisstgjøres på forskjellen på å sette finte foran motstander eller i rom mellom motstandere.
- At utøverne bevisstgjøres på ulike stimuli som gjør finten mer effektiv (bruk av blikk, ballens plassering, hode/kroppsbevegelser osv. for å «lure» motstander).

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 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 tilbake m strikk bakside



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



8 [SE VIDEO](#) - Bevegelse i ulike retn - 1-2 skritt - stem



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



10 [SE VIDEO](#) - Zikk - zakk - forflytning + m /dytt



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



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

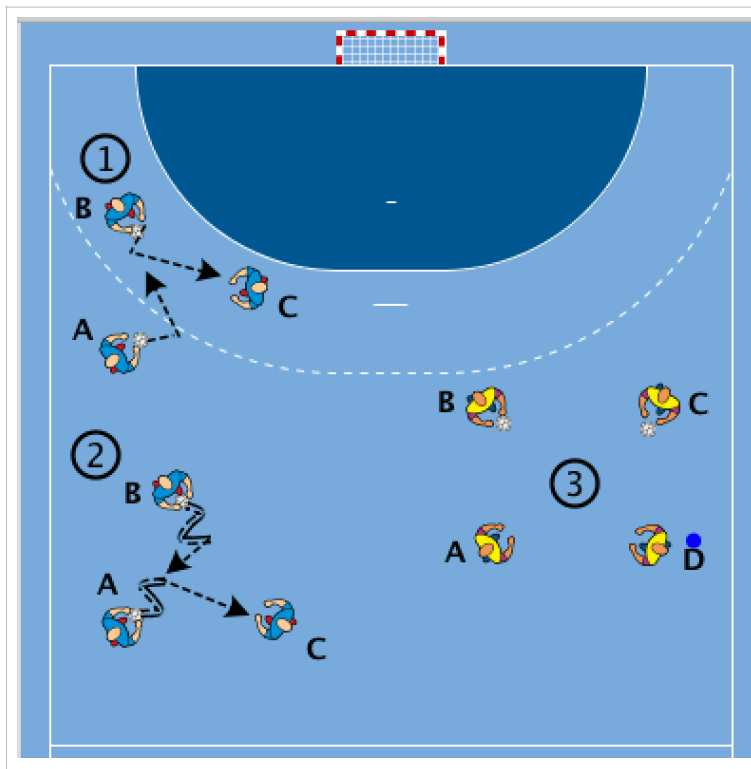


13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12 + akselerasjon/stigningsløp



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





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](#).

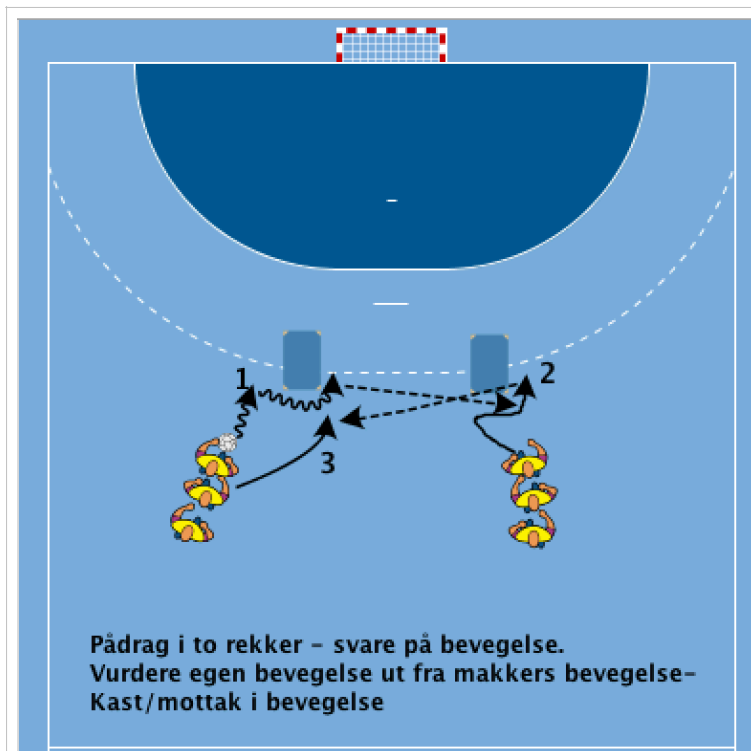
Kastoppvarming (organisering 2)

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.



Pådrag og viderespill m/finte bevegelse.

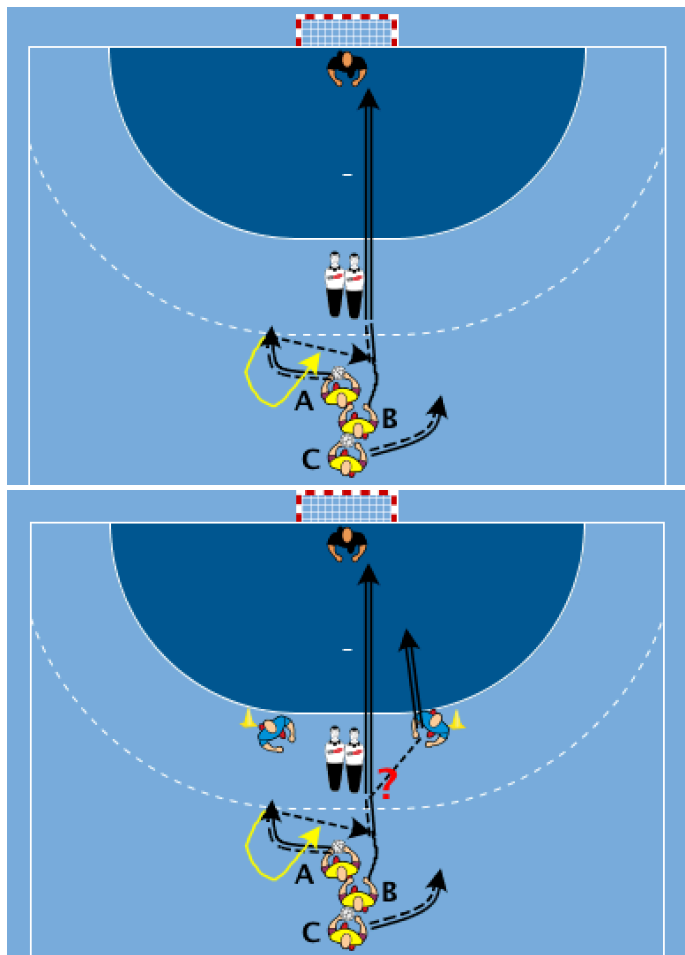
To rekker (øvelsen kan gjøres i flere enn en «stasjon»). Den som mottar ballen skal bevege seg parallelt i forhold til den man får ballen fra. Ballfører endrer retning med finte bevegelse. Inngang med parallelt fotsett og kroppsrotasjon til høyre eller venstre.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Inngangen - kroppsrotasjon - mot mål og er i balanse.
- 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.



Målvaktstrening - pådrag - skudd.

Rekke i midten med ball. A gjør bredt pådrag og spiller B som kommer og avslutter med skudd. A rygger og mottar ball fra C som har gjort bredt pådrag - osv. (1 og 2 er øverste riss)

1. Skuddplassering oppe i mål.

[SE VIDEO](#)

2. Skuddplassering nede i mål.

[SE VIDEO](#)

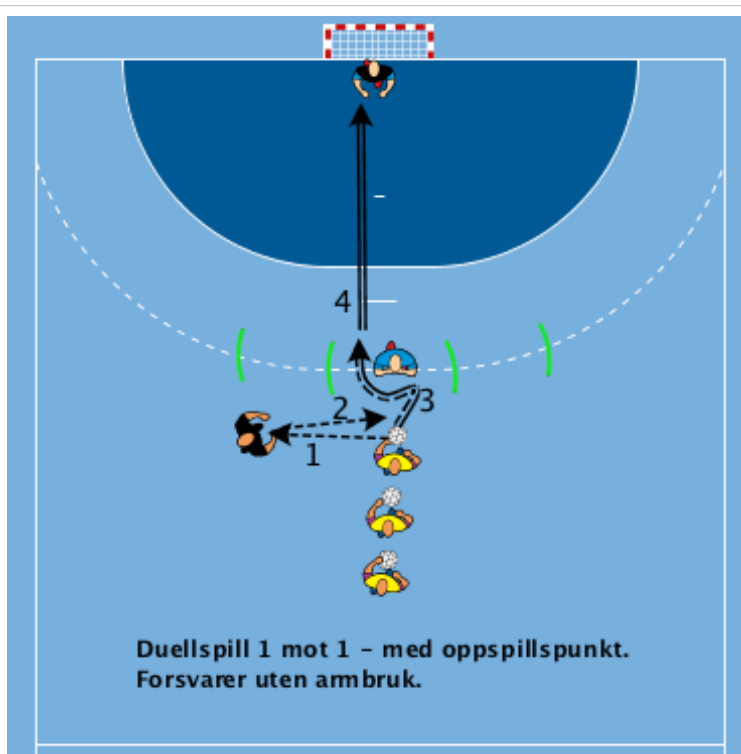
3. To lsp legges til og A får valg - enten skudd eller innspill til lsp som skyter.

[SE VIDEO](#)

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

Pass på :

- Å gi og coach MV på arbeids oppgaver.
- At mv får tid mellom skuddene og at skudd plasseringen er som avtalt.
- At skytter raskt kan avlevere skudd (= presisjon i kast og mottak).



En mot en - «duellspill» m/ finte og skudd.

Forsvarsspiller jobber redusert i forflytning med hendene i kors foran brystet i et begrenset område.

Forsvarsspiller skal med sin kropp forsøke å presse angriper.

Angrepsspiller starter øvelsen med oppspill til ett spillepunkt og setter finte med skyv/skritt to veier h/v eller v/h for å komme forbi forsvarer.

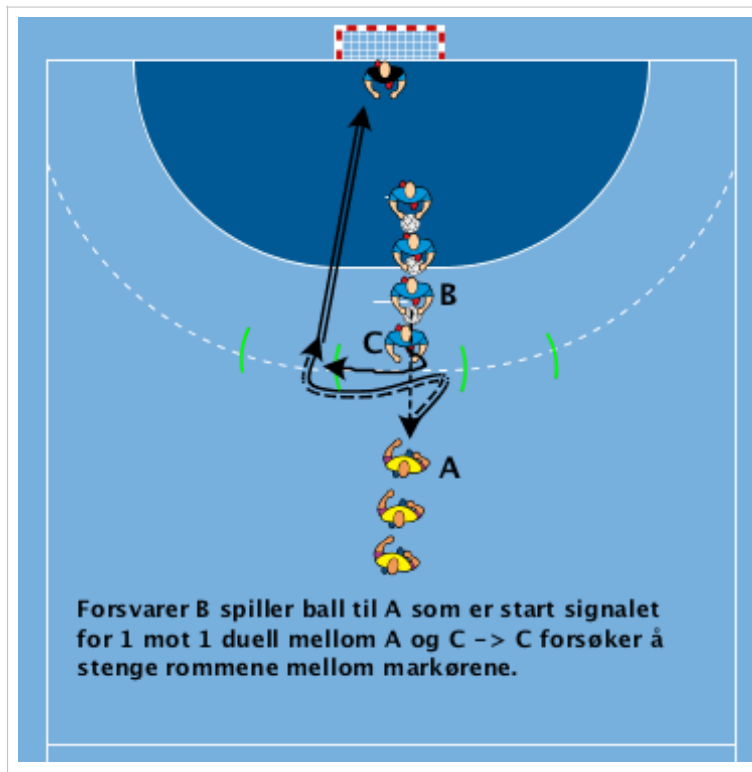
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At angrepsspiller lander på 0 skritt i ball mottaket.
- At angrepsspilleren øver finte både til høyre (h/v) og til venstre (v/h).

Utfordring :

- Øke forsvarspillers motstand og likevel komme forbi.
- Redusere avstanden på feltet som forsvars.



En mot en - duellspill.

Forsvarsspiller jobber i et bredt område med oppgave å touche/takle angrepsspiller. Angrepsspiller A starter når denne får pasning fra B og angriper med bruk av finte med inngang parallelt fotisett og kroppsrotasjon

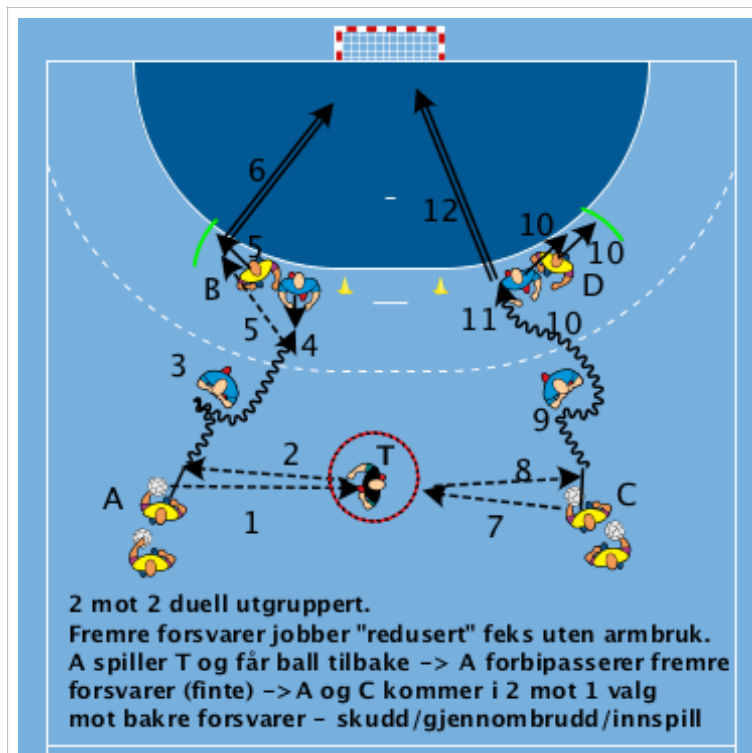
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At angrepsspiller lander på 0 skritt i ball mottaket.
- At angrepsspilleren lander med kne over tå i finte inngangen.

Utfordring :

- Øke forsvarsspillers motstand og likevel komme forbi.
- Redusere avstanden på feltet som forsvares.



To mot to - vurdering/duellspill med bruk av finter.

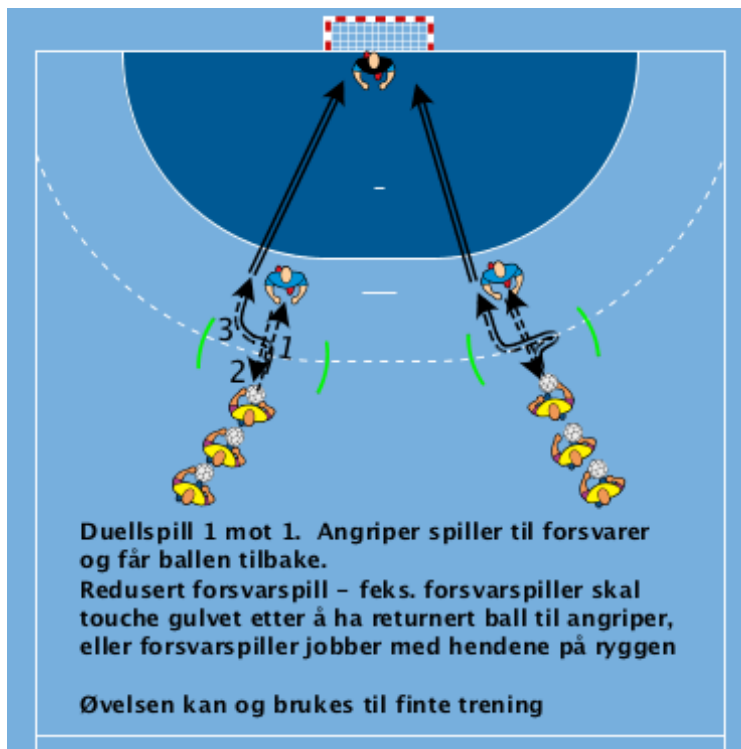
To angrepsspiller mot to forsvarer. En forsvarer utenfor 9m, denne skal forflytte seg med hendene på ryggen. På begrenset område ved 6 m er linjespiller og andre forsvarsspiller. Innenfor et begrenset område er linjespiller og en forsvarsspiller. Linjespiller skal samhandle med en bakspiller som starter med å spille til et oppspillspunkt. A skal finte seg forbi fremre forsvarer. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At angrepsspillere timer avstand til fremre forsvarsspiller etter første mottak og ved hjelp av finte kommer seg forbi denne. Angrepsspiller må ha stuss til gode for å sette finte på bakre forsvarsspiller for gjennombrudd eller samhandling med linjespiller.

Utfordring :

- Øke forsvarsspilleres motstand - feks ved at fremre forsvarer ikke har hender på ryggen.



En mot en - duellspill m/ finte og skudd.

Angrepsspiller spiller til forsvarer - får ballen tilbake og angriper på mål med finte inngang parallelt fotsett og enten skyv/skritt til siden eller kroppsrotasjon.

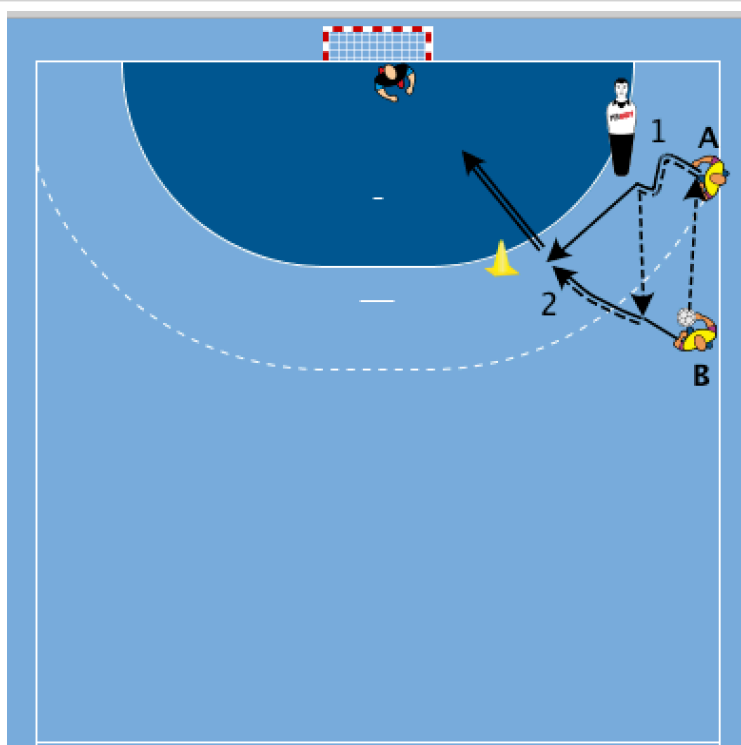
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At angrepsspilleren øver på å finte en vei - både høyre og venstre.
- At angrepsspiller øver på å komme inn i finten med stuss.
- At angrepsspiller øver på mottak og timing i finte.

Utfordring :

- Øke forsvarsspillers motstand og likevel komme forbi.
- Redusere avstanden på feltet som forsvars.



Kantspiller finte før forsvarer mot skudd fra bakspiller.

B spiller A som setter finte på markør og spiller ballen tilbake til B (1), B kommer i fart når ball mottas. B går for skudd og A løper inn for å blokkere skuddet (2).

Finte inngang i situasjon 1 er parallelt fotsett og skritt/skyv til siden.

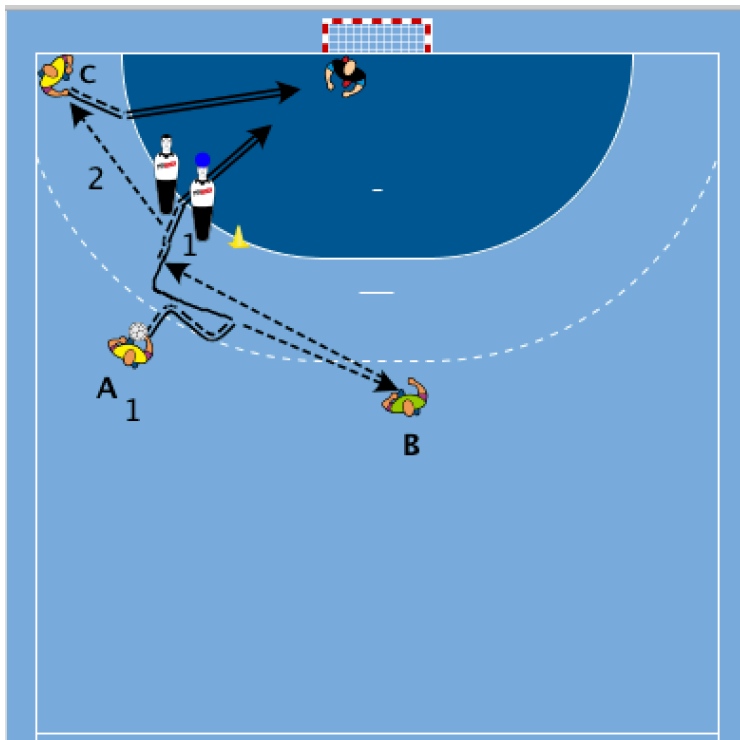
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At angrepsspilleren øver på å finte en vei - både høyre og venstre.
- At angrepsspiller øver på å komme inn i finten med stuss.
- At angrepsspiller øver på mottak og timing i finte.

Utfordring :

- Øke forsvarsspillers motstand og likevel komme forbi.
- Redusere avstanden på feltet som forsvars.



Parallelspill med retningsendring/finte og skuddavslutning.

A med ball starter innover og spiller B. A retningsendrer/finter og kommer bredt utover og får ball tilbake fra B. A har to valg. 1 gå for egen avslutning (1) eller 2 spille ut til kant som avslutter (2). Maks tre pasninger før avslutning.

Kjeglene kan erstattes av forsvarsspillere som styres i intensitet.

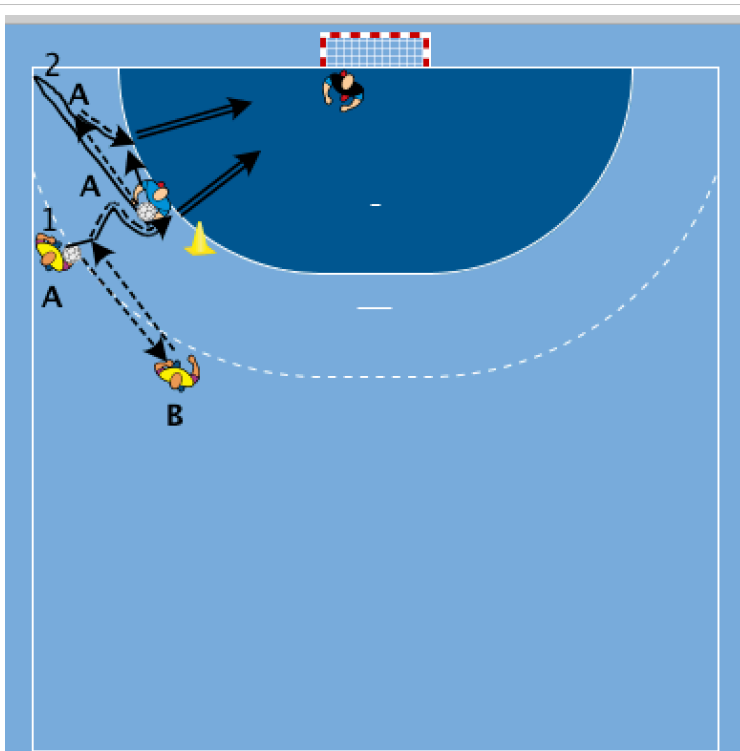
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Angrepsspillere skal komme til avslutning ved bruk av finte eller pasningsfinte og gjennombrudd («lure» forsvarsspillere).
- Angrepsspillere har ikke lov å stusse.

Utfordring :

- Redusere avstanden på feltet som forsvares.



To skudd serie - finte en mot en først og så skudd med tilløp fra «sumpa» og med forsvarspress.

Forsvarsspiller jobber i starten redusert med ball i hendene. Spiller A spiller til B og mottar ballen tilbake (1). Setter finte og avslutter. Spiller A rygger deretter raskt ned i «sumpa» (2) og i fart mot mål mottas ballen fra forsvarsspilleren. A avslutter med press fra forsvarsspiller.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At angrepsspiller lander på 0 skritt i ball mottaket.
- At angrepsspilleren øver på å finte både til høyre og til venstre.

Utfordring :

- Øke forsvarsspillers motstand og likevel komme forbi.
- Redusere avstanden på feltet som forsvares.