

Sperre :

Sperre [SE VIDEO](#) kan utføres med ryggen mot den man sperrer på. Dette er den mest vanlige måten å sperre på.

Sperre [SE VIDEO](#) kan også utføres med fronten mot den man sperrer på.

Sperre utføres vanligvis mellom 6 og 9 meter, men kan og brukes utenfor 9m.

NB !! Det er ikke lov å holde fatt i noen når man sperrer.

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 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 angrepsspill med bruk av sperre med ryggen mot den man sperrer, mottak, vending og skudd etter sperre og sperre før rykk, mottak og skudd.**

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 ulike måter å sperre - front og rygg.
- At utøverne øver på å sette sperre fra både høyre og venstre side.
- At utøveren øver på ball mottak i ulike høyder.
- At utøveren får tilpasset press i forhold til ballmottak i en sperre.
- At utøverne øver på å sette sperre i side, bak og front på motstander. (Sperre kan settes 360 grader rundt motstander).
- At utøverne bevisstgjøres på sperre for egen mulighet og sperre for å hjelpe medspiller.
- At utøveren som setter sperrer kan se og vurdere når medspiller er i en posisjon der det er «tid for å sperre» (timing). Søke et «trekant samarbeid» med bakspillere for å være spillbar.

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 bakside



7 [SE VIDEO](#) - Utfall steg i
5 retninger - økende tempo



8 [SE VIDEO](#) - Som øvelse
7 + med ett - to skritt



9 [SE VIDEO](#) - 2 og 2 - zikk
-zakk og retnings endringer



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



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



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



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



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



Jugge bevegelse : A spiller B som trekker på og spiller C.

A krysser inn bak B som rygger ut i posisjonen A kom fra C spiller A som er kommet inn i midten.

A (i midten) spiller ball til en av sidebackene og øvelsen fortsetter med på samme måte fra høyre eller venstre.

Jugge bevegelse med kryss : Samme oppstart som over.

Når A kommer innover i midten, kommer C i kryss med A og mottar ballen fra A. C (i midten) spiller til en av sidebackene og øvelse fortsetter fra høyre eller venstre.

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.

A gjør kort pådrag (1) og spiller B (2). B beveger seg fremover (3) samtidig som A flytter seg utover i side og C kommer innover i banen (3). B spiller C (4) og C velger tilspill til en av linjespillerne L, eller utspill til en av kantspillerne K og det avsluttes med skudd fra linje eller kant. Neste er D til E osv motsatt vei.

Jugge bevegelse med innspill eller utspill og avslutning.

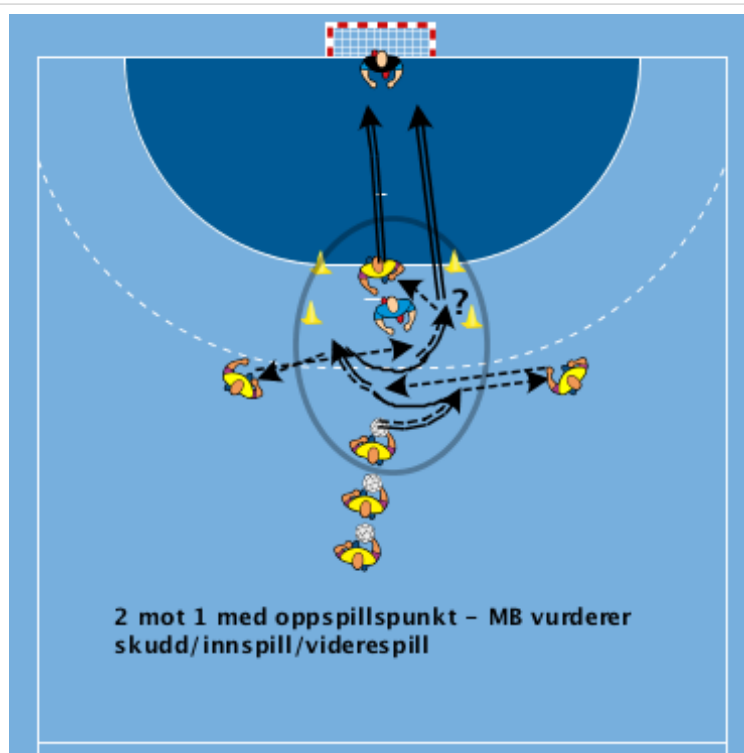
A - B - C gjør vanlig jugge bevegelse som riss viser. Når C kommer inn i banen (5) er valget innspill til linjespiller eller utspill til kant og avslutning. [SE VIDEO](#)

Start med kort avstand mellom spillerne og øk gradvis etter ferdighet. Den vendte pasningen ut til kant kan være vanskelig og kan tas sløyfes.

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

Pass på :

- Linjespiller står stabilt i sperre ved mottak.
- Linjespillere får øve på mottak i ulike høyder - og mottak på en hånd.



En mot to - vurdering/duellspill m/ sperre og avslutning.

Innenfor et begrenset område er linjespiller og en forsvarsspiller. Linjespiller skal samhandle med en bakspiller som har oppspillspunkter til rådighet. Bakspiller skal «lese» linjespillers sperre mot forsvarsspiller og bruke linjespiller sin sperre til gjennombrudd eller innspill.

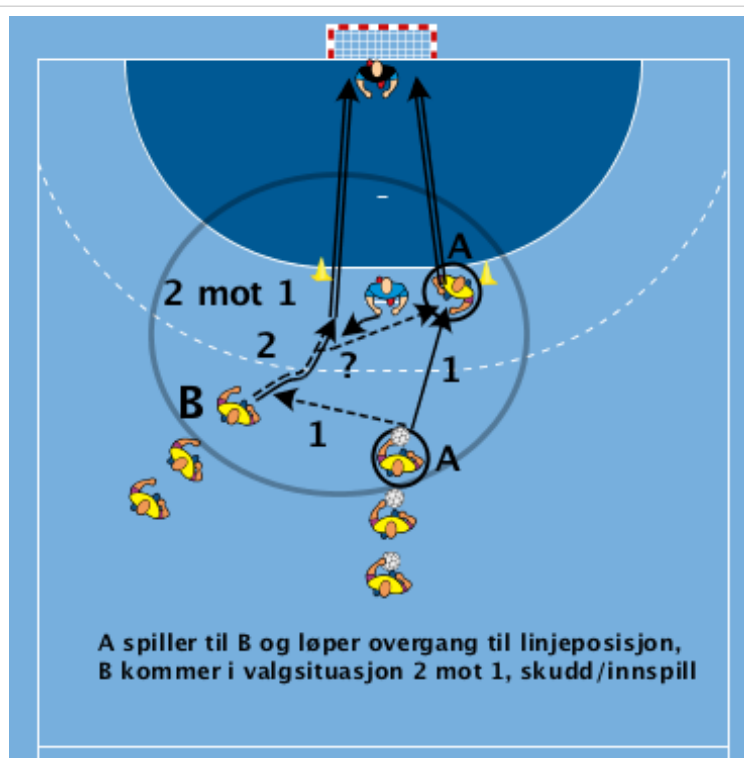
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Linjespiller øver på timing i sperre setting mot forsvarsspiller for å selv bli spillbar eller at medspiller får rom til gjennombrudd.
- Linjespiller øver på sperre i siden eller sperre skrått bak forsvarer.

Utfordring :

- Redusere avstanden på feltet som forsvars.



Pådrag, vending og midtovergang - 2 mot 1 valgøvelse.

To bakspiller mot en forsvarer på begrenset område. A starter med pådrag og spiller B før A løper inn som linjespiller. B får valg skudd eller innspill til A.

[SE VIDEO](#)

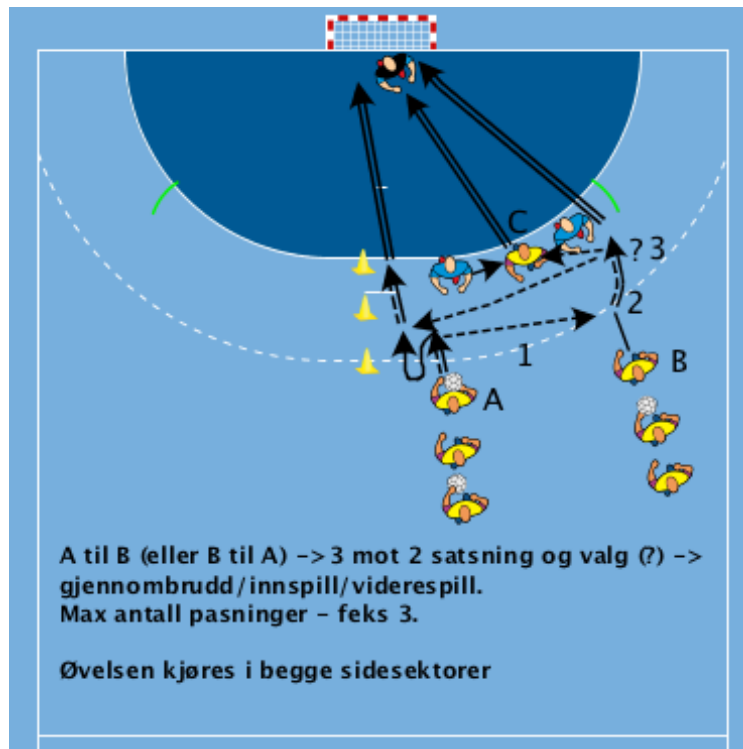
Pass på :

- Linjespiller øver på timing i sperre setting mot forsvarsspiller for å selv bli spillbar eller at medspiller får rom til gjennombrudd.
- Linjespiller øver på sperre i siden eller i front av forsvarer.

Utfordring :

- Redusere avstanden på feltet som forsvars.

**Eksempel på øvelse for «trekantsamarbeid»
bakspillere - linjespiller. Linjespiller alltid spillbar
[SE VIDEO](#)**



**To forsvarer mot tre angripere -
duellspill.**

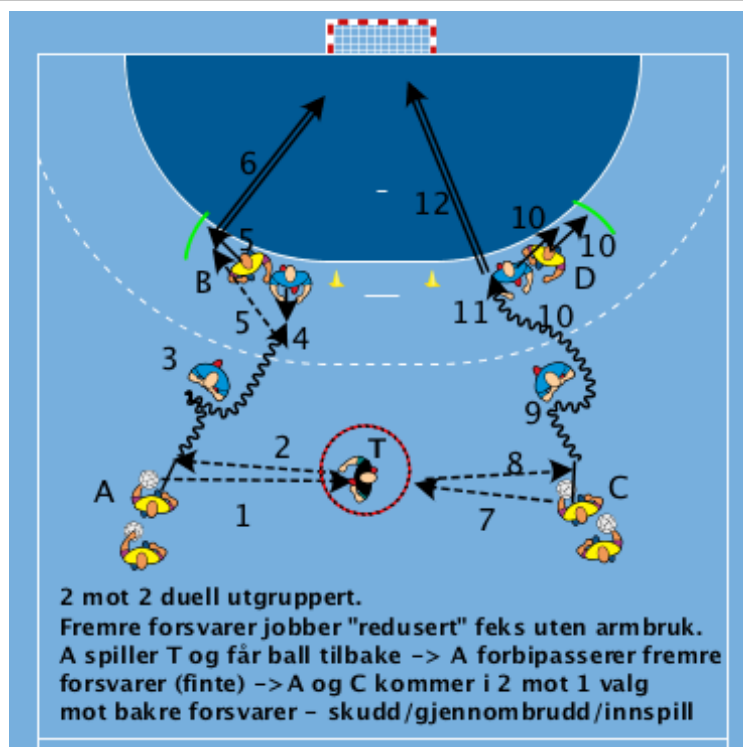
To forsvarer mot tre angrepsspillere (to bakspillere og en linjespiller) i side av midtsektor. Start med en smal sektor og utvid denne. Begrenset antall pasninger - feks maks fem. Angrepsspillere gjør pådrag og linjespiller setter sperre for innspill eller for at bakspiller kan gjøre gjennombrudd. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- Linjespiller øver på sperre i siden og forflytning i «trekantsamarbeid».
- At angrepsspiller går i rom for å engasjere to forsvarsspillere.

Utfordring :

- Redusere avstanden på feltet som forsvares.
- Angrepsspiller får ikke bruke stuss.



To mot to - vurdering/duellspill med bruk av finte og sperre.

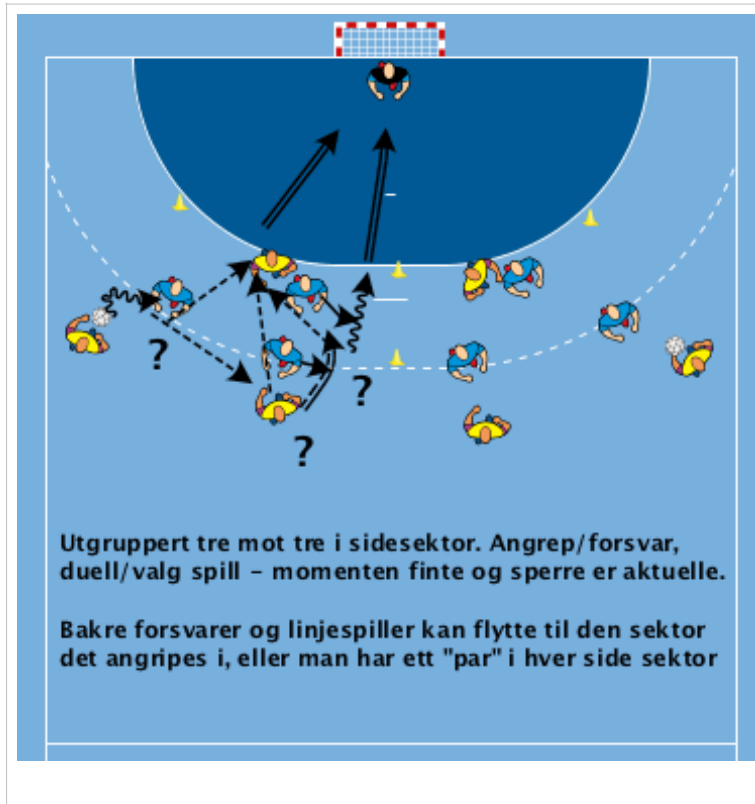
To angrepsspillere mot to forsvarer. En forsvarer utenfor 9m, denne skal forflytte seg med hendene på ryggen. På begrenset område ved 6 m er linjespiller og andre forsvarsspillere. Linjespiller skal samhandle med en bakspiller som starter med å spille til et oppspillspunkt. A skal finte seg forbi fremre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

Pass på :

- Linjespiller øver på timing i sperre setting mot forsvarsspillere for å selv bli spillbar eller at medspiller får rom til gjennombrudd.
- Linjespiller øver på sperre i siden eller sperre skrått bak forsvarer.
- At angrepsspiller går i rom for å engasjere to forsvarsspillere.

Utfordring :

- Redusere avstanden på feltet som forsvares.
- Angrepsspiller får ikke bruke stuss.



Tre angripere mot tre forsvarere - forbipassering ved bruk av sperre.

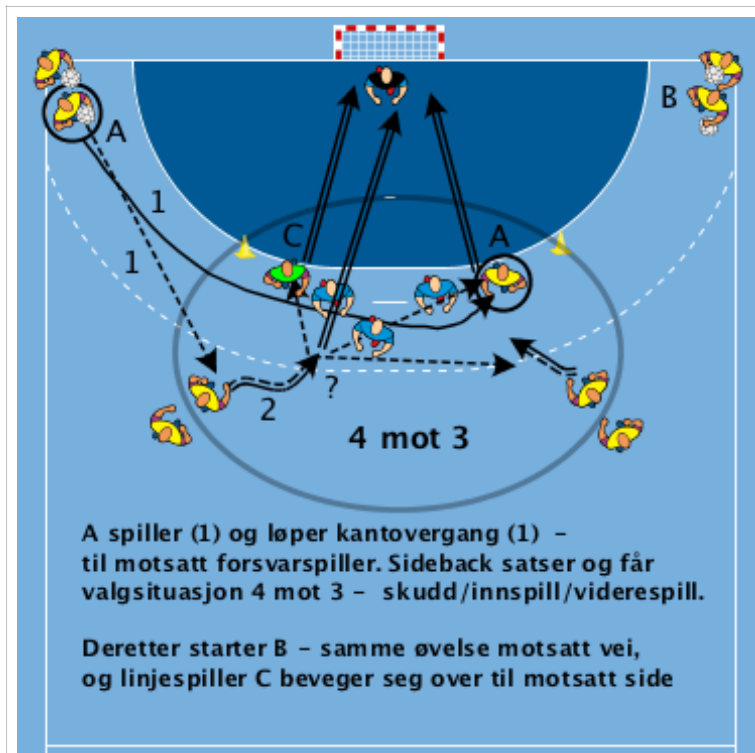
To av forsvarerne ligger fremme på 9m. Angrepsspillerne skal samarbeide og linjespiller setter sperre for å komme seg forbi forsvarsspillerne og avslutte på mål. Øvelsen kan gjøres som riss viser, eller som video der bakre forsvarsspiller og linjespiller flytter over. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- Linjespiller øver på sperre i siden eller sperre skrått bak forsvarer.
- Linjespiller øver på timing i sperre setting mot forsvarsspiller for å selv bli spillbar eller at medspiller får rom til gjennombrudd.

Utfordring :

- Angrepsspiller får ikke bruke stuss.



Pådrag og kantovergang med valg i duell 4 mot 3.

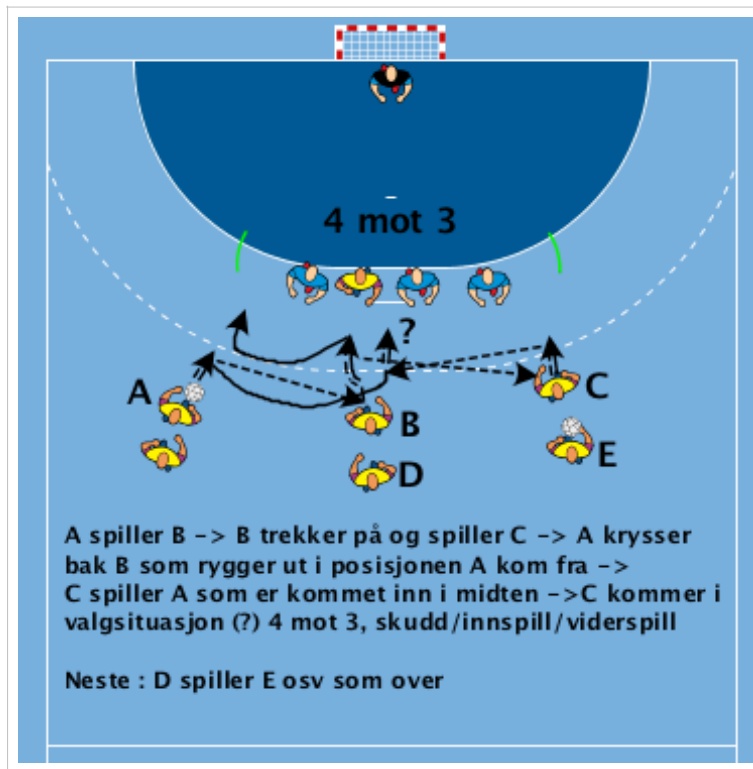
A starter med ball, spiller til sideback og løper kantovergang som riss viser. Sideback satser og kommer i valg situasjon skudd, innspill eller viderespill. Linjespillerne skal arbeide med sperre og rykk i rom. Neste oppstart er fra B - osv. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- Linjespiller øver på timing i sperre setting mot forsvarsspiller for å selv bli spillbar eller at medspiller får rom til gjennombrudd.
- Linjespiller øver på sperre og rykk i rom.
- Linjespiller øver trekantsamarbeid.

Utfordring :

- Angrepsspiller får ikke bruke stuss



Jugge bevegelse med sperre og valg.

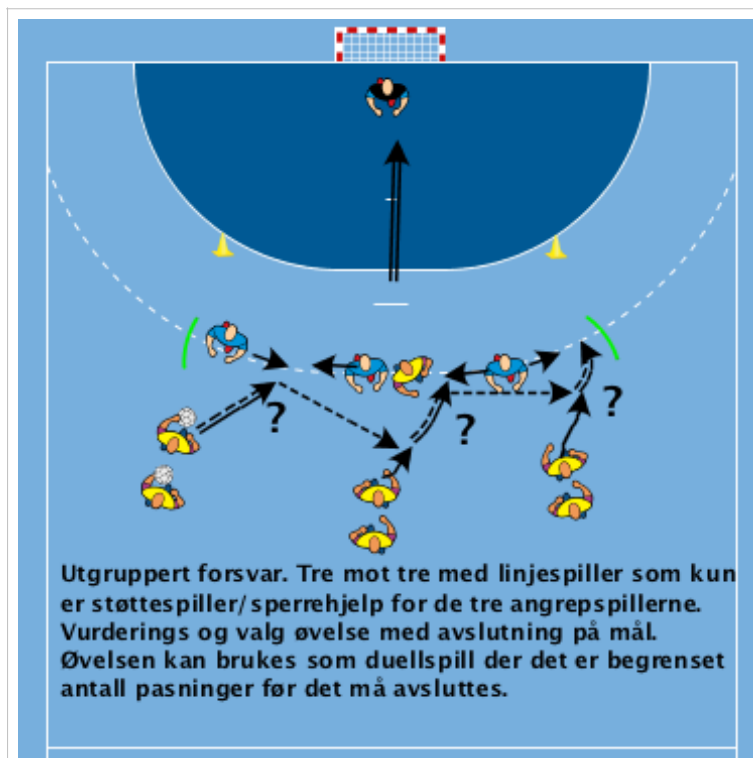
A - B - C gjør vanlig jugge bevegelse som riss viser. Når A kommer inn i banen starter viderespill og valg med pådrag og bruk av sperrer som linjespiller setter. [SE VIDEO](#)
Start med kort avstand mellom spillerne og øk gradvis etter ferdighet.

Pass på :

- Linjespiller står stabilt i sperre ved mottak.
- Linjespillere får øve på mottak i ulike høyder - og mottak på en hånd.
- Linjespiller øver trekantsamarbeid.

Utfordring :

- Angrepsspiller får ikke bruke stuss



Fire angriperer mot tre forsvarere - valg og forbipassering ved bruk av pådrag - viderespill og sperrehjelp.

All forsvarerne ligger fremme på 9m. Angrepsspillerne skal samarbeide med pådrag og viderespill og linjespiller er støttespiller med oppgave å sette sperrer for å åpne rom for angrepsspillerne. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- Linjespiller øver på timing i sperre setting mot forsvarsspiller for å skape rom for gjennombrudd
- At medspiller timer avstand og bevegelse i forhold til ballfører.

Utfordring :

- Angrepsspiller får ikke bruke stuss.
- Øke forsvarsspilleres motstand - feks ved å redusere rommet angrepsspilleren kan angripe i.