

DUELLSPILL : eksempel [SE VIDEO](#)

Alle håndballkamper avgjøres til syvende og sist av duellen en mot en.

I denne økten har vi fokus på det å vinne over «sin spiller», både som angrepsspiller og som forsvarsspiller. Håndball er en kampsport og det er viktig å ha spillere som er innstilt på å ta «kampen» en mot en.

Fokusområder som forsvarsspiller:

- Finne rett posisjon i forhold til ball, motspiller og medspiller.
- Være i forkant og skape dårligst mulig betingelser for motstander. Feks. stenge pasningsvei, stenge motstanders «beste angrepsside».
- Alltid ha en god grunnstilling, med balanse, å jobbe ut i fra.
- Bruke de ulike forsvarsteknikkene (snappe, feie takle, blokke).
- 100 % innsats og alltid ta ballen hvis jeg kan !

Fokusområder som angrepsspiller:

- Finne rett avstand til forsvarsspilleren.
- Være bevisst på hvilken vinkel jeg har i inngangen i forhold til forsvarsspilleren og i forhold til mål.
- Bruke stuss mest hensiktsmessig.
- Få forsvarsspilleren i ubalanse.
- Gå 100 % når jeg først går !

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.

- At treneren tilpasser utøvernes ferdigheter til duellspillet ved å starte med noen lunde like odds for å lykkes i duellen. Feks. er det lite motiverende at duellen foregår på en så stor flate/over så lang tid, at den ene partene er «dømt» til å tape.
- At treneren coacher på hvordan feks. en stor og sterk spiller kan være i duell mot en fysisk svakere spiller (hurtighet og kløkt versus fysikk).
- At treneren coacher på at duellene tas med 100 % innsats, feks. konkurranser.
- 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 angrep- og forsvarspill som leder til duellspill med fokus på kampen om «å vinne over sin spiller».**
- **Alle øvelsene er like mye angreps øvelser som forsvars øvelser.**
- **Tilrettelegge for konkurranse som utvikler både duell vilje og evne.**

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 finner den avstand som er nødvendig for å ta duellen.
- At utøverne er i forkant og forsøker å få motstander til å ta dårlige valg.
- At utøverne er i bevegelse fremover i duellen.
- At utøverne får arbeide med ulike (forsvars/angreps) teknikker i duellspillet.
- At utøverne faktisk utøver ett duellspill - feks. spille forsvar i motsetning til å «stå» forsvar (aktiv/passiv).
- At utøverne får innspill på og erfaringer med å ta initiativ for å vinne duellen (agerer) og ikke bare reagerer på det motstander gjør.
- At utøveren jobber maksimalt for å vinne den neste duellen.

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](#) - Bøye seg
ned - full strekk opp



8 [SE VIDEO](#) - Lett jogging
touch på bakken +motstand



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



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



11 [SE VIDEO](#) - To og to
sideveis - klaske hender



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

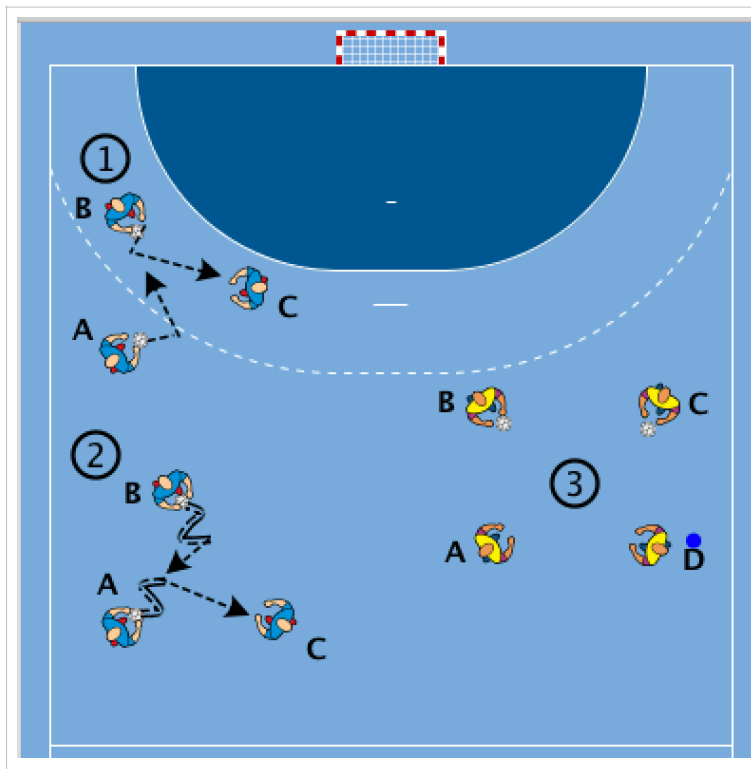


13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



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)

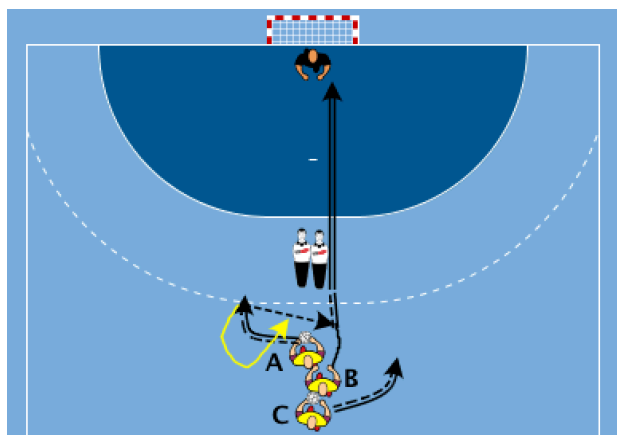
Tre sammen, to baller.

To baller spilles rundt mellom spillerne. Spillerne gjør ulike pådrags bevegelser og bruker stuss før viderespill.

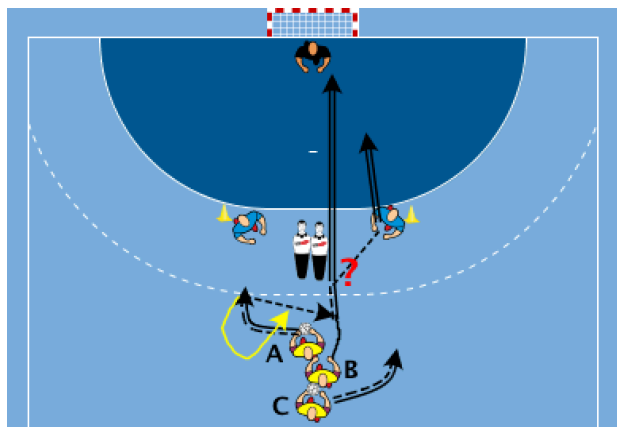
[SE VIDEO](#)

Fokus i begge øvelsene er at ulike kast- og mottaksformer øves.

Fire øvelser for målvaktstrening der alle er

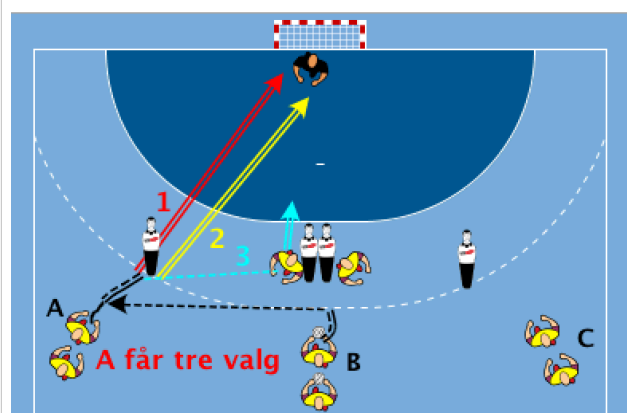


1. Skudd oppe og nede [SE VIDEO](#)

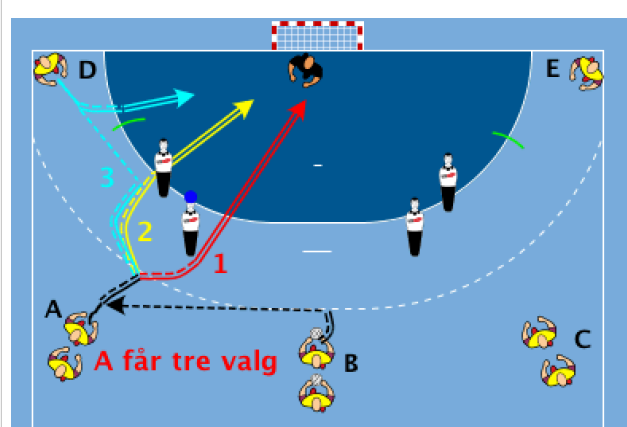


2. Med lsp og valg - skudd/innspill [SE VIDEO](#)

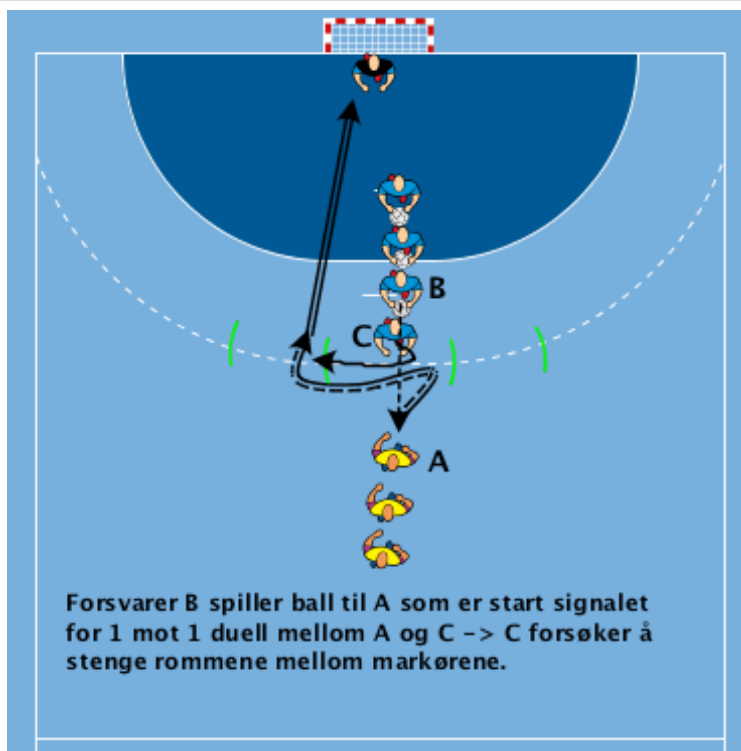
med skudd etter pådrag/viderespill



3. Skudd eller innspill lsp. [SE VIDEO](#)



4. Skudd/gjennombrudd/utspill kant [SE VIDEO](#)



En mot en - duellspill.

I et område arbeides det med å vinne duellen en mot en enten ved å stanse motstander eller ved å vinne ballkontroll.

Angrepsspiller A starter når denne får pasning fra B og kan i starten ikke angripe med bruk av stuss.

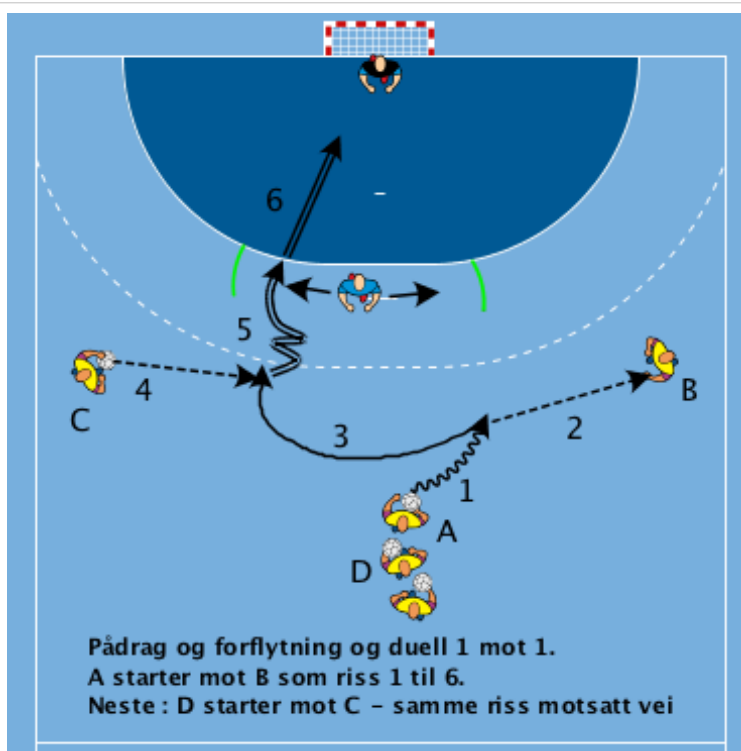
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At utøverne er klar for å ta duellen en mot en.
- Husk å bytte roller.

Utfordring :

- A kan bruke stuss.
- Utvide avstanden på området det arbeides i.
- Forsvarsspiller sin utgangsposisjon flyttes ut til siden i forhold til angriperens posisjon.



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 for å kunne vinne duellen en mot en.

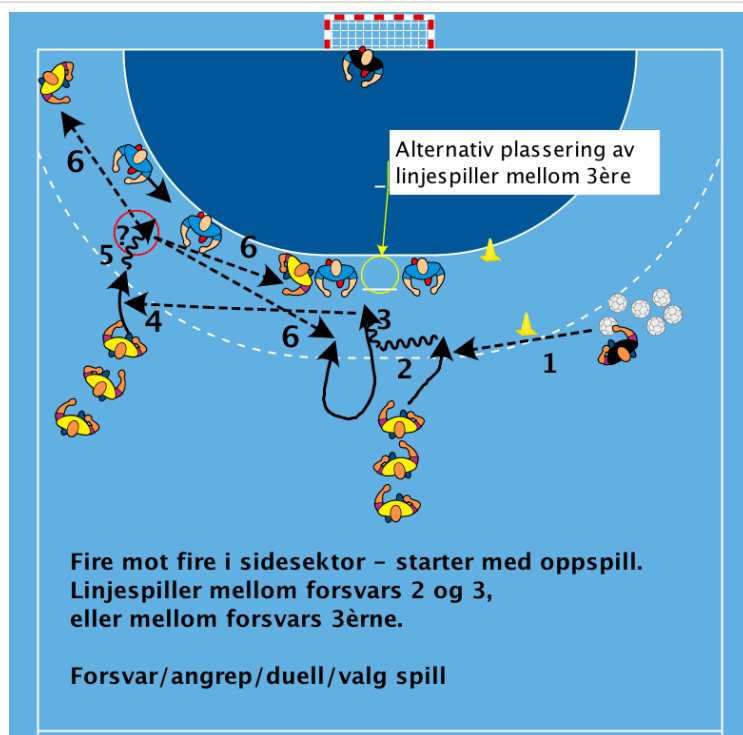
Neste angriper D starter med pådrag og spiller til C osv. [SE VIDEO](#)

Pass på :

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



Fire forsvarer mot fire angripere - duellspill.

Øvelsen starter med oppspill (1) og fortsetter i pådrag- rullespill kant, linje og to bakspillere. Plassering av linjespiller mellom 3-3 og 3-2.

Duellspill med fokus på ballerobring.

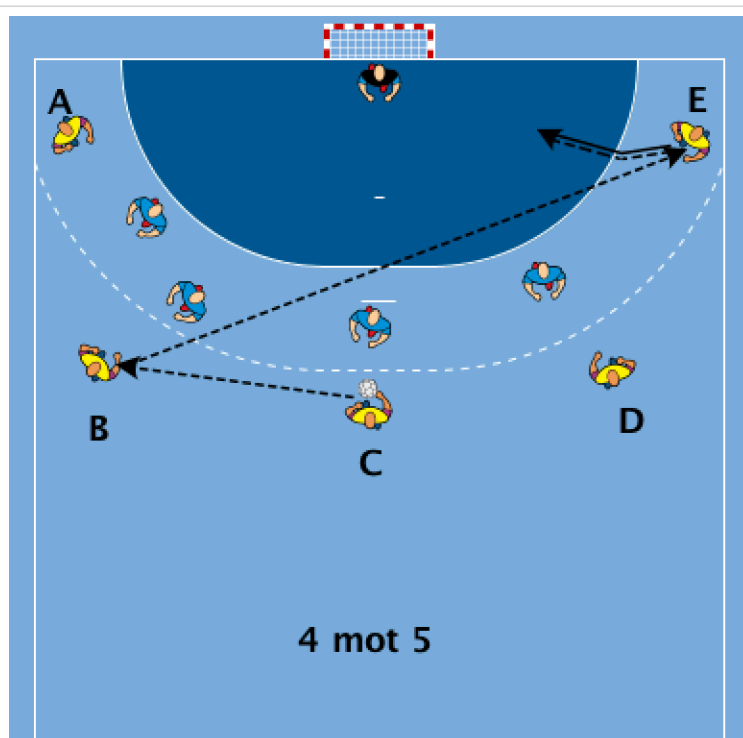
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At det skapes konkurranse mellom forsvarsspillere og angrepsspillere.
- Angrepsspillerne får gjøre avtaler i forhold til å score mål
- At forsvarsspillerne får gjøre avtaler og teste ulike måter å samarbeide i forsvar.

Utfordring :

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



Fire forsvarer mot fem angripere.

Start med at angriperne spiller pådrag/ rullespill der ballen må spilles til nærmeste medspiller. Duellspill der angrepsspillerne forsøker å lage mål og forsvarsspillerne har fokus på ballerobring, takling og blokkering. Øk vanskelighetsgraden etter hvert der angriperne kan spille ballen fritt - feks slik riss viser fra B til E.

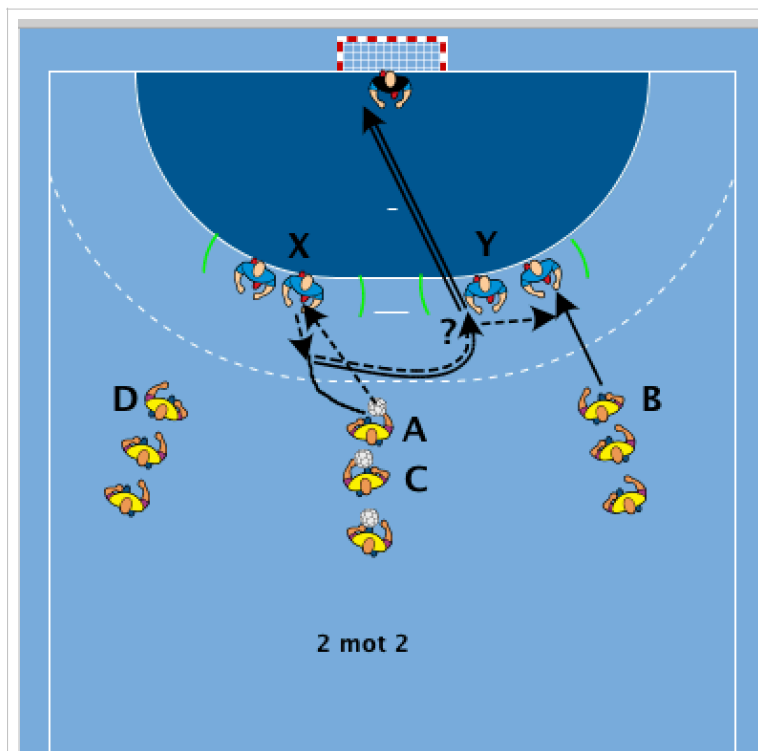
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillerne gjennom sine forflytninger er i posisjon til å kunne vinne ballkontroll.
- At forsvarsspillerne får gjøre avtaler og teste måter å samarbeide.
- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som får angrepsspillere til å gjøre feil.

Utfordring :

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



To mot to - duellspill.

A spiller X og får ball tilbake og kommer sammen med B i 2 mot 2 situasjon mot forsvarer Y. Neste er C som spiller Y osv. Innenfor et begrenset område skal forsvarsspillere gjennom forflytning forsøke å vinne duellen/hindre mål. [SE VIDEO](#)

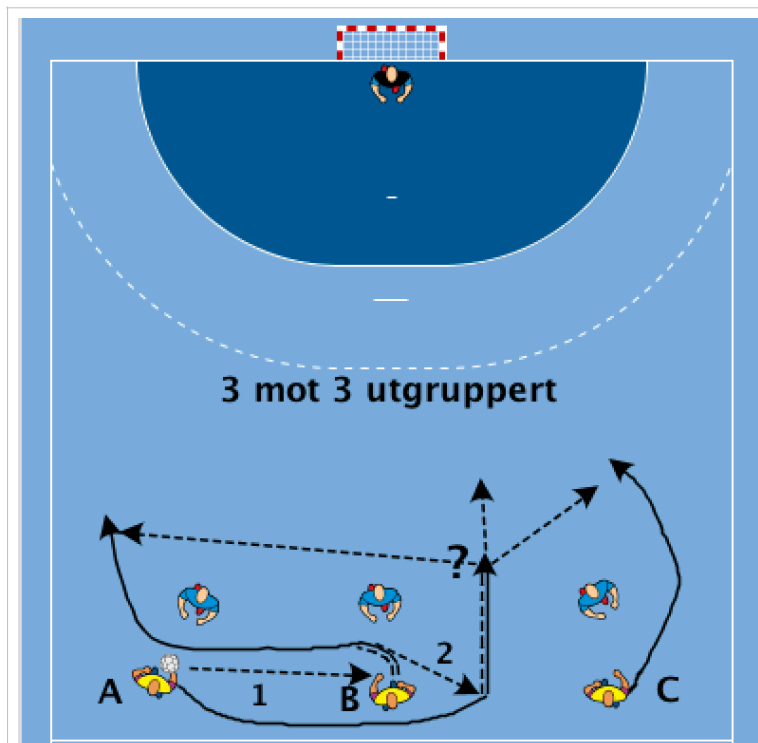
NB: Video viser bare en forsvarsspiller, i duell spill bruk to som riss viser.

Pass på :

- At utøverne øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som får motstander til å gjøre feil.

Utfordring :

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



Duellspill på halv bane.

Tre forsvarer mot tre angrepsspillere som starter fra midtstreken. Forsvarerne sin første prioritet i duell spillet er å arbeide ballorientert for å vinne ball eller skape brudd i spillet. Legg inn begrensninger i antall pasninger - feks maks fem/seks. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som angrepsspillere til å gjøre feil.

Utfordring :

- Konkurranse mellom målvakt + forsvarsspillere og angrepsspillere. Mål, redning gir ett poeng, snapp gir to poeng.
- Eller at når angrepsspillerne overskrider et tillatt antall pasninger får forsvarsspillerne ett poeng.



Tre angripere mot tre forsvarere - duellspill.

To av forsvarerne ligger fremme på 9m den tredje er på 6m sammen med linjespiller. Angrepsspillerne skal samarbeide for å komme seg forbi forsvarsspillerne og avslutte på mål. Forsvarsspillerne arbeider med duellspill en mot en.

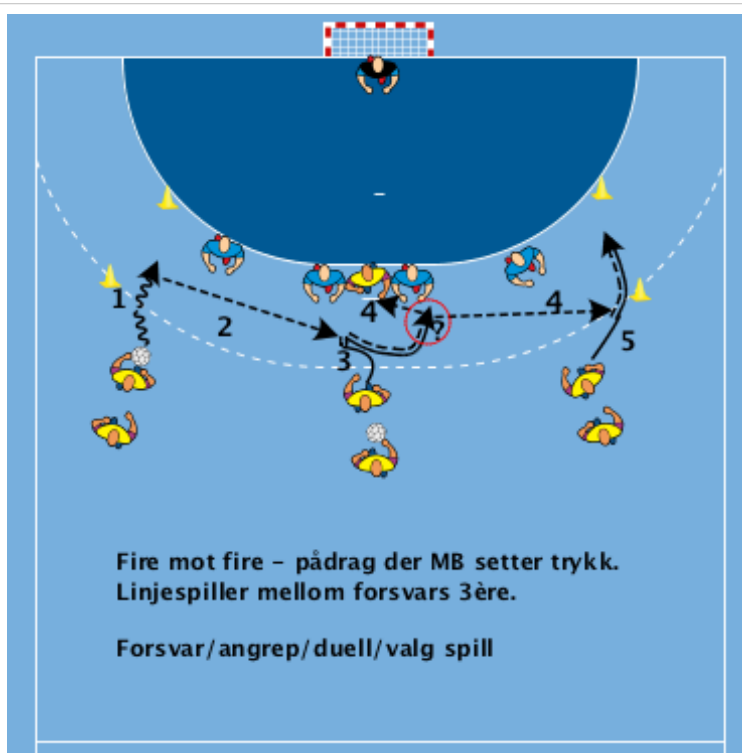
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At det skapes en konkurranse mellom forsvarer og angriper.

Utfordring :

- Øke avstanden på feltet som forsvarer.
- Angrepsspillerne kan krysse hverandre.



Fire forsvarer mot fire angripere - duellspill.

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

Pass på :

- At spillerne får gjøre avtaler og teste ulike måter å samarbeide på for å vinne duellene.
- At utøverne øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som får motstander til å gjøre feil.

Utfordring :

- Konkurranse mellom målvakt + forsvarsspiller og angrepsspiller. Mål eller redning gir ett poeng, snapp gir to poeng.