

Pådrag - viderespill og overganger : eksempel [SE VIDEO](#)

Hovedbudskap i økten.

I denne økten er vi først og fremst opptatt av hvordan vi kan utnytte det tekniske registeret som hver enkelt spiller besitter (skudd, finter, sperre osv.)

Grunnleggende krav:

For å ha en forutsetning for å utnytte spillesituasjonene som oppstår når laget har ballen er vi avhengig av at alle spillerne har gode basisferdigheter (kast, mottak, ballkontroll).

Viktige fokusområder i økten:

- Kastteknikk etter pådragsbevegelse (kunne kaste begge veier)
- Bevegelse i forkant av ballmottak og i etterkant av viderespill.
- Bevegelse mot rom i pådragsspillet.
- Troverdige trussel på mål/rom.
- Bevegelse og timing som overgangsspiller.
- Rollen som overgangsspiller til linjespiller (sperreteknikk, rykk, mottak osv.)
- Hvordan gjøre medspilleren din god.

Det er ønskelig at vi ikke låser for mye i arbeidet med de ulike spilløvelsene. Spillerne bør utfordres på hvilke løsninger som finnes, og hvilke konsekvenser det motstander gjør eller ikke gjør har for dine egne muligheter. Vi ønsker kreative og tenkende håndballspillere med bred teknisk og taktisk plattform. Spillere som kan ta gode valg.

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 øves i den enkelte spillesituasjon og hvilke elementer i teknikken man coacher på.
- At treneren holder fast på det elementet eller de elementene man starter med og coacher på dette.
- At treneren utfordrer og stimulerer utøverne til å gjøre valg i spillesituasjoner og coacher på på dette.
- Lær en ting av gangen og sett det gradvis sammen til en helhet.

Hensikten med denne økten :

- Funksjonelt angrepsspill med overgang og pådragspill, der evnen til å gjøre gode valg i spillesituasjoner utvikles.

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 å gå i rom i pådragspillet.
- At utøverne øver på å være i bevegelse før og etter ballmottak.
- At utøverne øver på å være troverdig i trussel på rom/mål.
- At utøverne øver på timing i overgangsspill slik at det blir en trussel for motstandere.
- At utøverne øver på teknikk for sperre, rykk og ballmottak i overgangsspillet.
- At utøverne utfordres på og øver på å gjøre valg i spillesituasjonen.
- At utøverne utfordres på å bruke sitt tekniske register i spillesituasjoner.
- 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](#) - Utfall i ulike
retninger med ett - to skritt



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



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



10 [SE VIDEO](#) -2 og 2 -
zikk-zakk og retn. endring



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



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



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



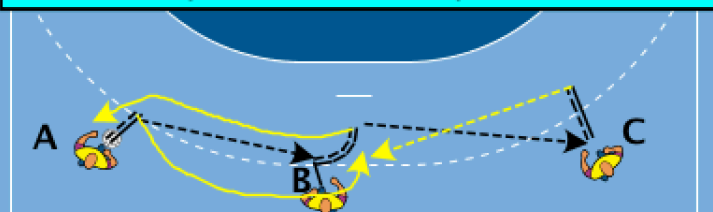
14 [SE VIDEO](#) - Sidelengs+
vende frem m stigningsløp



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.

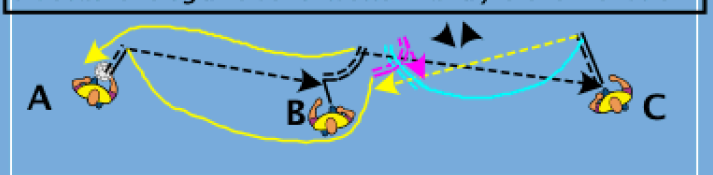
A (i midten) spiller ball til en av sidebackene og øvelsen fortsetter med på samme måte fra høyre eller venstre.



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.



Ekstra utfordring - bygge øvelsen videre ut til
Jugge med dobbelt kryss - se video her : [SE VIDEO](#).

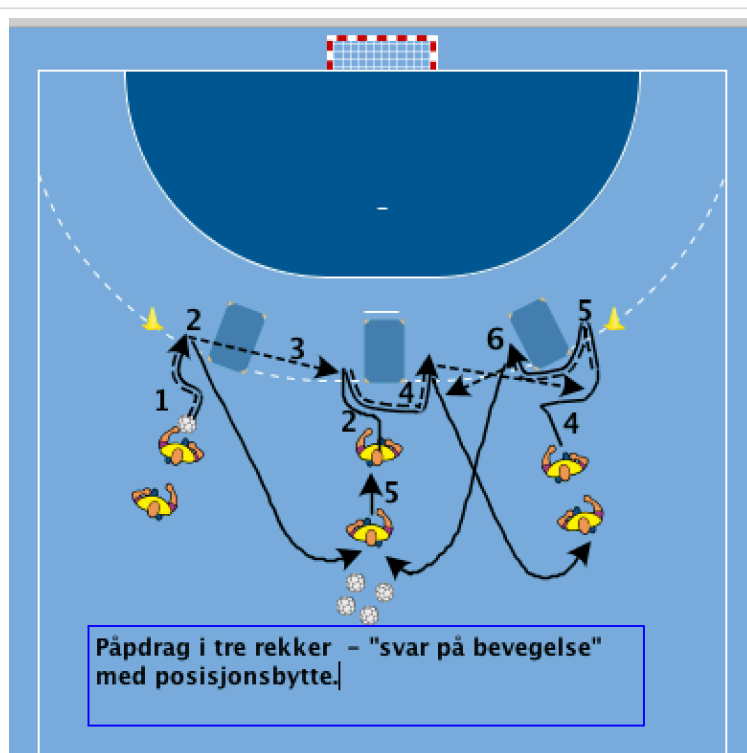
Kastoppvarming - jugge bevegelser Tre og tre sammen en ball.

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.



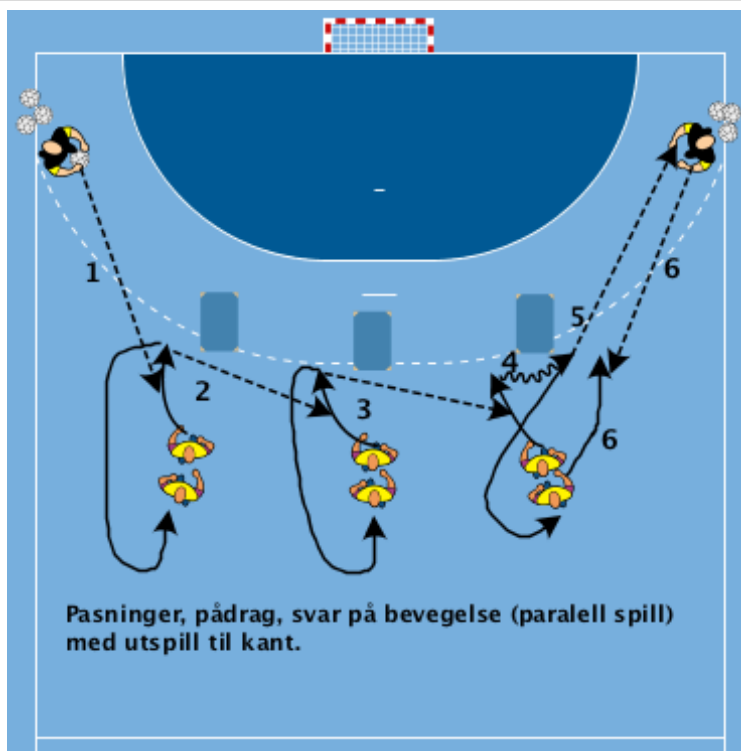
Pådrag-, rullespill uten forsvar - grunn bevegelser der en «svarer» på medspillers bevegelser.

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). [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- At alle bevegelser er med kroppen rettet mot mål (i video er ikke bevegelser etter pådrag med kropp rettet mot mål - lær å rygge ut !!)
- 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.



Pådrag og rulle uten forsvar - grunn bevegelser.

Fem spillepunkter som riss viser.

Pådrag og pasning i bevegelser der bakspillerne skal bevege seg parallelt i forhold til den man mottar ballen fra.

Sidebackene kan endre retning før utspill til kant.

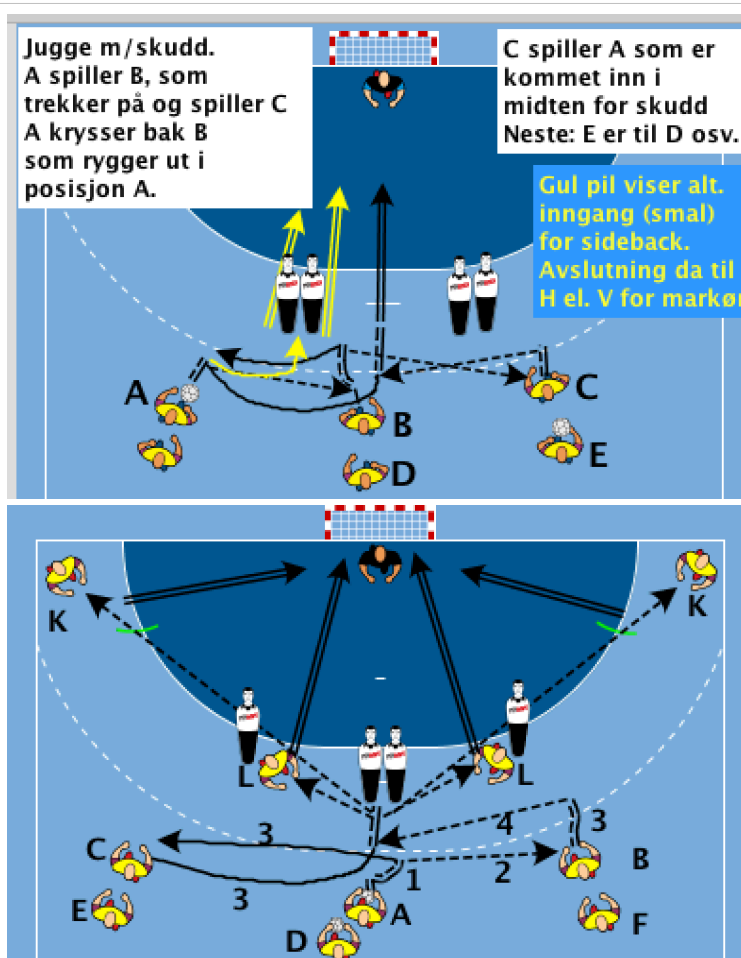
Frie kast- og mottaks former.

[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)

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



Plasskifter/ jugge og skudd.

Risset viser bevegelses veier.

Spilleren (A) som kommer innover i krysset kan avslutte i midten slik riss viser. Varier som de gule pilene viser med at A kommer «smalt» inn og avslutter på høyre eller venstre side av markører. [SE VIDEO](#)

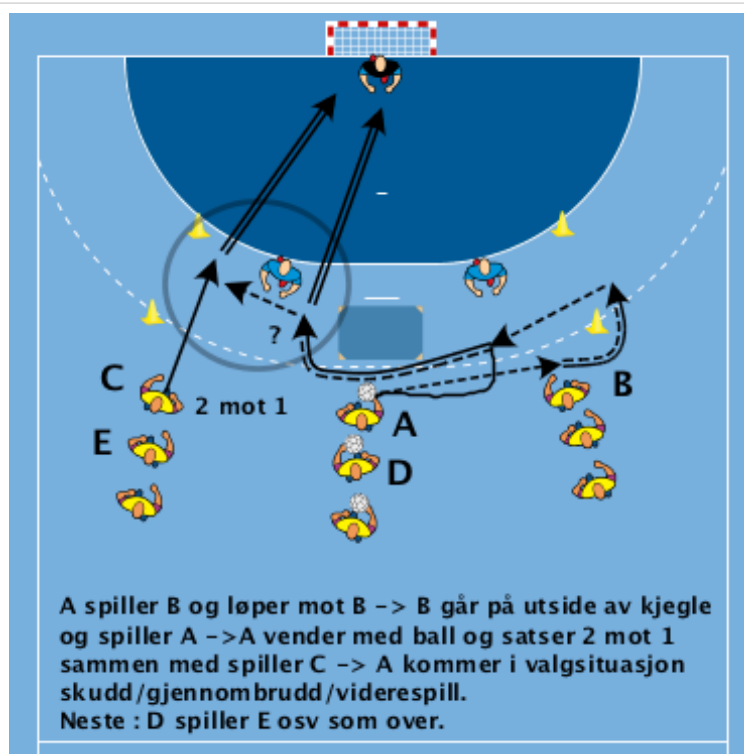
Plasskifter/ jugge og skudd eller viderespill til linje eller kant.

Bakspillere som over. Legg inn to linjespillere og to kanter (som riss). Øvelsen starter med plasskifte/jugge (A,B,C) og skudd, eller innspill til linjespiller eller utspill til kantspiller. [SE VIDEO](#)

Gi oppgaver i forhold til skuddplassering og coach spillere og mv også på dette.

Pass på :

- At bevegelser skjer med kroppen mot mål.
- Har presisjon i kastet ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet).



Pådrag og viderspill - 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.

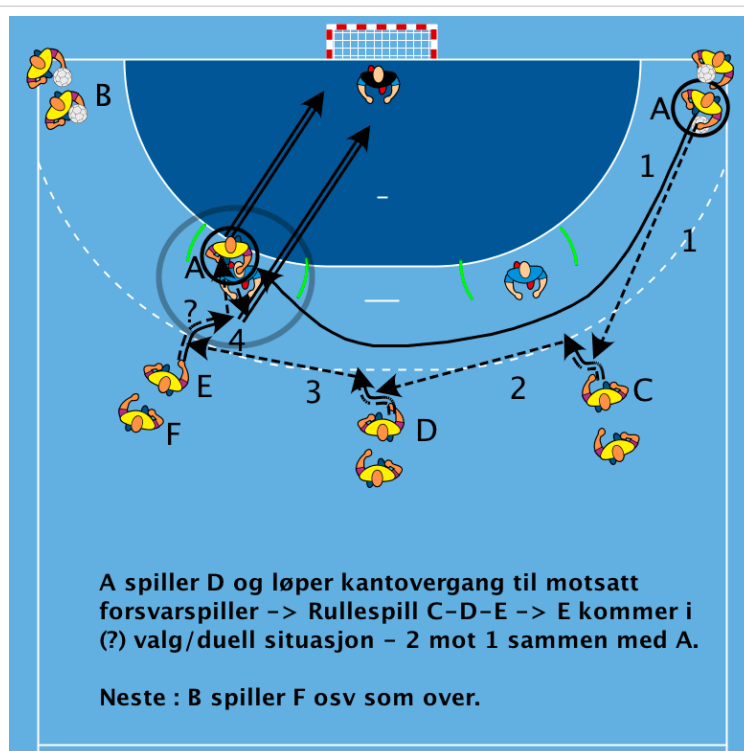
Øv på ulike kast- og mottaks former.

[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 med både høyre og venstre hånd.



Pådrag og kantovergang med valg i duell 2 mot 1.

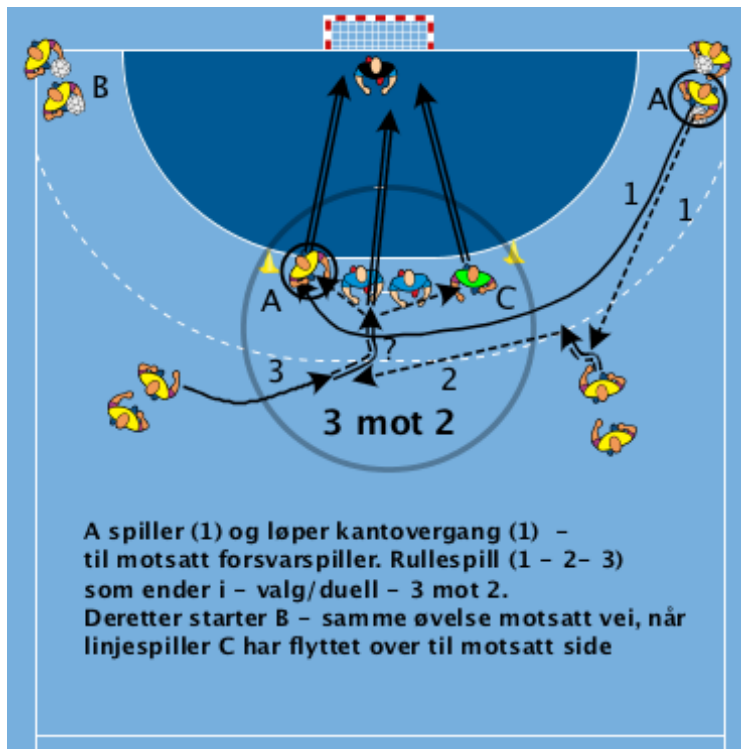
A starter med å spille C og ballen forflyttes i pådrag til E samtidig som A løper kantovergang. E og A kommer i 2 mot en situasjon og E må gjøre valg skudd eller innspill til A som linjespiller. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At overgangsspiller timer overgangen i forhold til pådragspillet (komme i posisjon til rett tidspunkt - skape konflikt for forsvarsspiller).
- At skytter varierer skuddet.

Utfordringer :

- Kunne skyte med både høyre og venstre hånd.
- Komme til skudd når forsvarsspiller øker motstanden.



Pådrag og viderespill - tre mot to - valg/duellspill etter kantovergang.

Tre angrepsspiller - kant, linje og bakspiller mot to forsvarer i midtsektor. Oppstart ved at kantspiller A starter med å spille til oppspillspunkt (HB) og deretter løper kantovergang som viste på riss. Ball spilles videre fra oppspillspunktet til motsatte bakspiller. Denne kommer i satsning 3 mot 2 (bakspiller mot to linjespillere mot to forsvarere) bakspiller utfordrer mens linjespillere setter sperrer og rykker unna for å bli frispilt.

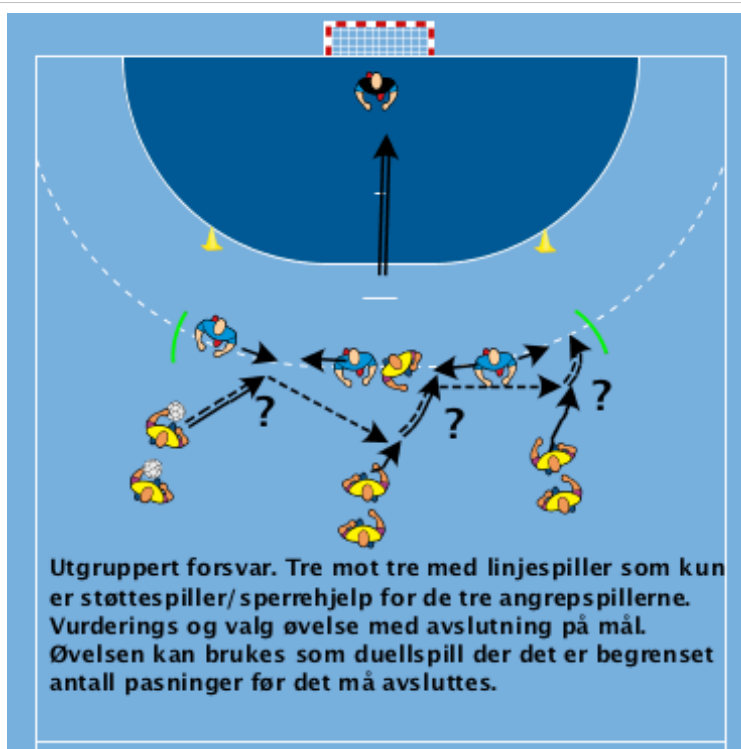
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Linjespiller øver på sperre i siden og rykke i rom etter sperresetting.
- At angrepsspiller søker rom for å engasjere to forsvarsspillere.

Utfordring :

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



Fire angripere mot tre forsvarere - pådrag og overgangspill.

All forsvarerne ligger fremme på 9m. Angrepsspillerne skal samarbeide for å komme seg forbi forsvarsspillerne og avslutte på mål. Linjespiller er støttespiller ved å åpne rom for angrepsspiller med sperre.

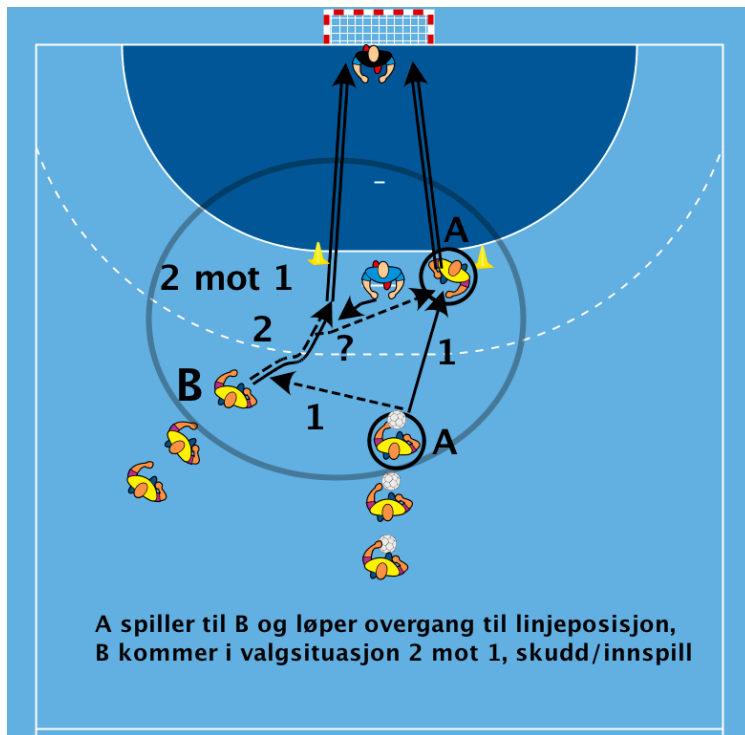
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At angrepsspiller går i rom for å engasjere to forsvarsspillere.
- 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.



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 innsjpill til A. Skuddformen er sirkel fra distanse og pisk som nærsjudd.

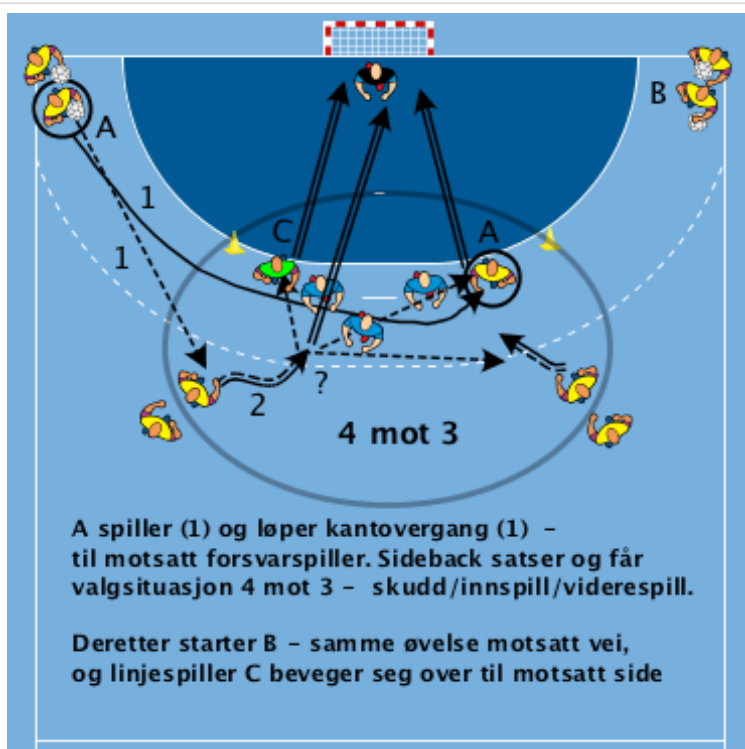
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- At overgangsspiller forflytter seg for å være spillbar.
- At den som mottar ball raskt kan avlevere skudd (både presisjon i kastet og hvordan ball mottas).

Utfordringer :

- Dersom forsvarsspiller ikke forsvarer mot A sitt første pådrag kan A skyte.



Tre forsvarer mot fire angripere etter kantovergang - duellspill.

Kantspiller A starter med å spille til sideback og løpe kantovergang til posisjon A som linjespiller. Duellspill 3 mot 4 i midtsektor. Start med en smal sektor og utvid denne. Begrens antall pasninger - feks maks fire. Forsvarsspiller arbeider fritt med takling og blokkering av skudd. Erobring av ball bør og ha fokus.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At utøverne får gjøre avtaler og teste ulike måter å samarbeide for å vinne duellene.
- At utøverne er proaktive (finte/lure) i forhold å vinne ballkontroll.

Utfordring :

- Konkurransen mellom målvakt + forsvarsspiller/angrepsspiller. Mål eller redning gir ett poeng, blokkering av skudd eller ballerobring gir to poeng.
- Overskridelse av antall pasninger gir forsvarsspiller poeng.