

Vi har følgende kastformer :

Støtkast [SE VIDEO](#) - kast som kan utføres både fra bakken og fra luften

Sirkelkast [SE VIDEO](#) - kast som kan utføres fra bakken og fra luften

Piske kast [SE VIDEO](#) - kast som kan utføres fra bakken og fra luften

Skjulte kast [SE VIDEO](#) - kast bak rygg, bak hode, gjenlegging - fra bakken og fra luften

Vi har følgende mottaksformer :

Mottak med to hender [SE VIDEO](#) - forfra, fra siden og bakfra - og i ulike høyder

Mottak med en hånd [SE VIDEO](#) - med støttehånd /uten støttehånd - og i ulike høyder

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 progresjon for hvilke elementer som skal kobles på i øvelsen når nye oppleves som innlært.
- Lær en ting ad gangen og set det gradvis sammen til en helhet.

Hensikten med denne økten :

- **Funksjonelt pådragsspill ved bruk av piskekast og skjulte kast med både venstre og høyre hånd og mottak med to hender og med en hånd.**

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 har en videolink merket : SE VIDEO.

Hva skal man coache på

- At utøverne øver på den kastformen man arbeider med.
- At utøverne øver på den mottaksformen man arbeider med.
- At utøverne er i bevegelse fremover/mot mål når det øves kast og mottak.
- At utøverne har kroppen (tærne) vendt fremover/mot mål. For å kunne se om man skal skyte eller spille videre.
- At utøverne er presis med treffpunkt i kastet. For at mottaker raskest mulig får kontroll på ballen og kan foreta sin videre aksjon.
- At utøverne etter ballmottak får ballen i en posisjon der den raskt kan skytes/kastes fra. For å unngå forsinkende bevegelser av ballen i forhold til hvor ballen kommer til å bli kaste/skutt fra.
- 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.

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 til-
bake m strikk bakside



7 [SE VIDEO](#) - Gange med
kryss oversteg til stå et ben



8 [SE VIDEO](#) - Gange stå
ett ben med progresjon



9 [SE VIDEO](#) - Utfall steg
stjerne retning -1-2-3 var.



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



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



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

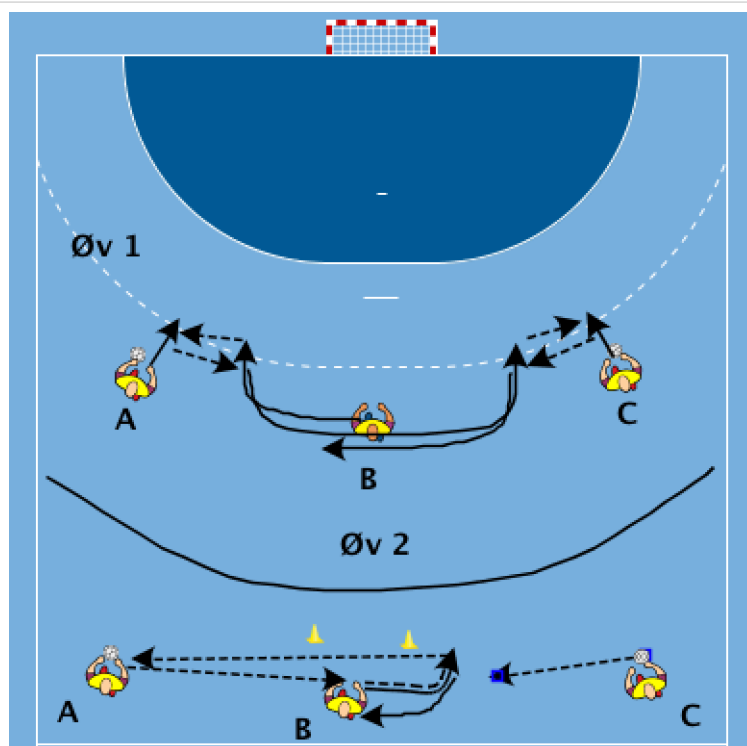


13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



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





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)

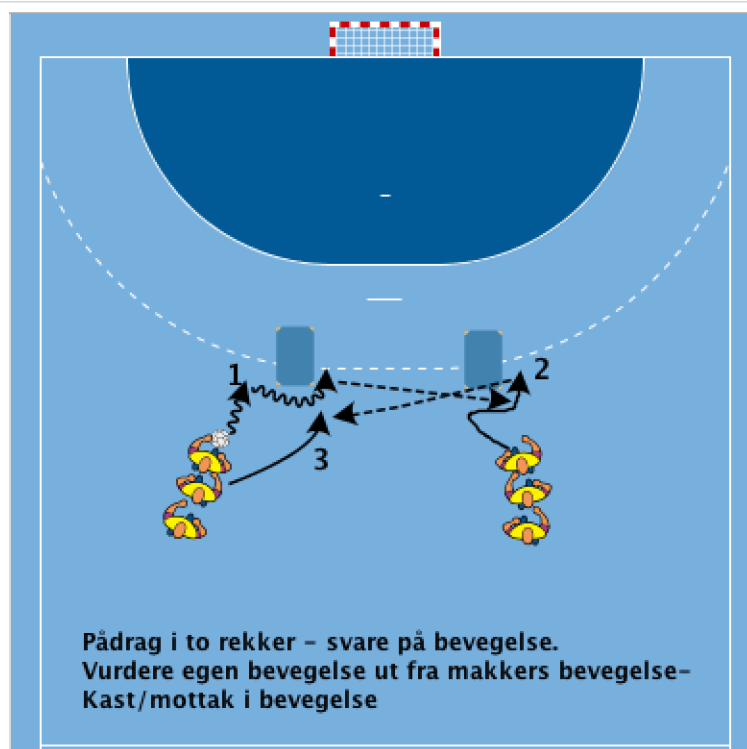
Tre sammen, to baller.

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 (vendepasning). 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.



Pådrag og viderespill.

To rekker. Den som mottar ballen skal bevege seg parallelt i forhold til den man får ballen fra. Ballfører kan endre retning og makker må forholde seg til retningsendring (parallel forskyve). Start med kort avstand mellom spillerne og kast formen pisk. Mottak med en hånd.

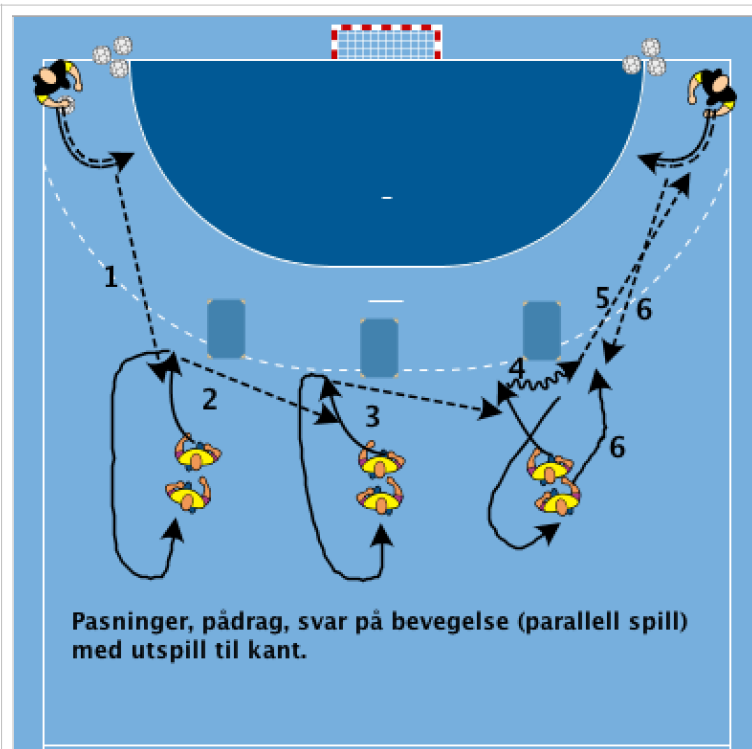
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- At kastarmen i piskekast strekkes og er høyt.
- At hånden «fjærer» når ballen mottas.
- 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.
- Hvor mange pasninger uten å «kaste bort» ballen.



Pådrag-, rullespill uten forsvar, grunn bevegelser.

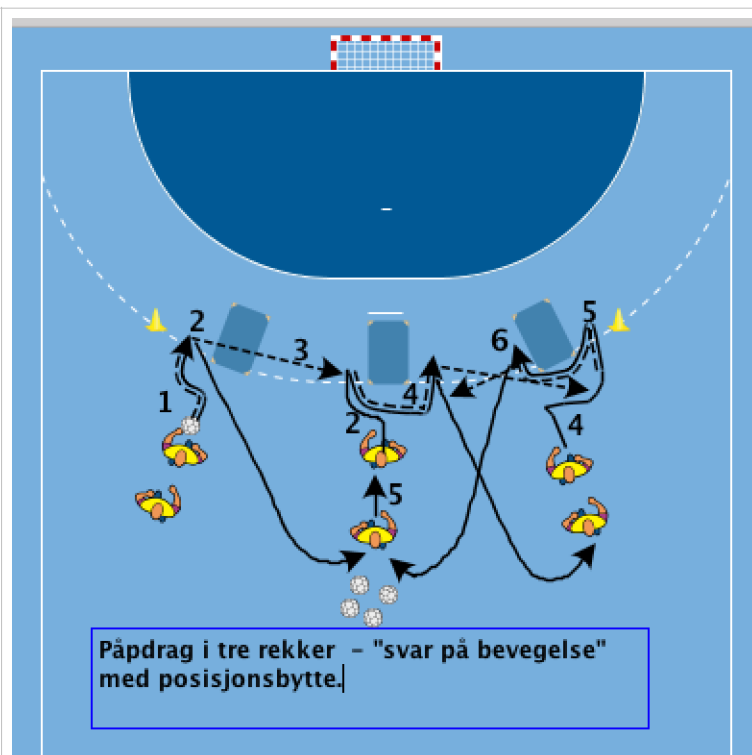
Fem spillepunkter som riss viser.

Bakspillerne skal bevege seg parallelt i forhold til den man mottar ballen fra. Sidebackene kan endrer retning før utspill til kant. Kast formen er pisk, kan og benytte skjulte kast feks utspill bak rygg til kant. Mottak med to hender. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- At kastarmen i piskekast strekkes og er høyt
- 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.



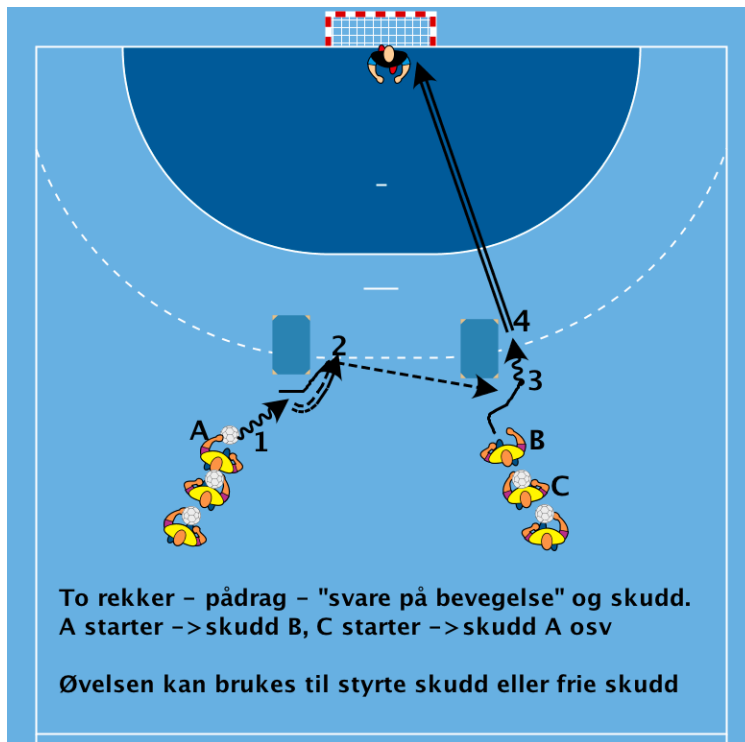
Pådrag-, rullespill uten forsvar - grunn bevegelser der en «svarer» på medspillers bevegelser.

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 (posisjonsbytte). Kast formene pisk. Støtkast kan også benyttes. Mottak med to hender. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- At kastarmen i piskekast strekkes og er høyt
- 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.



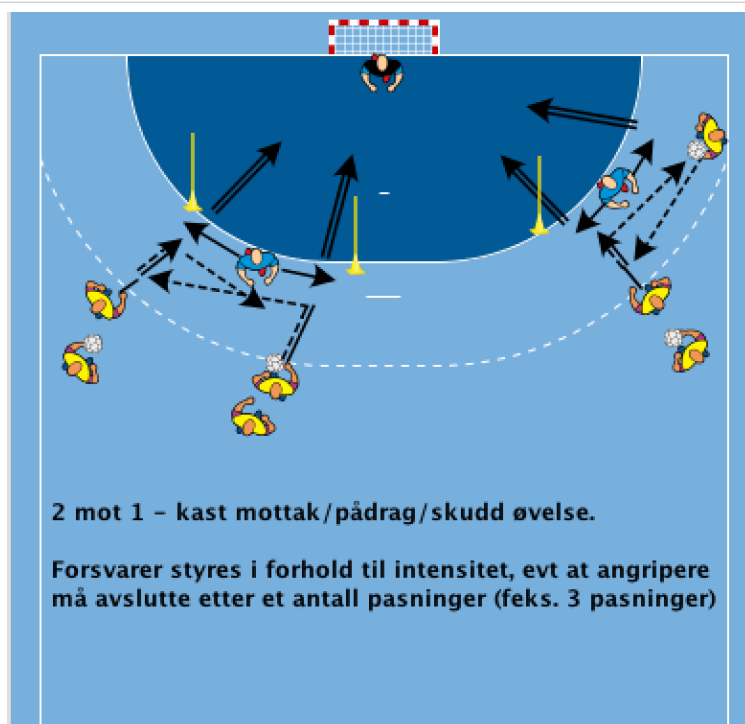
Pådrag og viderespill med avslutning.

To rekker (øvelsen kan gjøres i flere enn en «stasjon») og målvakt i mål. A gjør pådrag og rygger ut med ball for så å endre retning før viderespill. Den som mottar ballen skal bevege seg parallelt i forhold til den som får ballen fra («svare på bevegelse»). Start med kort avstand mellom spillerne og kast formen pisk. Mottak med to hender, evt med en hånd. Obs : Husk i første øvelse med målvakt i mål at skudd må styres i forhold til kraft og treffpunkt (målvaktstrening).

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som kaster har beina rettet mot mål.
- At kastarmen i piskekast strekkes og er høyt
- Har presisjon i kastet ved å være i balanse når det kastes (stabilitet = begge ben på gulvet)
- At den som mottar ball raskt kan avlevere skudd (både presisjon i kastet og hvordan ball mottas).



To angripere mot en forsvarer.

Angripere gjør pådrag og spiller pasning for å komme til skudd avslutning. Kastform pisk og mottak med to hender, evt. en hånd. Bytt roller, eller la spillerne rotere i posisjonene angriper - forsvarer.

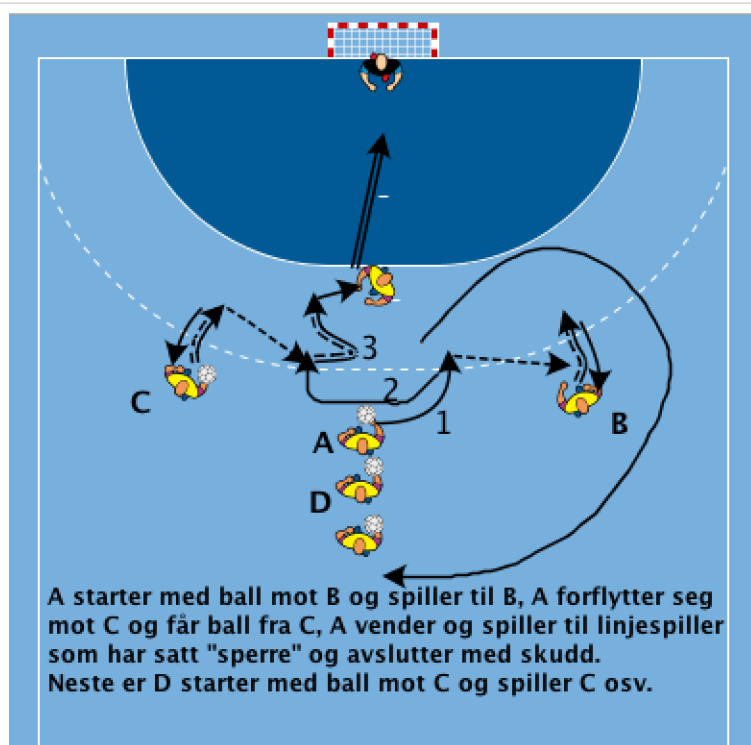
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At det skytes kun fra en «sektor» ad gangen.
- 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).

Utfordring :

- Max tre pasninger før avslutning.
- Regulerer intensitet til forsvarsspiller.



Kast og mottak i bevegelse og med retningsendringer + avslutning fra linjespiller.

Fire spille punkter som riss viser.

Målvakt i mål.

Tekst på riss beskriver og bevegelse og ball veier.

Kast formene pisk.

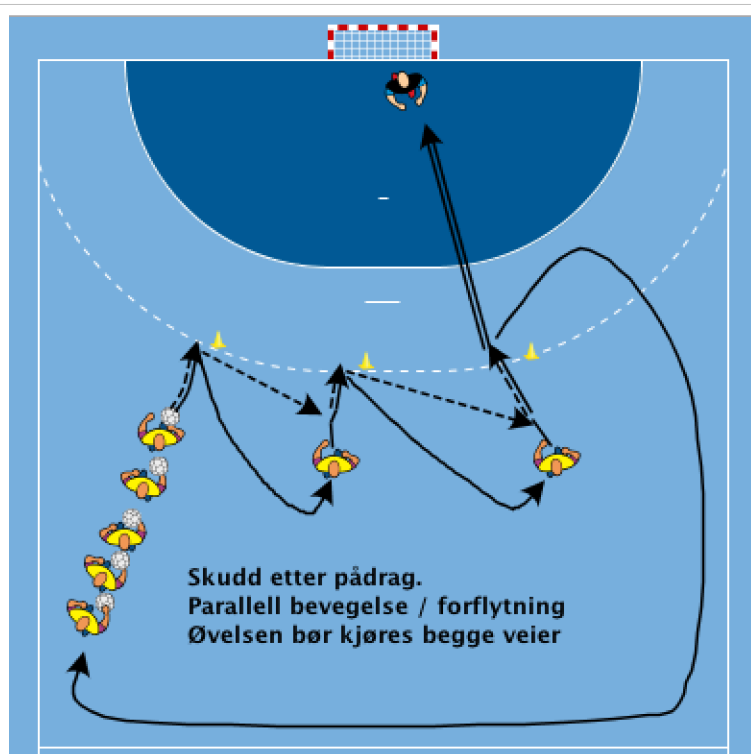
Mottak med to hender.

[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. Kast fra gulvet og fra lufta.



Pådrag, viderespill, forflytning og avslutning.

Tre rekker og målvakt i mål som riss viser.

Start med kort avstand mellom spillerne og kast formen pisk. Mottak med to hender, evt en hånd.

Øvelsen gjøres både fra venstre mot høyre og motsatt vei.

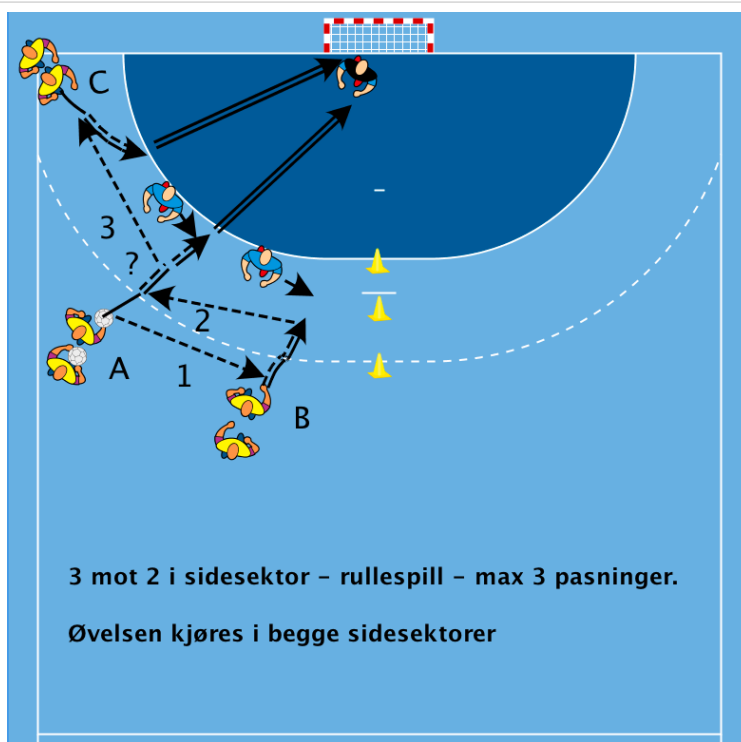
[SE VIDEO](#)

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)
- At den som mottar ball raskt kan avlevere skudd (både presisjon i kastet og hvordan ball mottas).

Utfordring :

- Skudd avlevering pisk med høy arm.



To bakspillere og kant mot to forsvarer i sidesektor. Kast og mottak i valg og duell spill.

Pådrag og rullespill før avslutning.

Kast formene pisk og skjulte kast.

Mottak med to hender. [SE VIDEO](#)

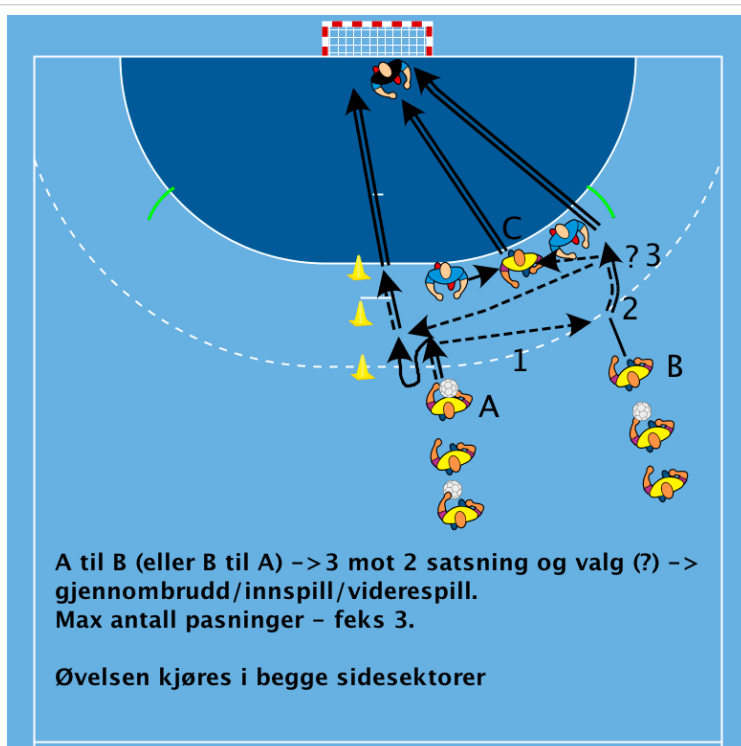
Spillerne kan krysse og bruke skjulte kast.

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)
- At den som mottar ball raskt kan avlevere skudd (både presisjon i kastet og hvordan ball mottas).

Utfordringer :

- Reguler forsvarsspillernes intensitet
- Konkurransen mellom angrep og forsvar, først til 3 mål/avvergede mål.



To bakspiller og linjespiller mot to forsvarer i bred 1/2 midtsektor.

Kast og mottak i valg og duell spill.

Tre mot 2 - pådrag og rullespill max tre pasninger før avslutning.

Kast formene pisk og skjulte kast.

Mottak med to hender.

Øvelsen startes både fra venstre mot høyre og motsatt vei. Øvelsen kan gjøres på to sider «samtidig».

[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)
- At den som mottar ball raskt kan avlevere skudd (både presisjon i kastet og hvordan ball mottas).

Utfordringer :

- Reguler forsvarsspillernes intensitet
- Konkurransen mellom angrep og forsvar, først til 3 mål/avvergede mål.