

Vi har følgende skuddteknikker :

Sirkelskudd [SE VIDEO](#) kan utføres fra bakken og fra luften

Piskeskudd [SE VIDEO](#) kan utføres fra bakken og fra luften

Du kan finne mer i [SKUDDSKOLEN](#) i forhold til parallel fot, en fot foran. Stem og hopp. Skudd etter stuss eller mottak. Skudd uten tilløp eller med ett, to eller tre skritts tilløp.

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 :

- **Sirkelskudd og piskeskudd fra bakken og lufta tilpasset spilleposisjon som avslutning etter funksjonelt angrepsspill der alle kast- og mottaksformer bør øves.**

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 den skuddformen man arbeider med.
- At utøverne er i bevegelse fremover/mot mål når det øves kast, mottak og skudd.
- 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 skuddet.
- 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](#) Bøy og strekk
i gange med rotasjon



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



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



10 [SE VIDEO](#) - Wall drill -
spark på vegg + armer opp



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



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



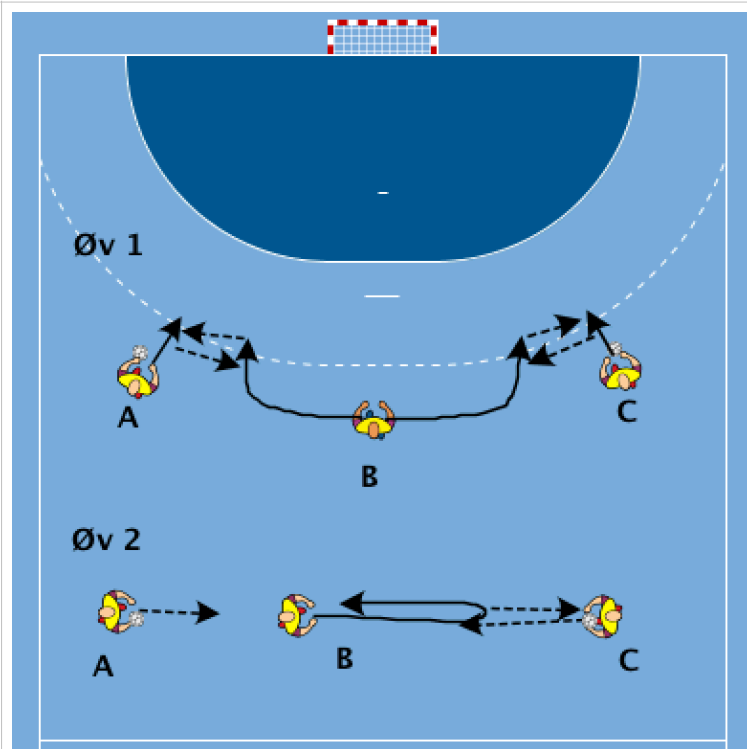
13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



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



1



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 piskekast med høy arm

En runde med piskekast med lav arm

En runde med skjulte kast

Kastteknikk (Øv 2)

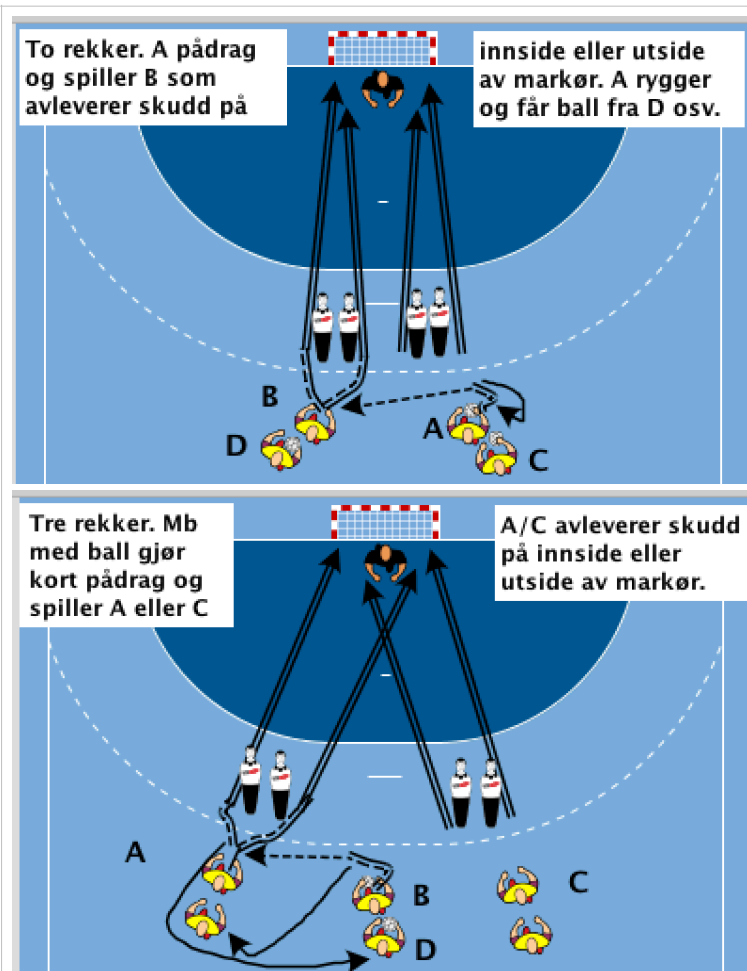
Tre sammen, to baller.

Tre sammen A og C står og B jobber mellom dem. B løper rettvendt og mottar og kaster ball fra lufta.

[SE VIDEO](#)

To runder med valgfrie kast og mottaksformer fra lufta.

2



Skudd og målvaktstrening

To rekker - ball i midten. Øvelse med pådrag - pasning og skudd.

Utside markør - rette skudd

Innside markør - vridde skudd

Skudd form sirkelskudd fra bakken.

[SE VIDEO](#)

OBS: Første øvelse med skudd på målvakt så husk styrte skudd

(plassering og kraft) som oppvarming

for målvakt.

Husk også å gi og coache MV på arbeids oppgaver.

Skudd og målvaktstrening

Tre rekker ball i midten. Kort pådrag - pasning - skudd.

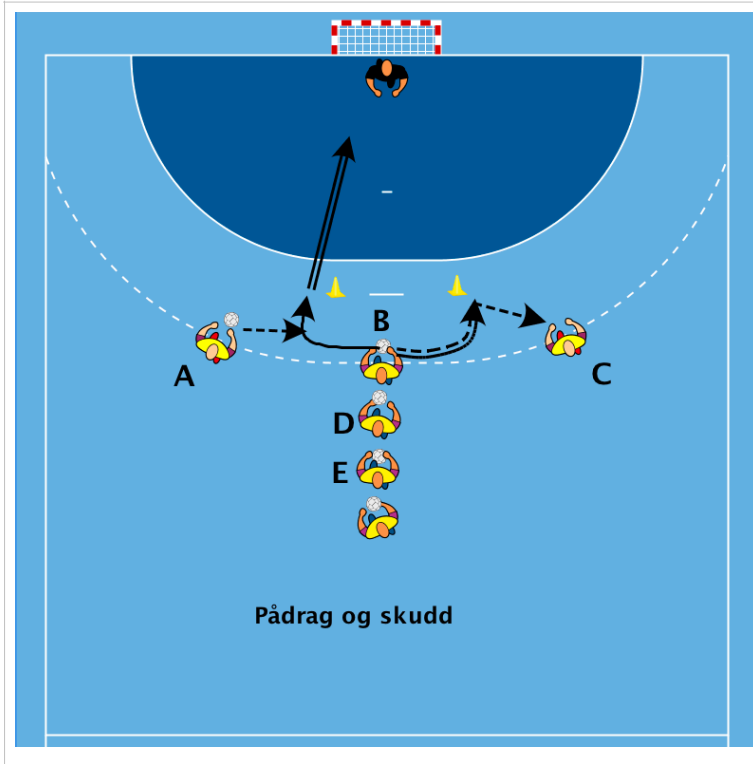
Utside markør - rette skudd

Innside markør - rette skudd

Skudd form piskeskudd fra bakken.

[SE VIDEO](#)

Husk også å gi og coach MV på arbeids oppgaver.



Pådrag, forflytning og avslutning.

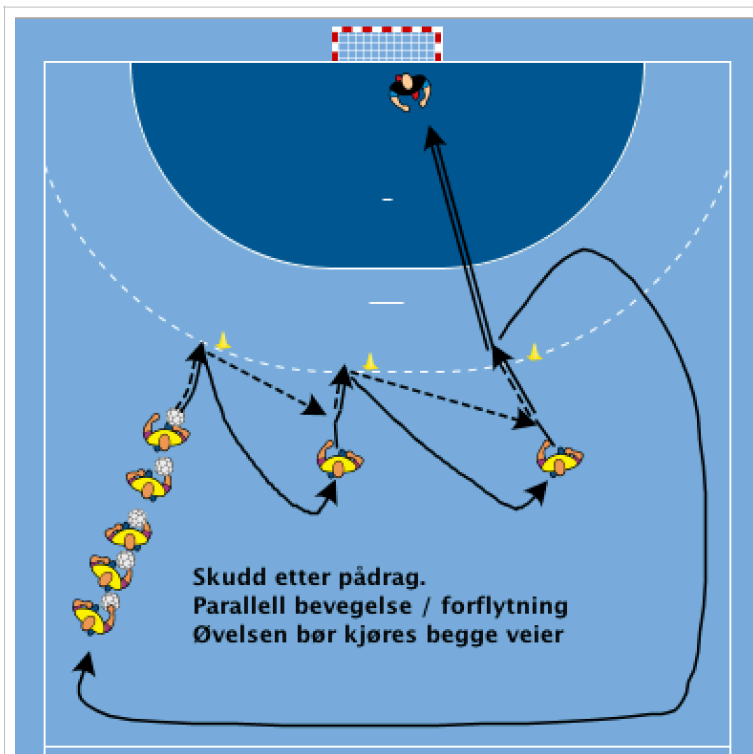
Tre sammen som riss. Alle i midten har ball + A som starter med å ha ball. B gjør pådrag til siden og spiller ball til C. B beveger seg så til motsatt side og får ball fra A og avslutter med skudd. Neste er D som starter i pådrag mot A osv. [SE VIDEO](#)

Skuddform - Piskeskudd fra bakken eller Sirkelskudd fra luften.

Skap variasjon i skuddet gjennom forflytnings måte og antall skritt før skuddet.

Pass på :

- Skytter er i balanse når det skytes.
- Skytter har fot rettet mot mål.
- At skytter raskt kan avlevere skudd (= presisjon i kast og mottak).



Pådrag, videre spill, forflytning og avslutning.

En rekke der alle har ball og to spillepunkter som riss. Målvakt i mål Start med kort avstand mellom spillerne og frie kast og mottaks formen

Øvelsen gjøres både fra venstre mot høyre og motsatt vei.

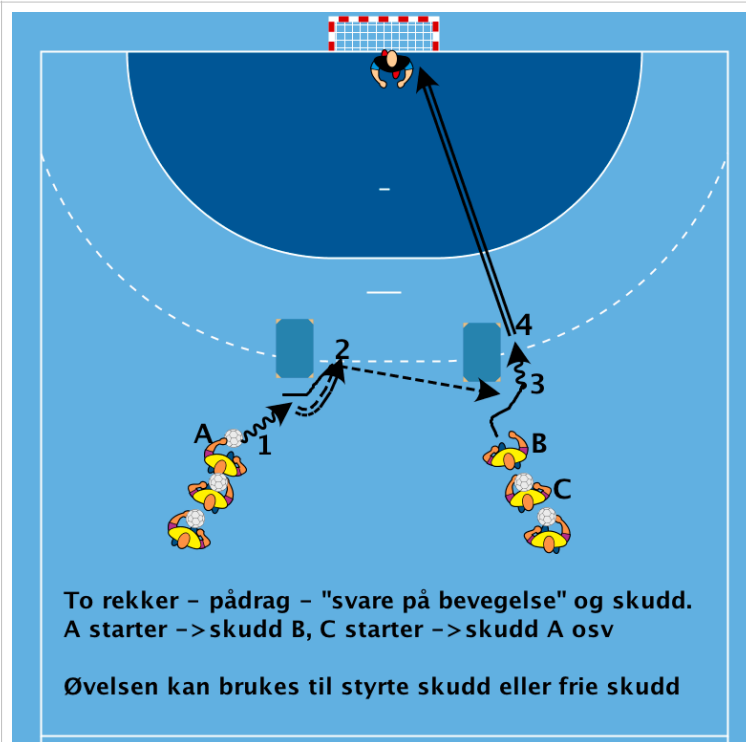
[SE VIDEO](#)

Skuddform sirkel fra bakken eller pisk fra luften.

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).

5



Pådrag og «svare på bevegelse» før skudd.

To rekker (øvelsen kan gjøres i flere enn en «stasjon») og målvakt i mål. A gjør pådrag og spiller ball til B som avslutter. Den som gjør pådrag kan med stuss forflytte seg fra ene siden av markør og til andre siden før ballen spilles. Den som mottar ballen skal «svare på bevegelsen» Start med kort avstand mellom spillerne og kast formene sirkel evt støt.

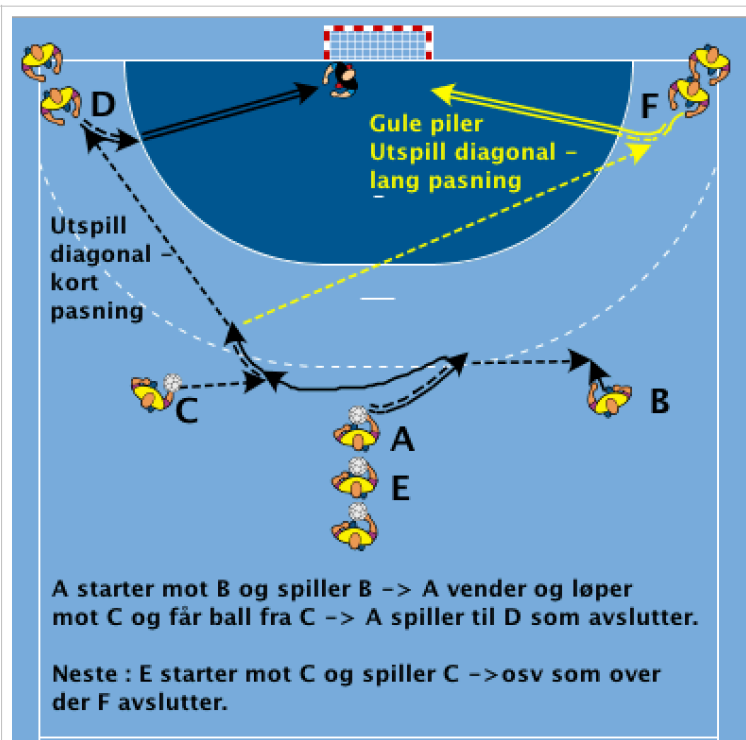
Skuddform sirkel eller pisk fra bakken eller lufta.

[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)

6



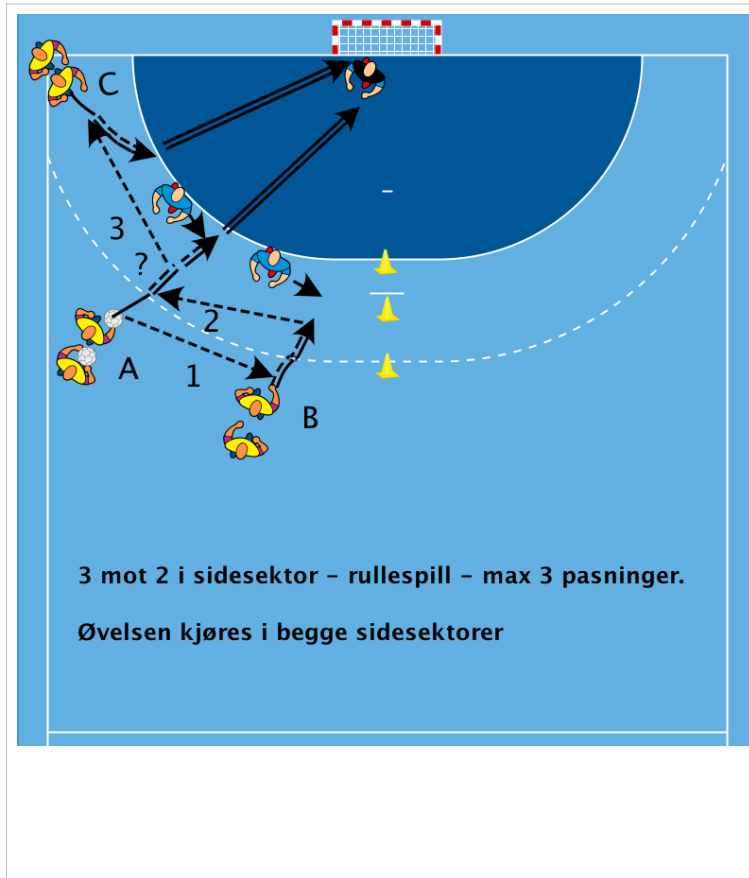
Pådrag og utspill diagonal - kort / lang pasning til kantspiller som avslutter.

A starter bevegelse med ball mot B og spiller ballen til B. A forflytter seg deretter mot C og får ball som spilles videre til kantspiller D (evt til F). D/F avslutter med skudd. Neste er E som starter mot C osv til utspill mot F. Kast- og skudd form pisk eller sirkel fra bakken/ lufta. Ved kantskudd er den mest hensiktsmessige skuddform pisk. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At den som mottar ball raskt kan avlevere skudd (både presisjon i kastet og hvordan ball mottas).
- Roter på posisjonene C og B og at de har noen ekstra baller hos seg.

Utfordring: Utspill diagonal - lang pasning med pisk fra lufta.



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

Pådrag og rullespill før avslutning.

Kast og skudd form - pisk.

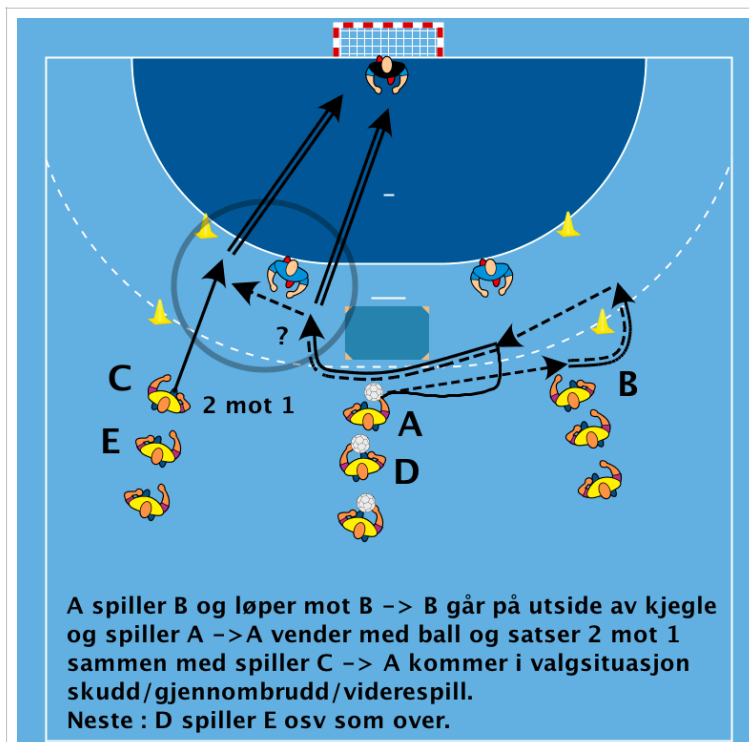
[SE VIDEO](#)

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 :

- Max tre pasninger før avslutning
- Reguler forsvarsspillerens intensitet
- Konkurransen mellom angrep og forsvar, først til 3 mål/avvergede mål.



Pådrag i rullespill, viderespill og 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. Fri kast og mottaksform.

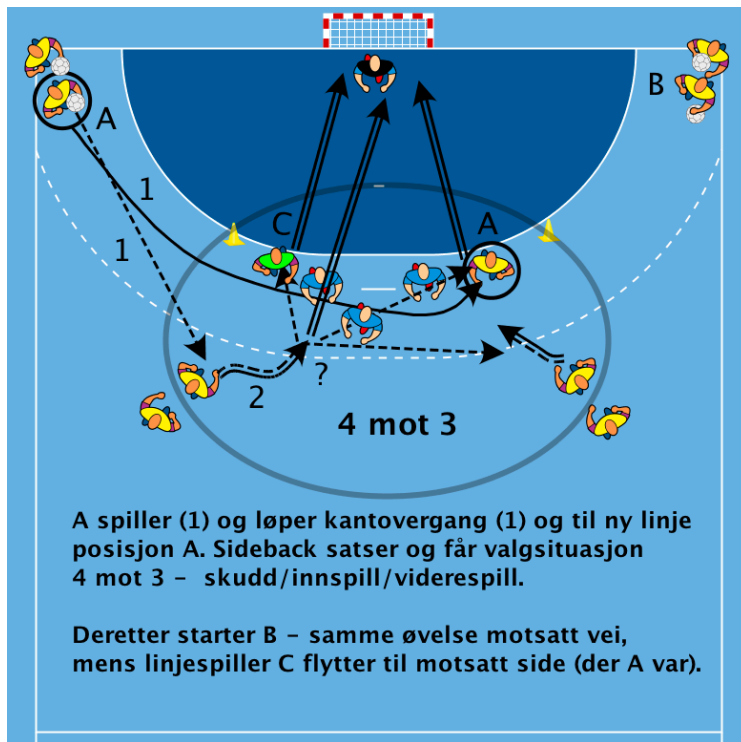
Skuddformene er pisk eller sirkel fra bakken eller lufta.

[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 og skyte med både høyre og venstre hånd.



Pådrag og kantovergang med valg i duell 4 mot 3.

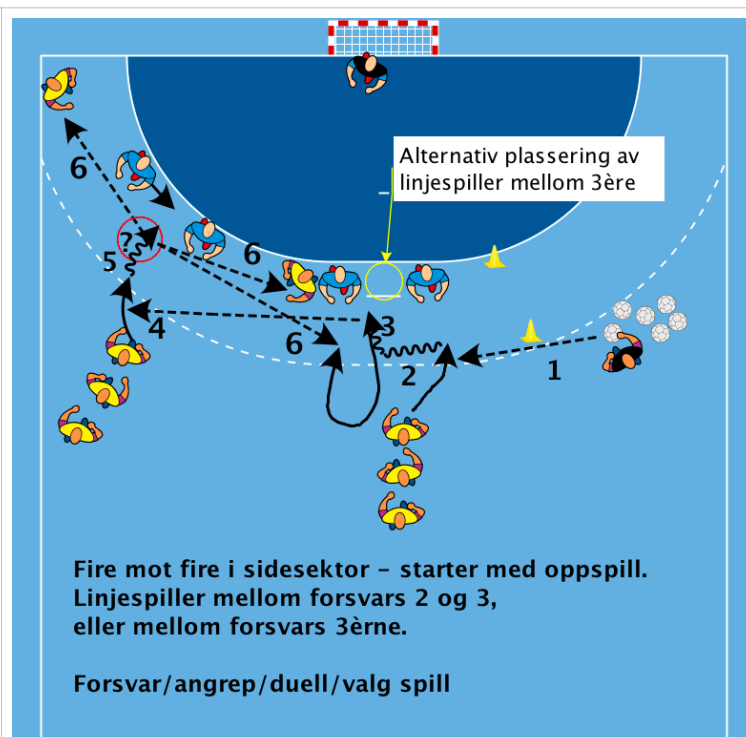
A starter med ball, spiller til sideback og løper kantovergang som riss viser. Sideback satser og kommer i valg situasjon skudd, innsjutt eller viderspill. Neste oppstart er fra B - osv. Skuddform sirkel eller piske fra distanse og pisk ved nærsjutt (linje). [SE VIDEO](#)

Pass på :

- Rolige (kontrollerte) bevegelser med ball.
- Hurtige bevegelser uten ball.
- At kantspiller som løper kantovergang gjør seg spillbar/har fokus mot ballfører.

Utfordringer :

- Komme til avslutning når ballen spilles hurtigere og tempo i retningsendringer økes.
- Lage mål når forsvarsspillere øker motstand.



Valgspill og skudd - 4 mot 4 i bred sidesektor.

Kantspiller, to bakspillere og linjespiller mot fire forsvarer i bred midtsektor som riss viser. Oppstarten er med tillspill til midtspiller fra spillepunkt (1). Linjespiller mellom 3-3, eller 2-3. Pådragspill der midtback setter trykk og gjør valg. Skudd formene sirkel eller piske fra distanse og pisk ved nærsjutt og fra kant. Skudd både fra bakken og fra lufta. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- Tempo og retningsendringer
- At spiller med ball kommer rett på mål og trekker forsvarer til seg i sted for å løpe til forsvarer.
- At valg gjøres etter at forsvarer som angripes har gjort sitt bevegelses valg.

Utfordring : kaste og skyte med både høyre og venstre hånd.