

Beredskapsstilling - Takling - Blokk - Samarbeide to og to i forsvar :

Beredskapsstilling er forsvarsspillers «utgangsposisjon» - [SE VIDEO](#).

Takling er ved fysisk kontakt å stanse angrepsspiller med ball - [SE VIDEO](#)

Blokk er å stanse skudd som er på vei mot mål - [SE VIDEO](#)

Samarbeid to og to er teknisk/taktiske samhandlingsløsninger - [SE VIDEO](#)

Forsvarskolen kapittel 3.9 og 3.4 [SE VIDEO](#) finnes mer stoff om Takling og Blokk

I Forsvarskolen kapittel 4.6 - [SE VIDEO](#) finnes mer stoff om samarbeid to og to (Teknikk-taktikk to og to)

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.

- I forsvarspill for denne årsklassen bør det vektlegges et ball orientert forsvarspill, der det å erobre ballen er sentralt moment. Innlæring av tekniske ferdigheter (feks forflytning) vil i forsvarsspillet ha et taktisk element i seg, både i forhold til å kunne posisjonere seg for å vinne ball og å hindre/stenge bort angrepsspillers forflytninger. I angrepsspill er finte et velkjent teknisk moment. Likeså bør finte være del av forsvarsspillet der det å kunne «lure» angrepsspiller til å gjøre valg som gjør eget motspill (forsvar) enklere. I forsvarsspillet gjelder samme som i angrepsspillet, jo flere teknikker man har innlært i sitt register jo flere taktiske valg vil man kunne foreta.
- Treneren må ha et klart bilde av hvilken teknikk det er som skal øves og hvilke element i teknikken 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 forsvarsspill i samarbeide to og to ved bruk av beredskapsstilling, takling og blokk.**

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 justere ?

- At utøverne øver på de forsvarsmomentene man arbeider med.
- At utøverne får tilpasset motspill (angrep mot) til å få øvd på forsvarsmomentene.
- At utøverne «spiller i forsvar» og ikke «står i forsvar» —> proaktive utøvere.
- At utøverne blir utfordret på egne tanker om hvordan de best og tidligst mulig er klar for og starter sine forsvarsaksjoner. «Forsvar spilles med beina og hode».
- At utøverne får erfare hvordan egne forsvarsaksjoner påvirker medspillers muligheter i sitt forsvarsspill. Hva er forutsetninger for best mulig samhandling.

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](#) - Lett jogg -
møt og skyv på makker



8 [SE VIDEO](#) - Speil lek -
imitasjon av bevegelser



9 [SE VIDEO](#) - Sidelengs
shuffel kort og langt steg



10 [SE VIDEO](#) - Sideveis
par med kontakt på hender



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



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

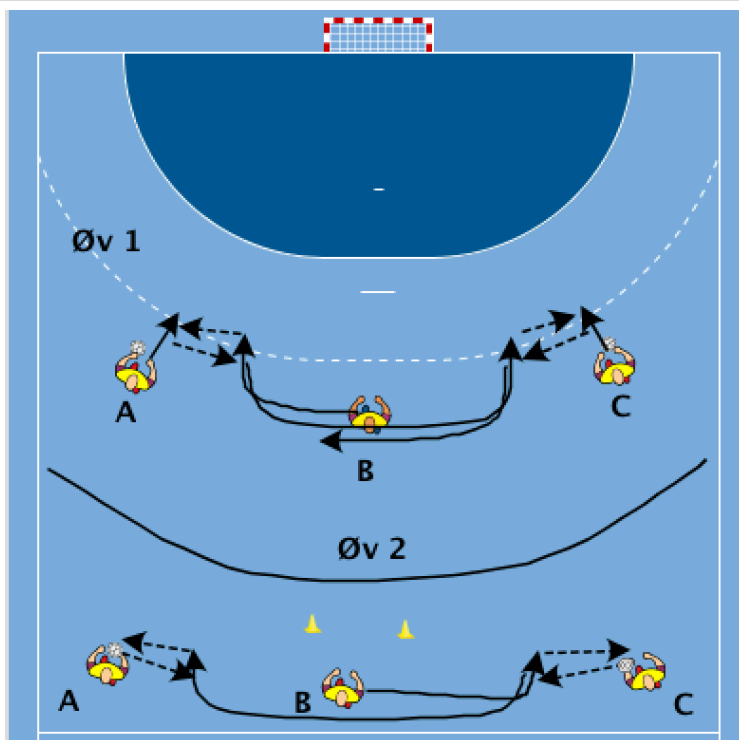


13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



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 fin anledning til å repetere lærte kast og mottak.

Kastteknikk (Øv 2)

Tre sammen, to baller.

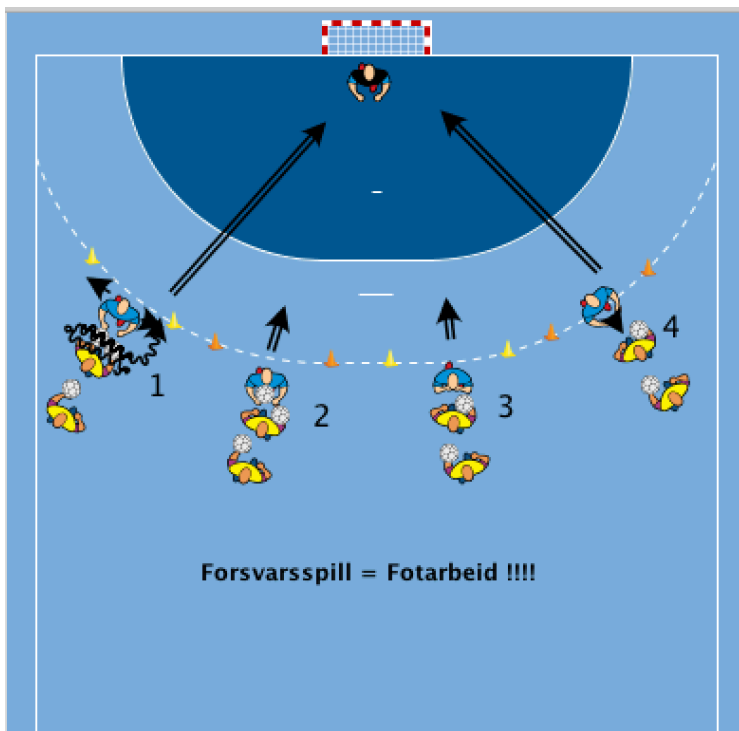
Øvelsen ligner på Øv 1, men B «løper» nå mellom A og C. B mottar ball og spiller ball tilbake.

Kastformer er som over, men med bruk av nå både lav arm og høy arm.

[SE VIDEO.](#)

Alle mottak med to hender.

Enkle øvelser (uten riss) for læring beredskapsstilling og forflytning [SE VIDEO](#) og blokk [SE VIDEO](#)



Forsvar grunnleggende 1 mot 1.

På et begrenset område skal forsvarer prøve å «styre» angriper utenfor kjeglene. [SE VIDEO](#)

1. Angrepsspiller med ball løper (uten skritt begrensning) for gjennombrudd.

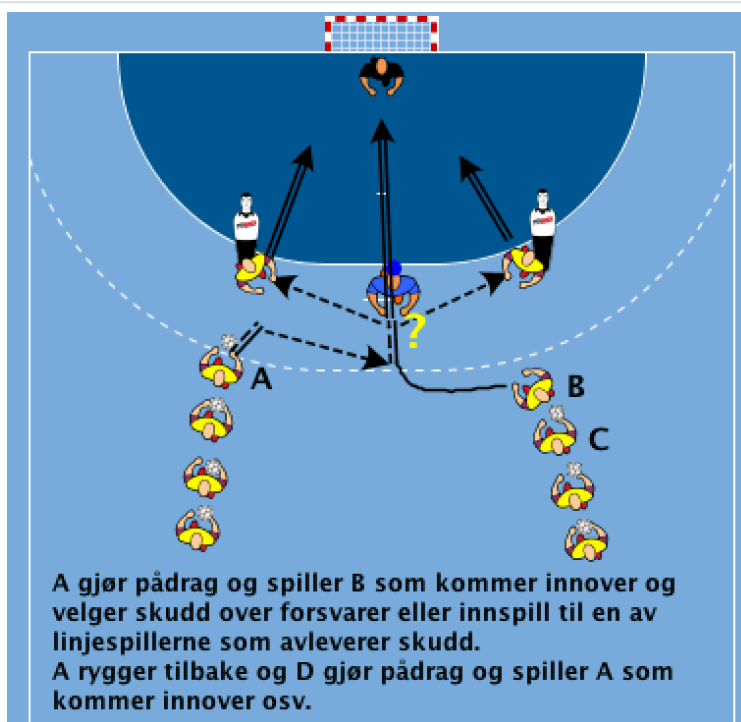
2. Forsvarsspiller har ball i hendene og kan dytte på forsvarsspiller med ball.

3. Forsvarer har ikke lov å bruke hender.

4. Forsvarer fokus : vinne ball.

Pass på:

- Beinstilling litt bredere enn skuldre.
- Lett bøy i knærne.
- Hofta litt tilbake.
- Balanse og «tett» gulvkontakt - unngå hopping.



Målvaktstrening - skudd mot blokk eller innspill til lsp og skudd.

En forsvarer - to linjespillere + bakspillere i to rekker. (Beskrivelse på riss). [SE VIDEO](#)

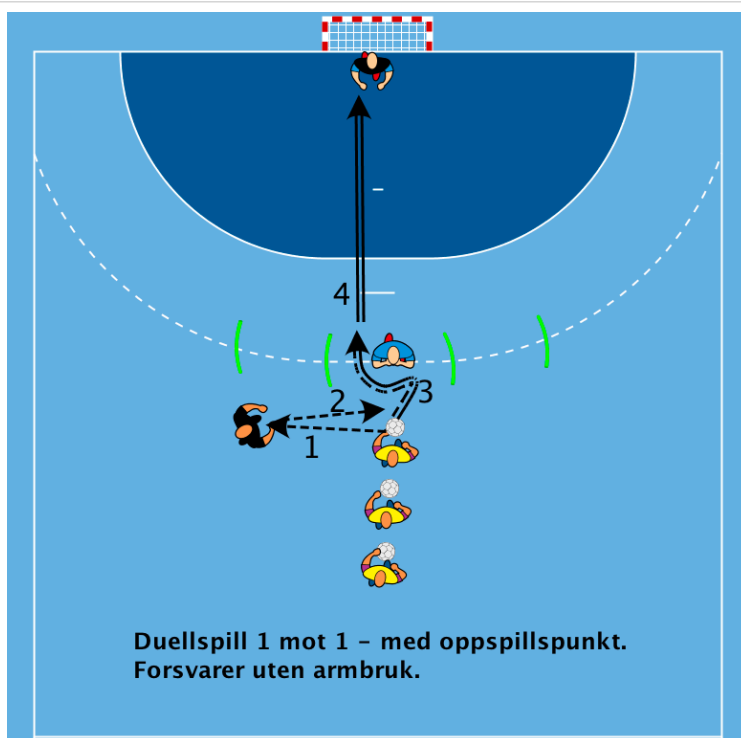
Start med kort avstand mellom spillerne og øk gradvis etter ferdighet.

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

En fin anledning til å repetere lærte kast-, mottak- og skuddformer.

Pass på :

- Å gi og coach MV på arbeidsoppgaver.
- At mv får tid mellom skuddene og at skudd plasseringen fra feks lsp er som avtalt.
- Å bytte roller
- At skytter raskt kan avlevere skudd (= presisjon i kast og mottak).



En mot en - duellspill.

Forsvarsspiller jobber forflytning med hendene i kors foran brystet i et begrenset område. Forsvarsspiller skal med sin kropp forsøke å presse angriper utenfor området som forsvarsspiller forsvarer.

Angrepsspiller starter øvelsen med oppspill til ett spillepunkt.

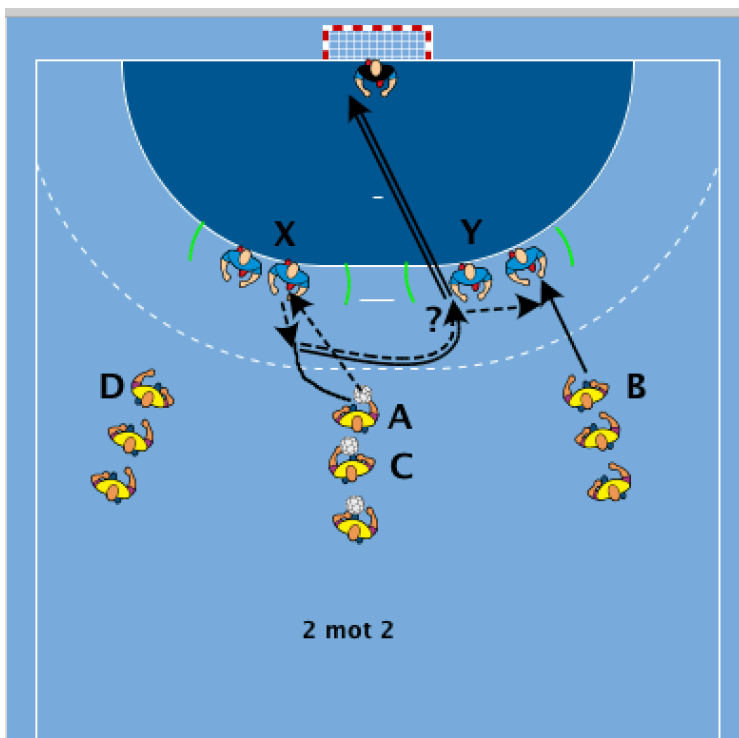
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillers armer ligger tett inntil egen kropp, det er fotarbeidet som er viktig i øvelsen.
- 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



To mot to - vurdering/duellspill.

A spiller X og får ball tilbake og kommer sammen med B i 2 mot 2 situasjon mot forsvarere Y. Neste er C som spiller Y osv. Innenfor et begrenset område skal forsvarsspillere gjennom i samarbeide to og to med forflytning, takling og blokkering forsøke å hindre mål.

[SE VIDEO](#)

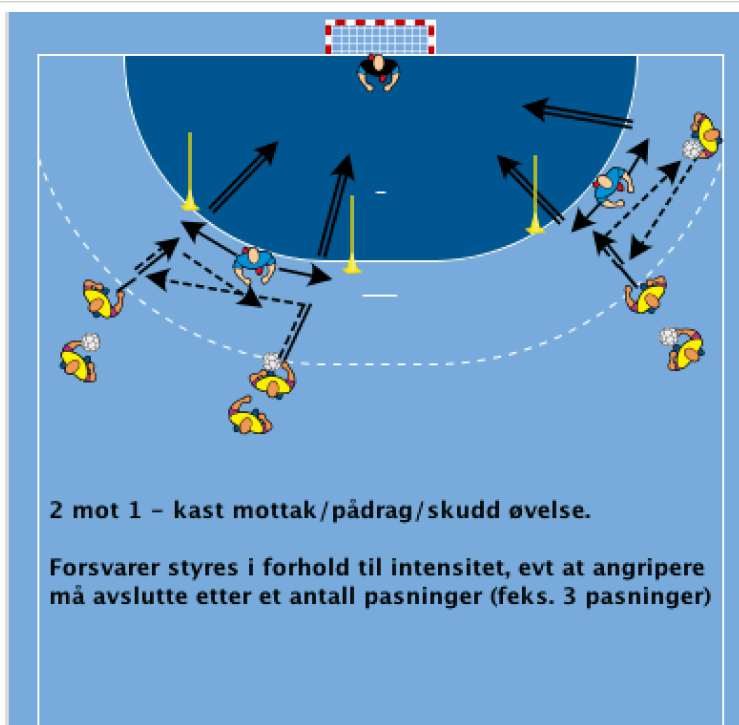
OBS !! : Videoen viser kun en forsvarsspiller i X og Y. Som forsvars øvelse brukes her to forsvarsspillere i hver sone som på risset.

Pass på :

- At forsvarsspillerne øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som får bakspillerne til å gjøre feil.

Utfordring :

- Konkurransen mellom målvakt + forsvarsspiller og angriperne. Mål eller redning gir ett poeng, snap eller skuddblokkering gir to poeng.



To angripere med ball og en forsvarer på et begrenset område.

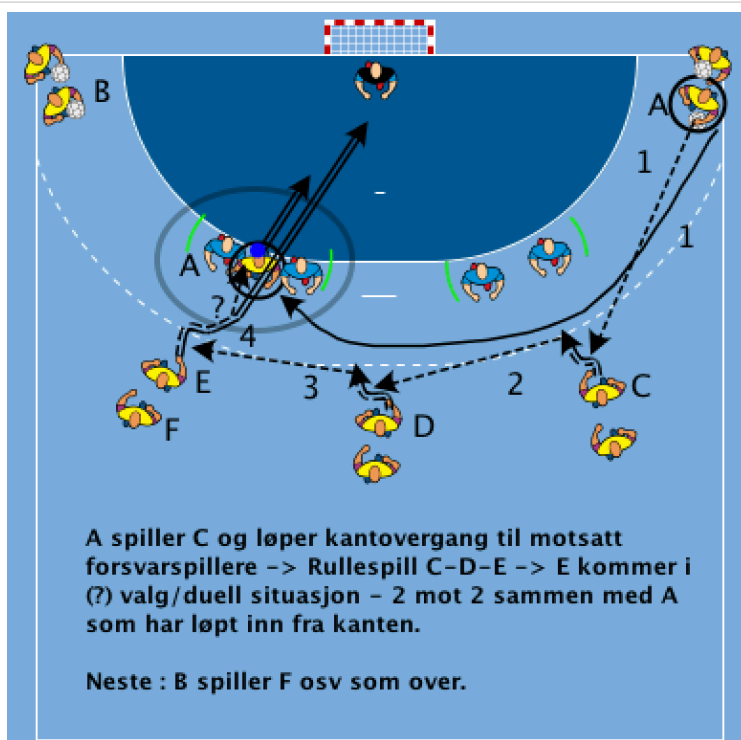
Angrepsspillerne gjør pådrag med max tre pasninger.

1. Forsvarer skal takle den angriperen som går for avslutning
2. Samme øvelse, men nå skal angrepsspilleren avslutte med distanse skudd. Forsvarer arbeider med å plassere seg foran den av angrepsspillerne som til enhver tid har ballen for å kunne blokkere for skudd.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Å øve på ulike beredskapsstillinger
- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, for til fot løp osv.
- Å begrense forsvarers arbeidsområde slik at forsvarer kommer i posisjon for å takle/blokkere.
- Proaktivt forsvar = Finte/ lure !!



To mot to etter kantovergang.

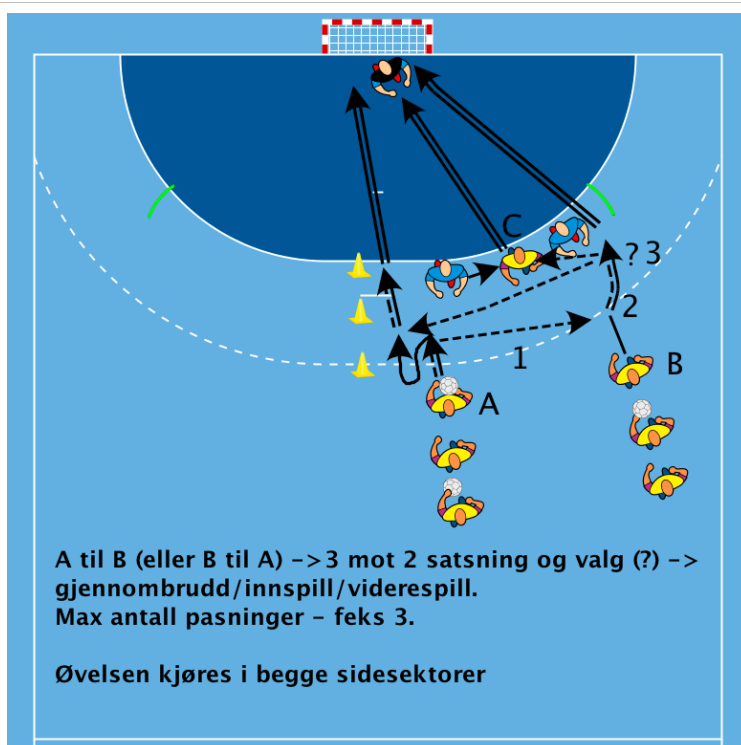
Kantspiller A starter med å spille C og løper kantovergang. Ball spilles videre C - D - E som kommer i satsning 2 mot 2. Forsvarsspillere samarbeider to og to med takling og blokkering. Snap bør og ha fokus. [SE VIDEO](#) **OBS !!** : Videoen viser en forsvarsspiller i hver sektor. Som forsvars øvelse bruk to forsvarsspillere slik risset viser.

Pass på :

- At forsvarsspillerne får gjøre avtaler og teste ulike måter å samarbeide to og to i forsvar.
- At forsvarsspillerne er proaktive (finte/lure) i forhold å vinne ball.

Utfordring :

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



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 tre. Forsvarsspiller arbeider fritt med takling og blokkering av skudd. Erobring av ball bør og ha fokus. [SE VIDEO](#)

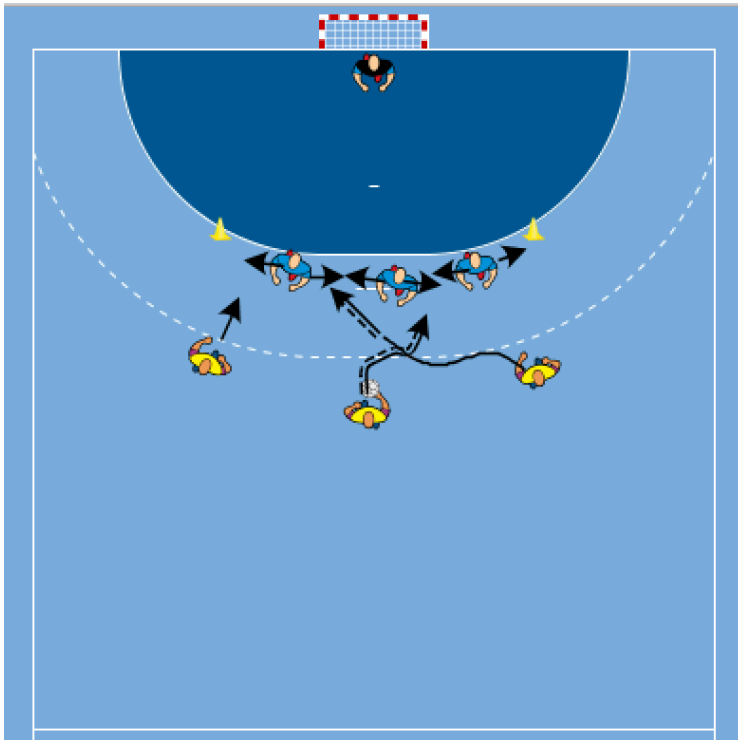
Øvelsen kan og gjøres 3 mot 3.

Pass på :

- At forsvarsspillerne får gjøre avtaler og teste ulike måter å samarbeide to og to i forsvar.
- At forsvarsspillerne er proaktive (finte/lure) i forhold å vinne ball.

Utfordring :

- Konkurransen mellom målvakt + forsvarsspillere mot angrepsspillere. Mål eller redning gir ett poeng, blokkering av skudd eller ballerobring gir to poeng.



Tre mot tre - duellspill.

I midtsektor - tre forsvarer mot tre angrepsspillere.

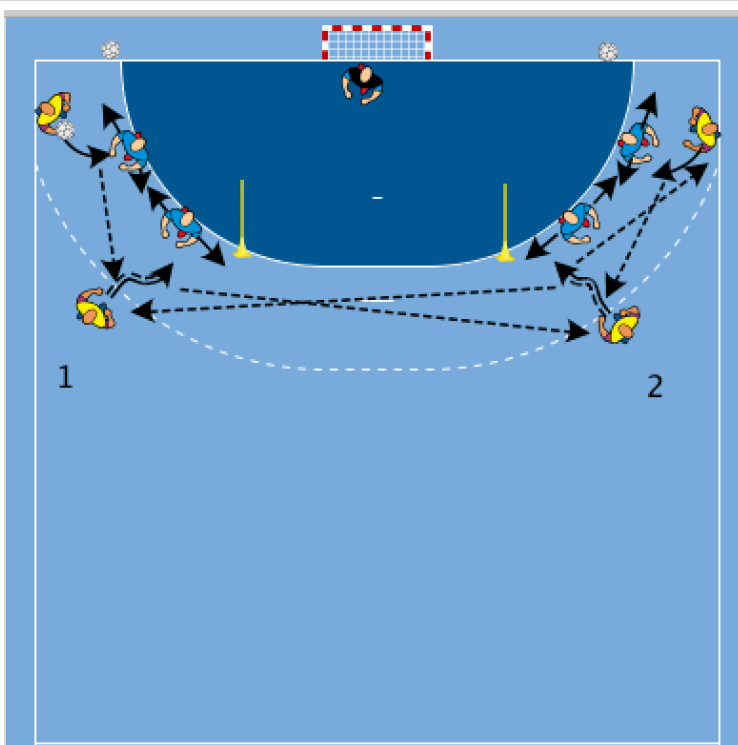
Start med en smal midtsektor og utvid denne. Oppstart er fra en av bakspillerne, de kan krysse og bytte plass. Forsvarsspillerne jobber med beredskapsstilling, forflytning og i samarbeide to og to. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som får angrepsspillere til å gjøre feil.
- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.

Utfordring :

- Konkurransen mellom målvakt + forsvarsspillere og angrepsspillere.
- Samarbeid mellom to forsvarsspillere som fører til teknisk feil for angriper gir poeng.



To mot to (fire mot fire).

To forsvarer mot to angrepsspillere i begge sidesektorer. Angrepsspillerne kan fritt spille ball fra sin sidesektor og over i motsatt sidesektor. Forsvarsspillerne jobber med beredskapsstilling, forflytning i samarbeide to og to. Start med smal sidesektor og utvid denne.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som angrepsspillere til å gjøre feil.
- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.

Utfordring :

- Konkurransen mellom målvakt + forsvarsspillere og angrepsspillere. Mål eller redning gir ett poeng, snapp gir to poeng.
- Eller poeng når angrepsspillerne overskrider et antall pasninger.