

Beredskapstilling - Forflytning - Snapp - Takling :

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

Forflytning er fotarbeid i ulike bevegelsesvarianter og retninger - [SE VIDEO](#)

Snapp er å fange/vinne ball fra motstander - [SE VIDEO](#)

Takling - [SE VIDEO](#) er en forsvarsaksjon der forsvarer søker fysisk kontakt med angrepsspiller med ball i den hensikt å stanse angrepsspillers aksjon

Forsvarskolen kapittel 3.1, 3.2, 3.3 og 3.9 [SE VIDEO](#) finnes mer stoff om Beredskapstilling, Forflytning, Snapp og Takling

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 :

- **Funksjonelt forsvarsspill gjennom beredskapstilling og forflytning, samt snapp og takling i utgruppert forsvar.**
- **Ballorientert forsvarsspill der man ønsker å vinne ballkontroll skal prioriteres.**

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 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 medspillere muligheter i sitt forsvarspill. 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 jogging
touch på bakken +motstand



8 [SE VIDEO](#) - Speil lek - 2
og 2



9 [SE VIDEO](#) - Shuffel -
kort og lang steg



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




1

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.



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 kryssningen) utføres med den hånden som er nærmest mot den man krysser med.

2



Forsvarspill = Fotarbeid !!!!

Forsvar grunnleggende 1 mot 1.

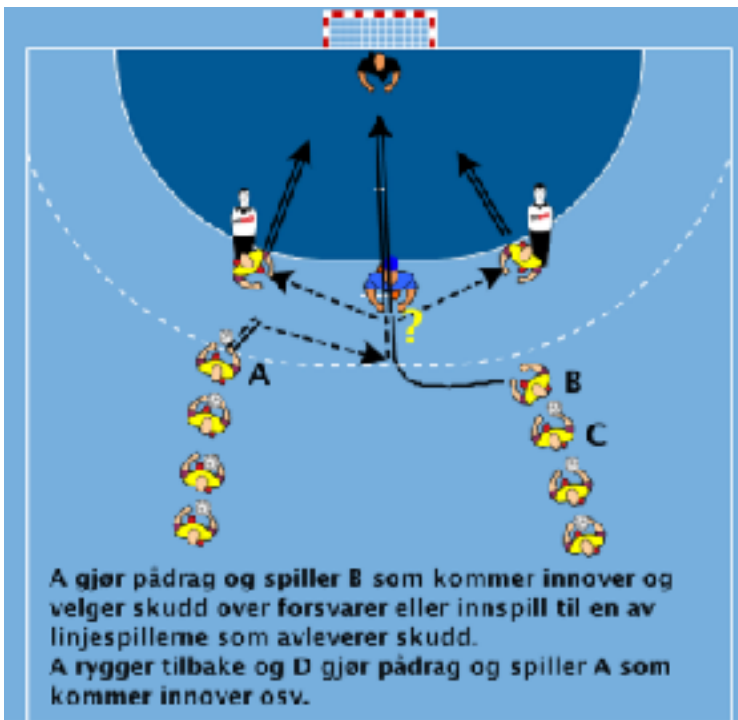
På et begrenset område skal forsvarer prøve å «styre» angriper utenfor kjeglene. [SE VIDEO](#)

1. Angrepsspiller med ball løper (uten skrittbegrensning) for gjennombrudd. Angrepsspiller jobber med takling
2. Forsvarsspiller har ball i hendene og kan dytte på forsvarsspiller med ball.
3. Forsvarer har ikke lov å bruke hender.
4. Forsvarer har fokus på å vinne ball.

Pass på:

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

3



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.

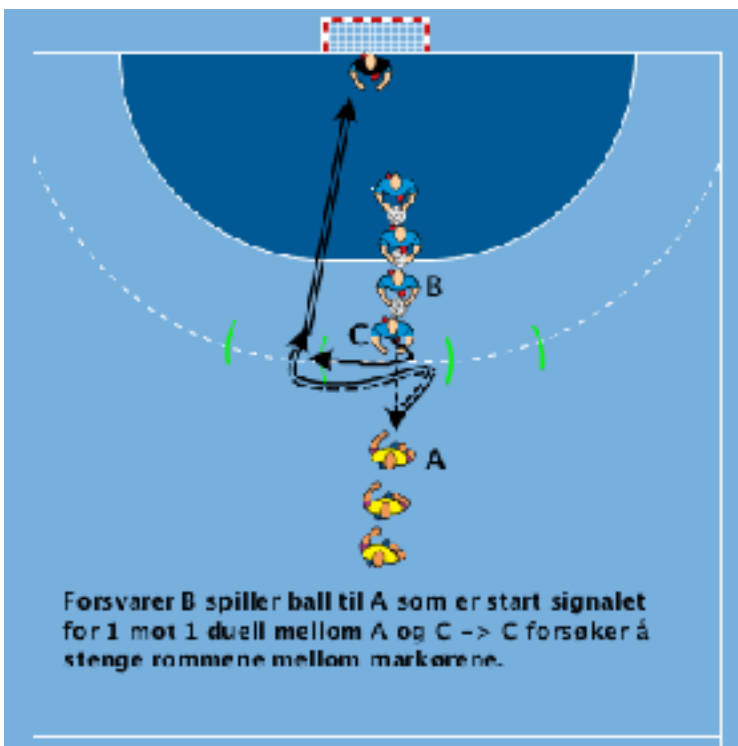
En fin anledning til å repetere lærte kast-, mottak- og skuddformer.

Pass på :

- Å gi og coach MV på arbeids oppgaver.
- 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).

4

En alternativ øvelse (uten riss) for utgruppert forsvar kan være denne. [SE VIDEO](#)



En mot en - duellspill.

Forsvarsspiller jobber i et bredt område med oppgave å touche/takle angrepsspiller. Angrepsspiller A starter når denne får pasning fra B og kan i angripe med bruk av stuss.

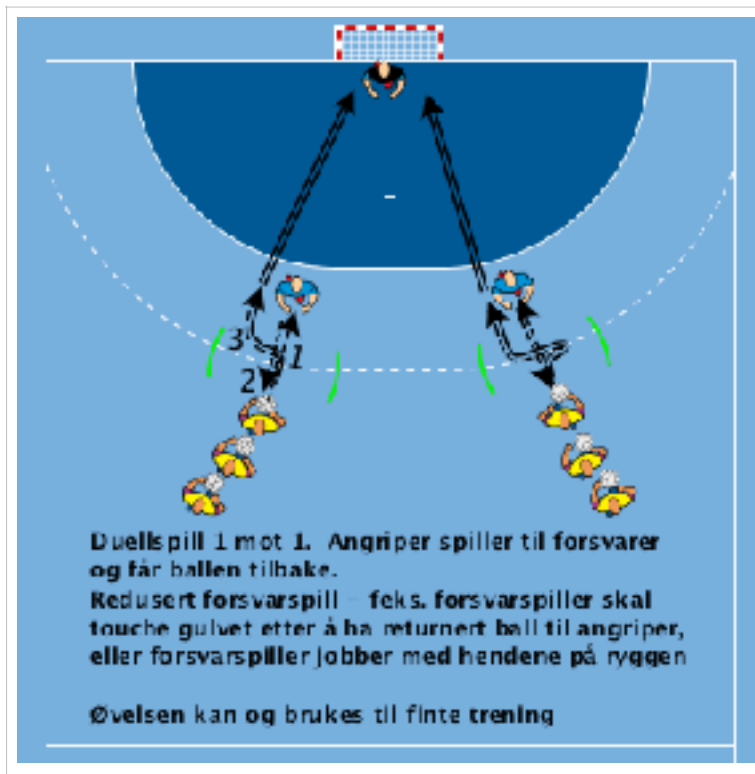
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.
- Husk å bytte roller

Utfordring :

- Angrepsspiller har vanlige skritt begrensninger og kan ikke bruke stuss. Forsvarer skal forflytte seg slik at det er mulig å takle angriper.
- Utvide avstanden på feltet som skal forsvares
- Forsvarsspiller sin utgangsposisjon flyttes ut til siden i forhold til angriperens posisjon.



En mot en - duellspill.

Angrepsspiller spiller til forsvarer - får ballen tilbake og angriper på mål.

[SE VIDEO](#)

Forsvarsspiller skal øve på forflytning og bruke kroppen sin til å stenge veien for angrepsspiller/takle.

Pass på :

- Å øve på ulike måter å forflytte seg på - rett frem - sideveis - skrått frem, fot til fot, løp osv.
- Husk å bytte roller.

Utfordring :

- Forsvarsspiller får kun bruke hendene til å blokkere skudd.
- Angrepsspiller kan ikke bruke stuss.



To mot to etter midt kryss.

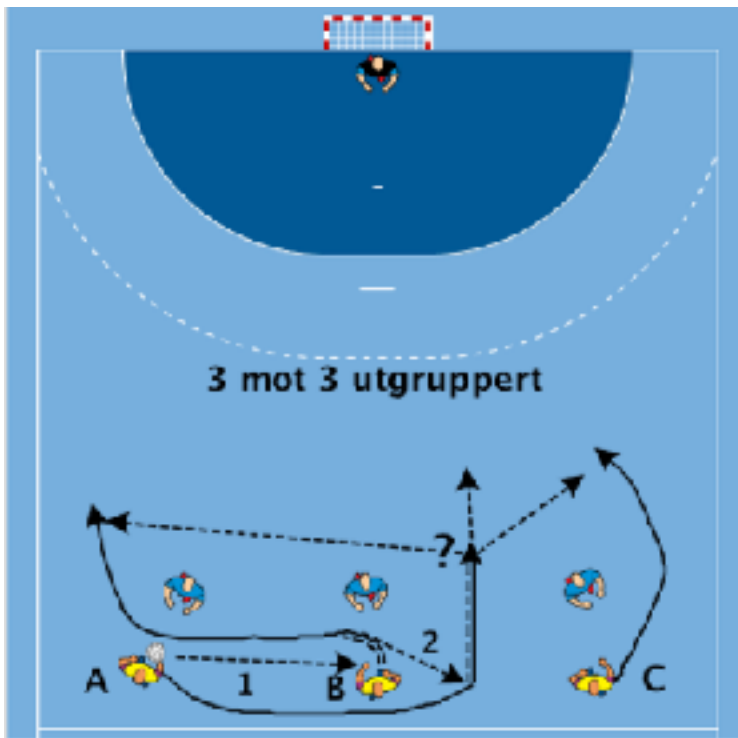
Tre bakspillere og to forsvarer og målvakt i mål. B spiller ball til A og beveger seg mot A, får ball tilbake fra A og utfordrer forsvarer i kryss bevegelse med C. Forsvarsspillerne arbeider med å takle eller snappe ball. Start med kort avstand mellom spillerne. [SE VIDEO](#)

NB !! : Video viser bare en spiller i forsvar. Som forsvars øvelse bruk til slik risset viser.

Pass på :

- At forsvarsspiller har vilje og intensitet i forhold til å ville takle/snappe.
- At forsvarsspiller øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som angrepsspillere til å gjøre feil.

Utfordring : Konkurrans mellom målvakt + forsvarsspiller og angrepsspillere. Mål eller redning gir ett poeng, takling/snapp gir to poeng.



Tre mot tre - fange - takle- presse

Tre forsvarer mot tre angrepsspillere som starter fra midtstreken.

Forsvarerne sin første prioritet er å arbeide ballorientert ved å snappe pasninger og vinne ball. For å hindre mål kan og forsvarerne takle eller presse angrepsspillerne til å gjøre feil. Legg inn begrensninger i antall pasninger - feks maks fem/seks.

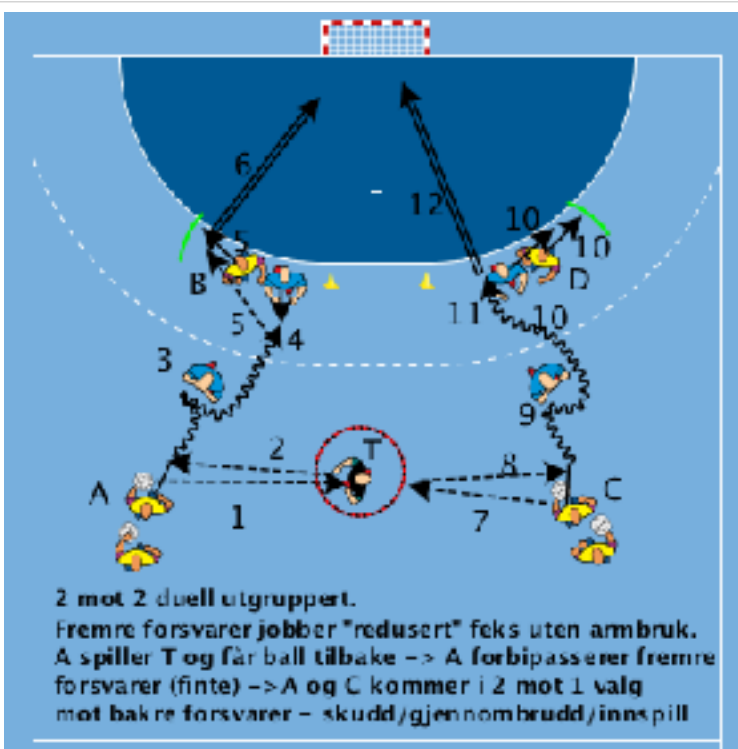
[SE VIDEO](#)

Pass på :

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

Utfordring :

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



To mot to - vurdering/duellspill.

To angrepsspillere mot to forsvarere.

En forsvarer utenfor 9m, denne skal forflytte seg med hendene på ryggen. På begrenset område ved 6 m er linjespiller og andre forsvarsspillere.

Innenfor et begrenset område er linjespiller og en forsvarsspiller.

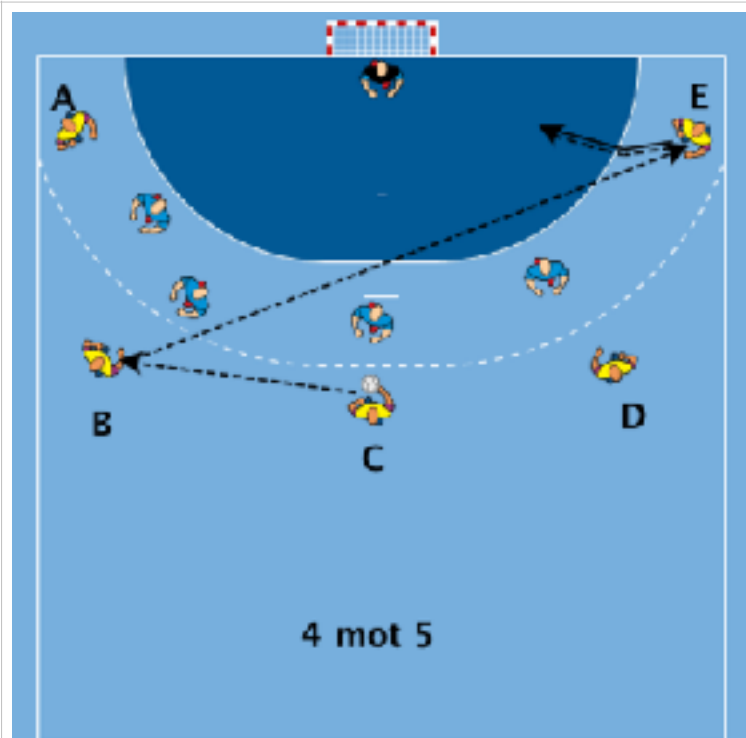
Linjespiller skal samhandle med en bakspiller som starter med å spille til et oppspillpunkt. [SE VIDEO](#)

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 :

- Konkurrans 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/ rullspill der ballen må spilles til nærmeste medspiller. Forsvar skal arbeide med takling, blokkering.

Husk fokus på å vinne ball.

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 snappe eller takle.
- 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 :

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



Fire forsvarer mot fire angripere.

Øvelsen starter med oppspill (1) og fortsetter i pådrag- rullspill kant, linje og to bakspillere. Plassering av linjespiller er fritt.

[SE VIDEO](#)

Pass på :

- At forsvarsspillerne får innlært beredskapstillinger som gjør at de er i forkant av angripernes aksjoner.
- At forsvarsspillerne får gjøre avtaler og teste ulike måter å samarbeide to og to i forsvar.
- At forsvarsspillere øver på å være proaktiv gjennom forflytninger som får angrepsspillere til å gjøre feil.

Utfordring :

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