

Pådrag - viderespill og kryssninger : 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 i kryssningsspillet.
- Rollen som kryssningsspiller - hva, hvorfor, hvordan og når.
- 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 dette.
- Lær en ting av gangen og sett det gradvis sammen til en helhet.

Hensikten med denne økten :

- **Funksjonelt angrepsspil med pådrag - viderespill og kryssningsspill, 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 kryssningsspill slik at det blir en trussel for motstandere.
- At utøverne øver på teknikk i overgangsspillet, som skjulte kast (gjenlegging).
- 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 15-20 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

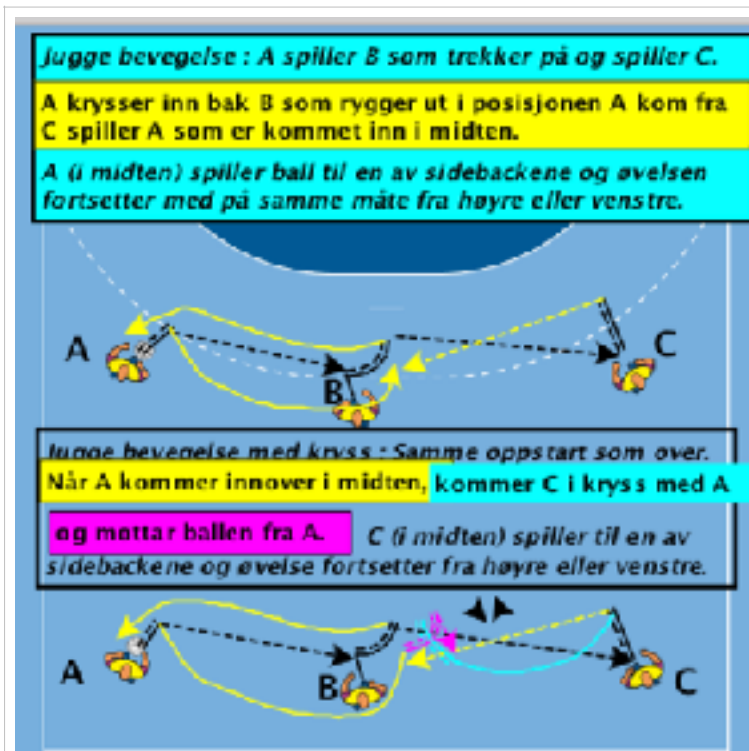


13 [SE VIDEO](#) - Som øv 12
+ akselerasjon/stigningsløp



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





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

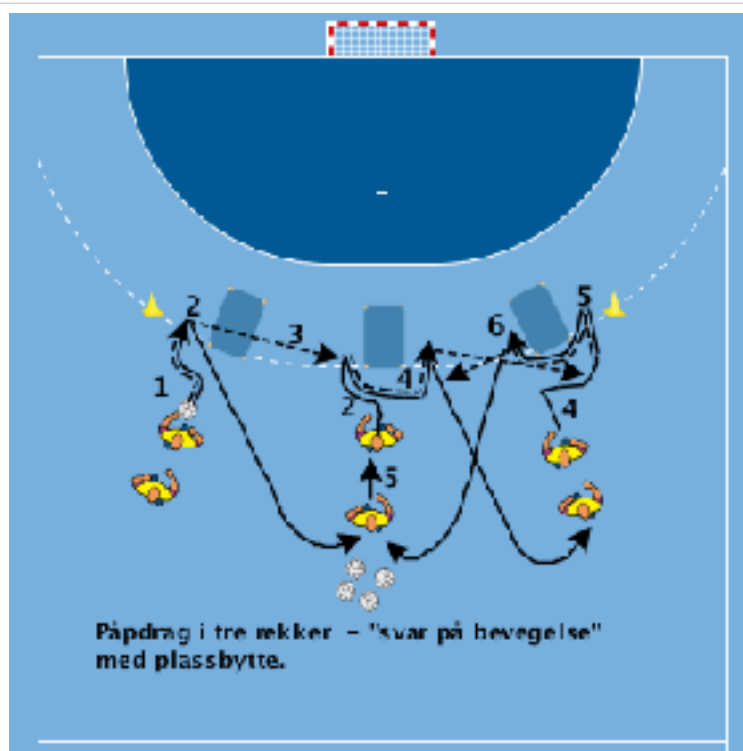
Kastoppvarming - jugge bevegelser Tre og tre sammen en ball.

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.



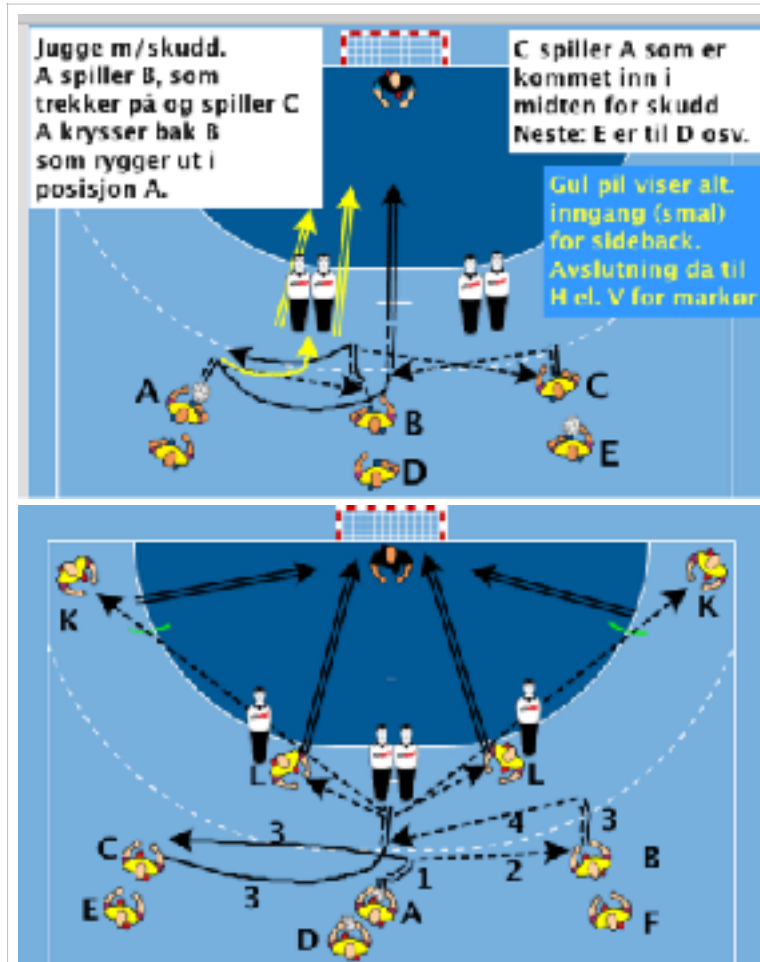
Pådrag-, rullespill uten forsvar - grunn bevegelser der en «svarer» på medspillers bevegelser.

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 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.



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](#)

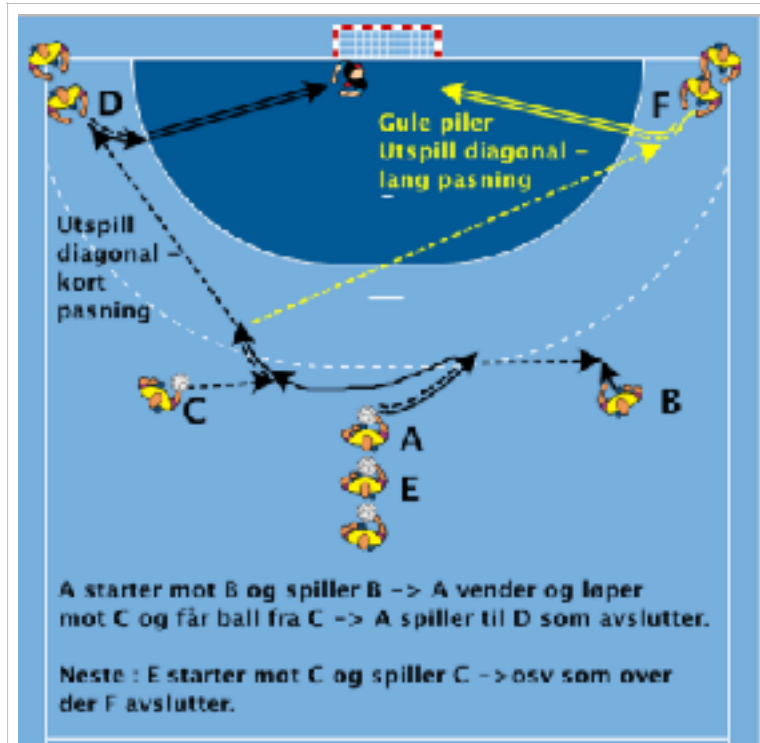
Plasskifter/ jugge og skudd eller viderespill til linje eller kant.

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).



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

Fem spillepunkter som riss viser. Målvakt i mål.

Riss beskriver og bevegelse og ball veier.

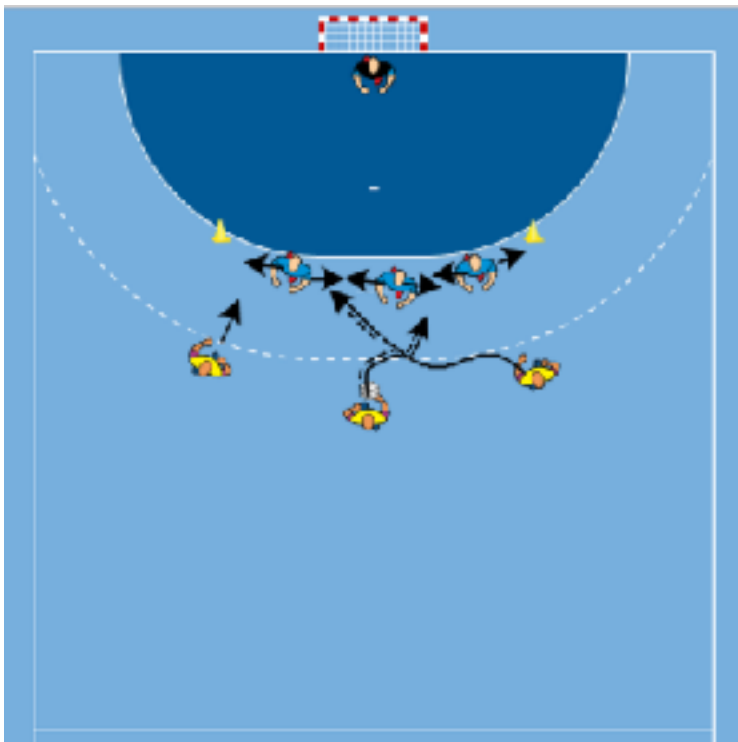
Øv på ulike kast, mottak og skuddformer.

[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.



Tre mot tre - kryssningsspill - valg.

I midtsektor - tre forsvarer mot tre angrepsspillere.

Start med en bred midtsektor og begrenns denne dersom angriperne kommer for lett forbi forsvarsspillerne.

Oppstart er fra en av bakspillerne, de kan krysse og bytte plass.

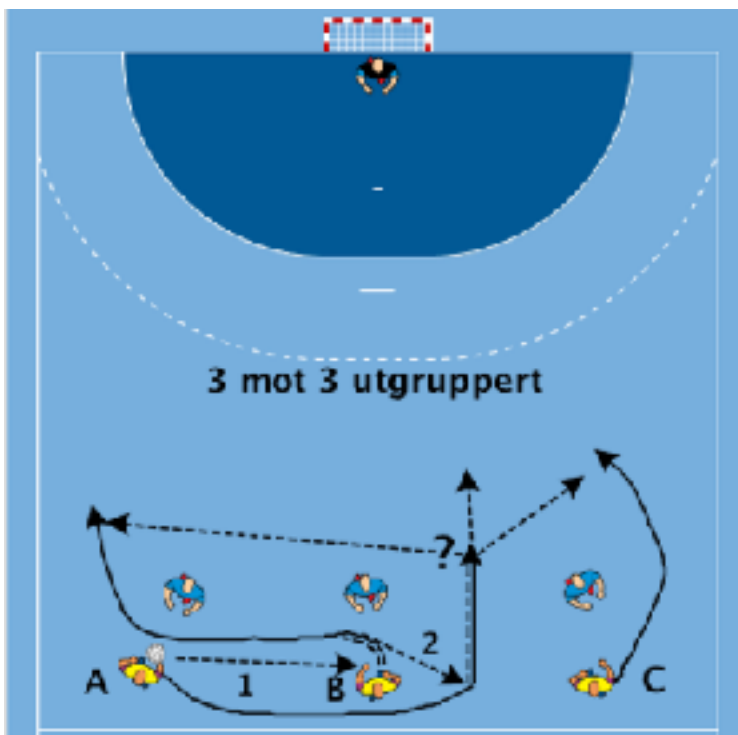
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Angrepsspillerne spiller ballen i krysset med den hånden som er nærmest den man krysser med.
- Angriperne kommer tett på hverandre i kryssninger.
- Angrepsspillerne får gjøre avtaler for hvordan de kan samarbeide i kryssningsspillet.

Utfordring :

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



Tre mot tre på halv bane - valg / duell.

Tre angripere skal ved bruk av pådrag- og kryssningsspill spille seg fri/forbi forsvarsspillerne for å kunne lage mål. Legg inn begrensninger i antall pasninger - feks maks fem/seks.

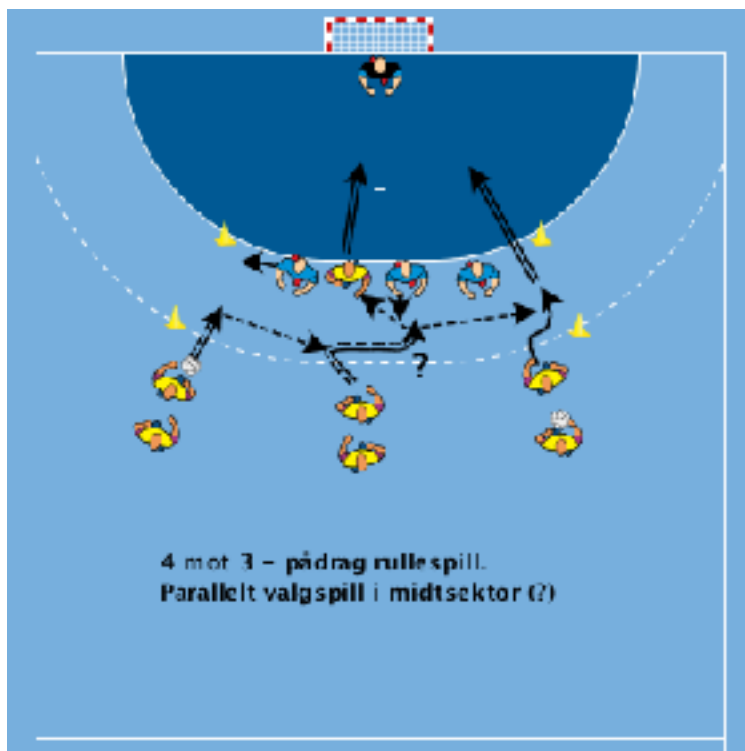
[SE VIDEO](#)

Pass på :

- Angrepsspillerne må invitere til/ komme i situasjoner der kryss kan brukes.
- Angrepsspillerne bruker skjulte kast i kryssningsspillet.
- At angrepsspillerne kommer tett på hverandre i kryss.

Utfordring :

- Angrepsspiller får ikke bruke stuss.
- Konkurrans mellom mv og forsvar og angrepsspillerne.



Tre forsvarer mot fire angripere - pådrag viderespill - kryssningsspill - valg/duell.

Tre forsvarer mot fire angrepsspillere i midtsektor. Start med smal midtsektor og utvid denne. [SE VIDEO](#)

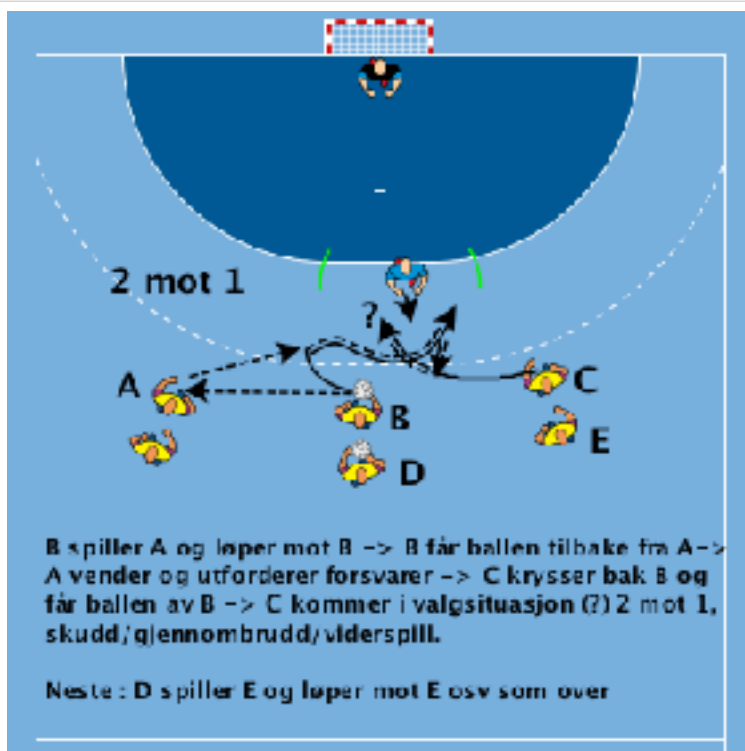
Fra start av rullespillet skal bakspillerne utvikle spillet med å legge til kryssningsspill - video her viser spill 4 mot 4. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At utøverne øver både enkle og doble kryss.
- At utøverne timer forflytning i kryssningsspillet for å bli frispilt.

Utfordring :

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



To mot en etter midt kryss.

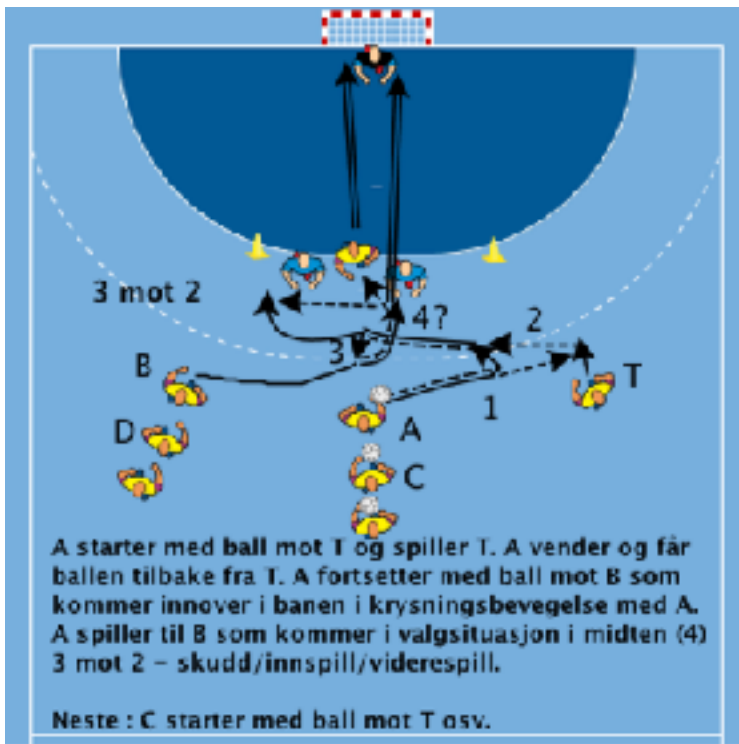
Tre bakspillere og en forsvarer og målvakt i mål. B spiller ball til A og beveger seg mot A - får ball tilbake fra A og utfordrer forsvarer i kryss bevegelse med C. Forsvarsspiller arbeider med å takle eller snappe ball. Start med kort avstand mellom spillerne. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At feltet angrepsspillerne kan bruke for gjennombrudd ikke blir for stort. Må få litt forsvars press.
- At angrepsspillerne øver på å komme tett på hverandre i krysset.
- At angrepsspillerne bruker kashånden som er nærmest den man krysser med i det skjulte kastet (i krysset).

Utfordring :

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



Tre mot to i kryssningsspill - valg/duell.

Tre angrepsspillere - to bakspillere og linjespillere mot to forsvarere. A starter med ball mot T (oppspillpunkt) og spiller T. A vender og får ball tilbake fra T. A fortsetter med ball mot B som kommer innover i banen i en kryss bevegelse. B kommer i valgsituasjon (4) i midten - 3 mot 2 med valg skudd, innspill eller viderspill. Neste er C som starter mot T osv. [SE VIDEO](#)

Pass på :

- At utøverne timer kryss bevegelsen slik at de kommer tett på hverandre i krysset.
- At angrepsspillerne bruker kashånden som er nærmest den man krysser med i det skjulte kastet (i krysset).

Utfordring :

- Redusere avstanden på feltet som forsvars.
- Angrepsspillere får ikke bruke stuss.



Jugge bevegelse med valg.

A - B - C gjør vanlig jugge bevegelse som riss viser. Når A kommer inn i banen starter viderspill og valg med pådrag og bruk av sperrer som linjespiller setter. [SE VIDEO](#)
Start med kort avstand mellom spillerne og øk gradvis etter ferdighet.

Pass på :

- At utøverne timer kryss bevegelsen slik at de kommer tett på hverandre i krysset.
- Linjespillere får øve på mottak i ulike høyder - og mottak på en hånd.
- Linjespiller øver trekantsamarbeid.

Utfordring :

- Redusere avstanden på feltet som forsvars.
- Angrepsspillere får ikke bruke stuss.
- Konkurranse mellom målvakt + forsvarsspiller og angrepsspillere. Mål eller redning gir ett poeng.