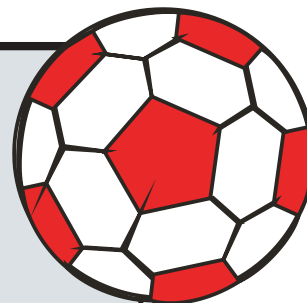


### Tema:

- Takling.
- Blokk.

NB! I rammeplanen finner du illustrasjoner av øvelsene som ligger under basisferdigheter. Her ligger det også linker til mer materiell og videoklipp knyttet til de ulike temaene vi jobber med.



### Hovedbudskap i økten:

- Innstilling til det å **spille** forsvar. Forsvarsspill er ferdighet på samme måte som angrepsspill og stiller krav til *teknisk register, taktisk forståelse* og *fysisk kapasitet*.

- Legg vekt på å ha balanse og kontroll i alle bevegelser ("kontakt med gulvet").
- Bred beinstilling når du takler.
- Gå etter ball når du takler.
- Offensiv blokkteknikk (bevegelse fremover mot skytter / ball når du blokker).

- Utgangspunkt for hensiktsmessig forsvarsspill er..  
 ..å finne rett posisjon i forhold til motspillere, medspillere og ball (krav til forflytning).  
 ..å finne en god grunnstilling å jobbe ut ifra (krav til beredsskapsstilling).  
 ..å velge rett teknikk i rett situasjon (krav til tekniske ferdigheter, må kunne snappe, feie, takle og blokke, og krav til taktisk forståelse).

- Prioritet i forsvarsspillet:
  - 1) Vinne ballen fra motstanderen.
  - 2) Takle.
  - 3) Blokke.

NB! Husk å «beholde» forsvarsferdighetene vi jobbet med i økt 3!

### Disponering av tid:

(Hvis økten er 2 t.)  
 Basisferdigheter 40 min  
 Teknikktrening (inkludert målvaktsdel) 60 min  
 Spilltrening 20 min.

Informasjon om målvaktens fokusområder på denne økten finner du på siste side i øktplanen.

## Basisferdigheter: Styrketrening overkropp + utholdende løpshurtighet.

### Push up m/rotasjon

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket.

4 serier x 15-20 (tilpass) reps.

### Push up på liten ball

Stå på tærne (eller knærne) og hendene med en strak fiksert kropp. Hendene er plassert på en liten ball. Senk kroppen mot ballen og press tilbake. Øvelsen kan også utføres med en hånd bal på ballen og på hånd på gulvet.

4 serier x 12-14 (tilpass) reps.

### Knestående skyv

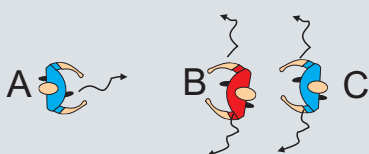
Stå på knærne med god støtte på en tøybit. Fiksér mage- og korsryggregionen og slipp overkroppen fremover, slik at du nærmest strekker fremover. Skyv så langt frem du klarer.

4 serier x 8-12 (tilpass) reps.

### Firfot skulderpress

Brostående med strake ben og armer. Senk overkroppen til hodet har kontakt med gulvet. Press tilbake.

4 serier x 12-14 (tilpass) reps.



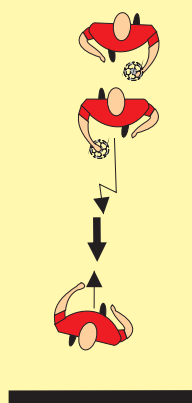
Spiller A er angriper og skal forsøke å komme seg forbi spiller B (som er forsvarer) og touche spiller C (som er «mål»). Spiller C holder seg max en meter bak ryggen til spiller B til enhver tid. Rotere på roller.

Intensitet: 90-95%. Arbeidstid: 30-60 sek.  
 Spillerne kjører øvelsen 5-6 ganger hver.

## Takling



## Blokk



## Teknikktrening - takling og blokk (tre og tre)

På disse øvelsene er intensiteten rolig, fokus ligger på teknikk og korrekt utførelse.

### Takling

Tre og tre, en i midten, en ball. Den med ball setter pådrag på den som står i midten, og blir taklet. Disse to bytter plass og ballen går til tredjemann, som setter pådrag på den som nå er i midten, disse bytter plass etc...

Fokus på:

- Balanse og kontroll, ikke ruse.
- Utgangsposisjon mot skuddarm.
- En arm på skuddarmen, den andre armen over angrepsspilleren sin andre arm (for å hindre overslag).
- Skråstilt mot skuddarm.
- Bred beinstilling (stenge).

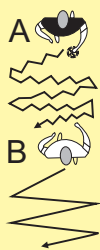
### Blokk

Tre og tre, mot en vegg (hvis det finnes en skillevegg i hallen er det perfekt). To med ball, en forsvarsspiller. De to med ball skyter annenhver gang mot vegg, den som står i forsvar blokker. Bytte på cirka hver tiende.

Fokus på:

- Balanse og kontroll.
- Utgangsposisjon.
- Hoppe litt etter skytteren.
- Hoppe fremover mot skuddarmen.

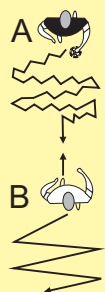
## Teknikktrening - forflytning, beredsskapsstilling og takling (to og to)



A stusser ballen i slombebevegelser, B slider i beredsskapsstilling. NB! Balanse og tyngdepunkt i forflytning.



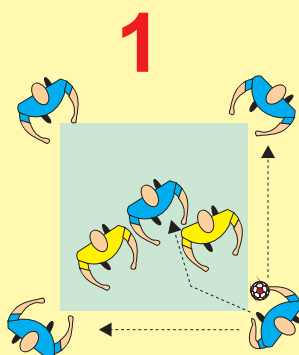
Som I, men A prøver etter en stund å utfordre forbi (f.eks. når man passerer midten av banen e.l.). B prøver da slå ballen i stuss, lage brøyt etc. (ingen takling).



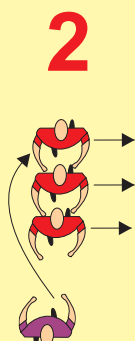
Som I, men A tar innimellom opp ballen og setter pådragsbevegelse. Når A tar opp ballen tar B 2-3 kjappe skritt fremover og setter takling.



Som III, men A setter finte. B takler / lager brøyt. 1) Avtale hvilken vei finten kommer (forsvar jobber med utgangsstilling og rett forflytning). 2) Fri finte.



1



2

## Tekniske og taktiske forsvarsferdigheter

I) Syv og syv. To i forsvar. Angriperne prøver å få ballen inn til spilleren i sentrum. Forsvar prøver å vinne ballen. Angriperne har ikke lov å bevege seg (kun et steg i hver retning). Fokus på: Armbruk, forflytning, samarbeid, komme på rett side av linje.

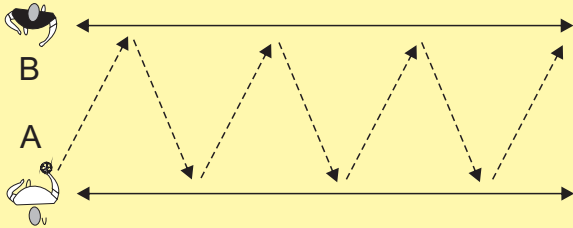
Variasjon: Linjespiller må stå i ro / har lov å flytte på seg. Forsvar kan takle ned / bare lov å jobbe for å vinne ball. Kun stusspasninger / kun pasninger fra luften etc..

II) 3-4 spillere holder hverandre i hoften. En spiller skal prøve å ta på den bakerste. De andre spillerne forflytter seg og beskytter den som står bakerst.

## Kast og mottak - to og to

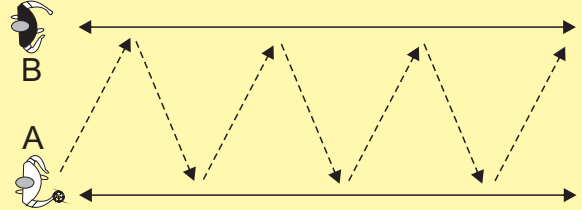
Kaster mens en jobber sidelengs:

- To hender over hode sidelengs.
- To hender over hodet mens en krysser beina, foran bak osv.
- To hender over hodet mens en krysser beina, foran bak osv, men beinet som krysses foran skal ha høyt kneløft.
- En hånd mens en jobber sidelengs.



Kast mens en jobber framover):

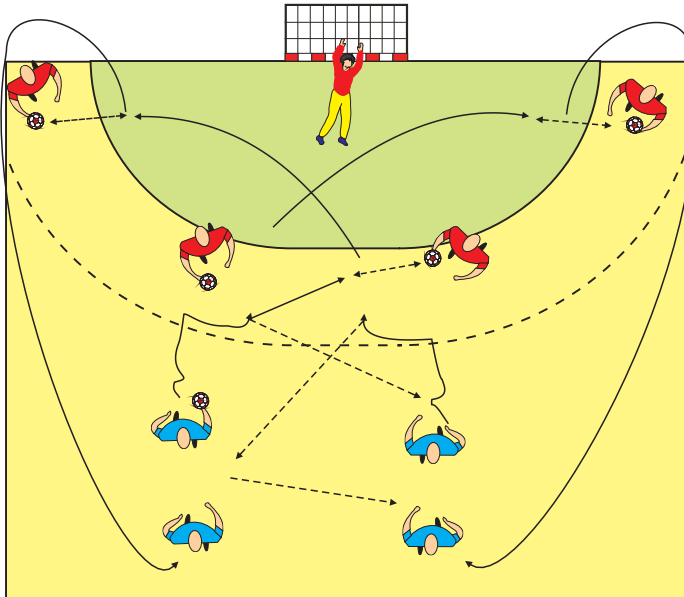
- To hender over hode mens en løper rett fram.
- En hånd mens en løper rett fram. Støtkast når en kaster motsatt av kastarmside, piskekast når en kaster med kastarmside.



Avslutter med 10 maks kast over hel bane.

### Fokus på:

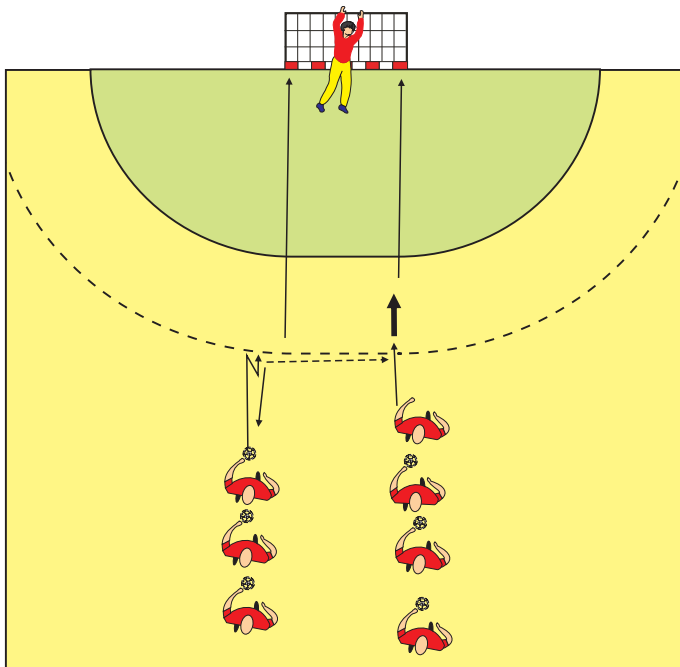
- Balanse.
- Stemfot.
- Tyngdepunkt fremover (ikke for mye).
- Lett bøy i knærne.
- Klar til mottak rett etter avlevering.
- Vær bevisst på hvilken kasttype som brukes og lær forskjellen på de ulike kastene.



### Kastdrill

Fem baller totalt. Ballene kastes ALLTID tilbake der de ble mottatt fra. Spillerne i rekke tar pådrag kaster til førstemann i motsatt rekke. Løper så mot motsatt spiller på linje. Får ballen derfra og kaster tilbake. Retningsforandring, løper så mot bakerste spiller, får ballen derfra og kaster tilbake. Løper rundt og tilbake i rekka sin.

Benytt ulike kastformer på de ulike kastene.



### Målvaktsøvelser

To rekker, avstand omtrent som mellom målene.

1) Spillerne har hver sin ball, bortsett fra førstemann på den ene rekken. Spillerne spiller hverandre opp. Det vil si at den første i den ene rekken gjør pådrag, spiller til førstemann i motsatt rekke som skyter, den som har gjort pådrag forflytter seg ut igjen, nestemann i motsatt rekke gjør pådrag osv...

Skudd kommer i kort hjørne fra 7-8 m. Viktig at målvakten får tilstrekkelig med tid mellom skuddene.

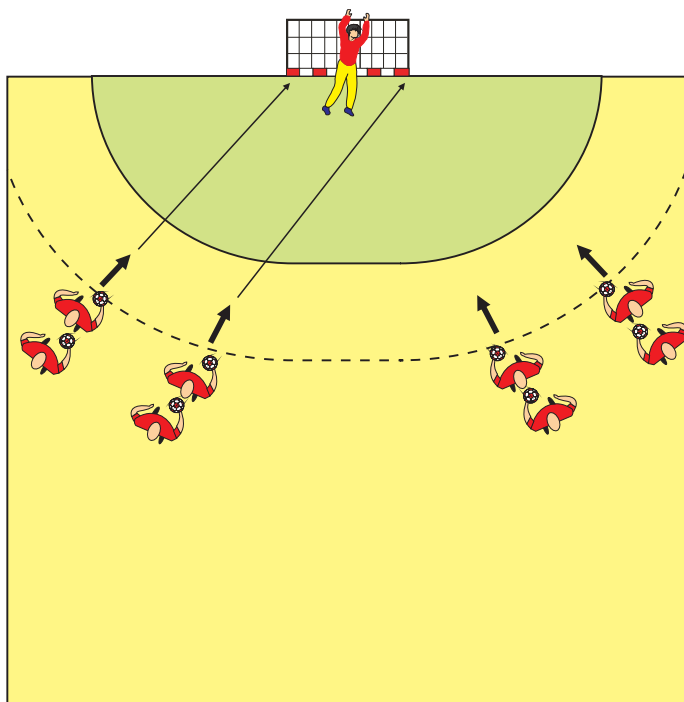
Skuddserier oppe, nede og mellomhøyde (reddes med hendene, ikke føttene).

2) Skudd uten oppspill. Alle skudd går i kort hjørne.

Skuddserier to og to skudd. Oppe-nede eller nede-oppe.

Fokus er på teknikktreningen. Målvakt skal presses, men ha god mulighet til å redde ballen med riktig teknikk.

(Denne øvelsen finner du videoklipp av i rammeplanen.)

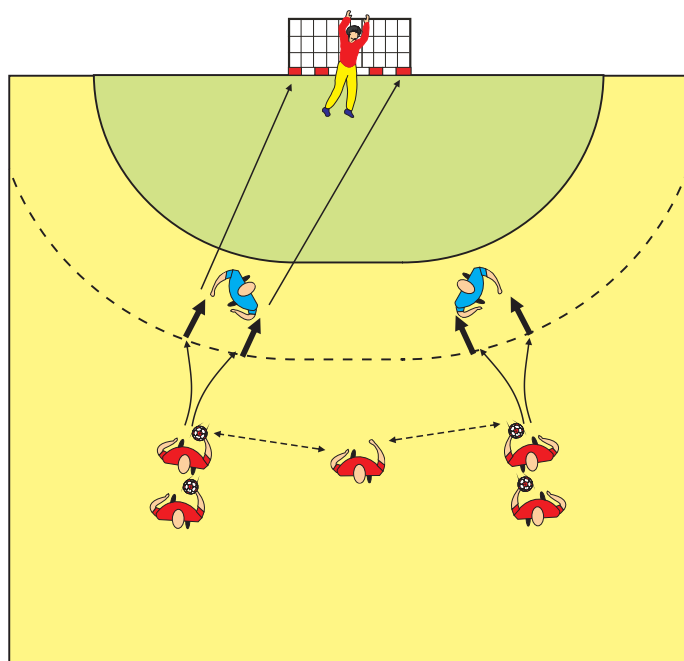


### Målvaktsøvelser

To tette rekker i sidesektor.

Rekken nærmest midten skyter opp langt, rekken nærmest kant skyter nede kort.

Målvakt skal ha tid til å rekke ballene.  
Husk at dette er teknikktraining, ikke fotarbeidstrening!



### Målvaktsøvelser

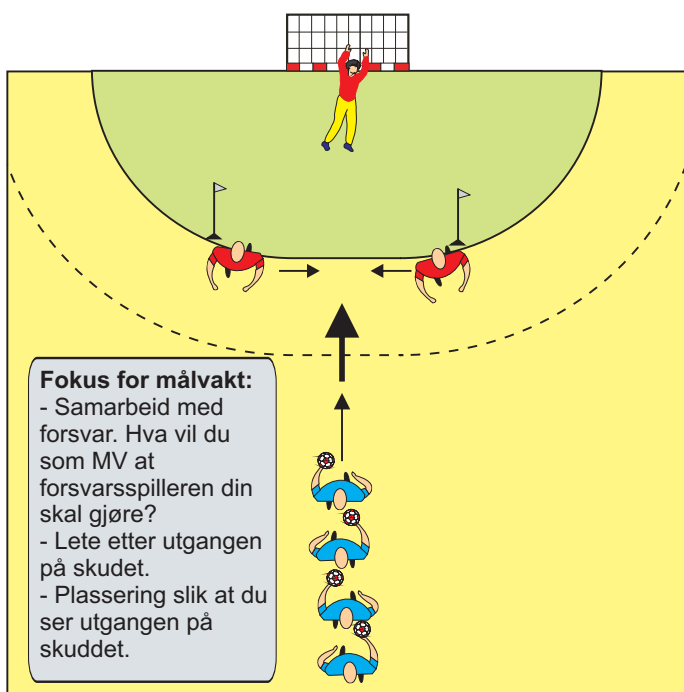
To rekker. To forsvarere i smal toerposisjon. En bakspiller i midten som fungerer som spillpunkt.

Rette skudd med forsvar. Går ballen forbi på forsvarers venstre side skal skuddet komme på venstre side av målet, går skuddet på høyre side av forsvareren skal det komme på høyre side av målet.

Fokus på:

- Plassering i målet.
- Lese utgangen av skuddet.
- Timing.
- Fullføre skyv mot ballen.

(Denne øvelsen finner du videoklipp av i rammeplanen.)



**Fokus for målvakt:**

- Samarbeid med forsvar. Hva vil du som MV at forsvarsspilleren din skal gjøre?
- Lete etter utgangen på skudet.
- Plassering slik at du ser utgangen på skudet.

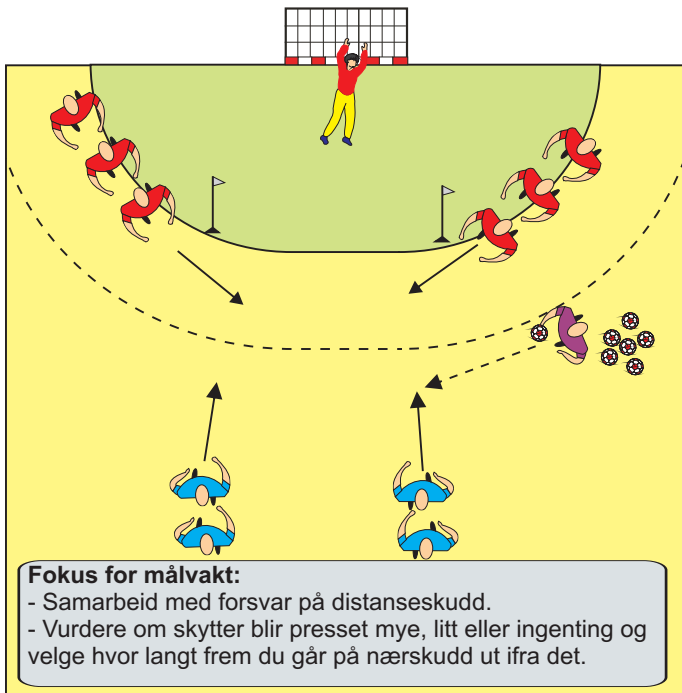
### Blokkering (to og to)

Forsvarsspillerne jobber ut og tar på kjeglene mellom hvert skudd. Jobber sammen i midten igjen og blokker når skytter kommer.

Trener kan styre tempoet i øvelsen (f.eks. ved å la skytter starte på signal).

Fokus på:

- Ha kontroll i forflytningen.
- Finn riktig plassering for å kunne blokkere.
- Viktig at de to som skal blokke blir samlet (blokke sammen, ikke en og en).
- Hoppe fremover mot skytter når man blokkerer.

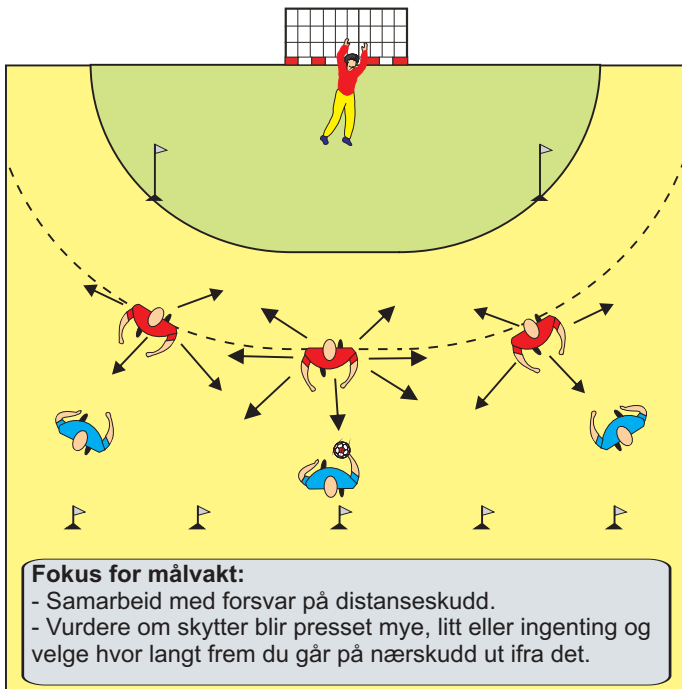


### Spilløvelse to mot to

To nye forsvarsspillere og to ny angrepsspillere hver gang. Går i «forsvarskøen» når du har vært angrep og motsatt. Ball kommer fra spillpunktet på siden.

Fokus på:

- Vinne ball. Bryte pasninger, slå ball i stuss.
- Prøv gjerne å bryte pasningen som kommer fra spillpunktet.
- Takle.
- Være smartere enn angriperne.
- Fremprovosere teknisk feil.
- Invitere - lukke igjen. Hvor vil du at angriperen skal gå?
- Kun et forsvar hver gang du er inne. Høy intensitet!



### Spilløvelse tre mot tre

Forsvar med utgangspunkt utenfor 9 m. Begrenset område (begrenset også i dybden).

Høy intensitet! Korte perioder i forsvar. F.eks: En runde hver, stoppe fem, stoppe tre på rad, først til fem angrep-forsvar etc..

Fokus på:

- Bryte pasninger.
- Slå ball i stuss.
- Fremprovosere teknisk feil.
- Klare egen oppgave + hjelpe sidemannen.
- Invitere - lukke igjen.
- Forholde seg både til ball og spiller.
- Variere presshøyden.
- Variere med å gå på "feil" spiller.
- Takle / lage brudd.

## Målvaktsøvelser uten skudd

Det er ønskelig at vi skolerer målvaktene til å bli flinke til å jobbe selvstendig og bruke treningstiden til målvaksrelatert arbeid, også når de ikke står i mål.

På denne samlingen er det fornuftig at målvaktene deltar på basisferdigheten og på teknikktreningen med fokus på kast og mottak (viktig at også målvaktene utvikler god og stabil kasteteknikk, både på korte og lengre kast). I de andre øvelsene ønsker vi at målvaktene jobber med egne oppgaver når de ikke står i mål.

Fokus for målvakter på denne samlingen:

- Grunnstilling.
- Plassering distanseskudd.
- Fotstilling.
- Fotarbeid.
- Diagonalskyv.

### Øvelser:

1) Bevelighetstrening av hoftelrådet. Stå i utgangsstilling, roter forover og bakover.  
(Denne øvelsen finner du videoklipp av i rammeplanen.)

2) Tjukkas. Målvakt står midt på tjukkas i utgangsstilling, makker skyter lave baller. Målvakt skal skyve og redde baller med sitteteknikk. Målvakt skal trene på å ha fot og to hender bak ballen.  
(Denne øvelsen finner du videoklipp av i rammeplanen.)

3) Tjukkas. Målvakt står på venstre kne og høyre fot. Satse mot høyre med skyv fra høyre fot (parallelskyv). Målvakt kaster seg som en fotballmålvakt. Skift skyvben annenhver gang. Medspiller kaster høye baller ut til siden, slik at målvakt må fullføre med et maksimalt skyv. Kan også kjøres med diagonalskyv.  
(Denne øvelsen finner du videoklipp av i rammeplanen.)

4) Timing og plassering. 3 målvakter jobber sammen. Stå i en trekant med en i mål. Avstand 3-4 meter. To spillere spiller ball mellom seg. Målvakt følger ball. Spillerne kan finte skudd, evt. skyte eller legge ballen høyt i mål. Fokus for målvakt er å avvente, det kan komme skudd, når ballen spilles sidelengs jobber målvakt raskt sidelengs for å komme i utgangsposisjon og balanse. Når skudd / pasningen kommer skal det utføres et maksimalt utfall.