

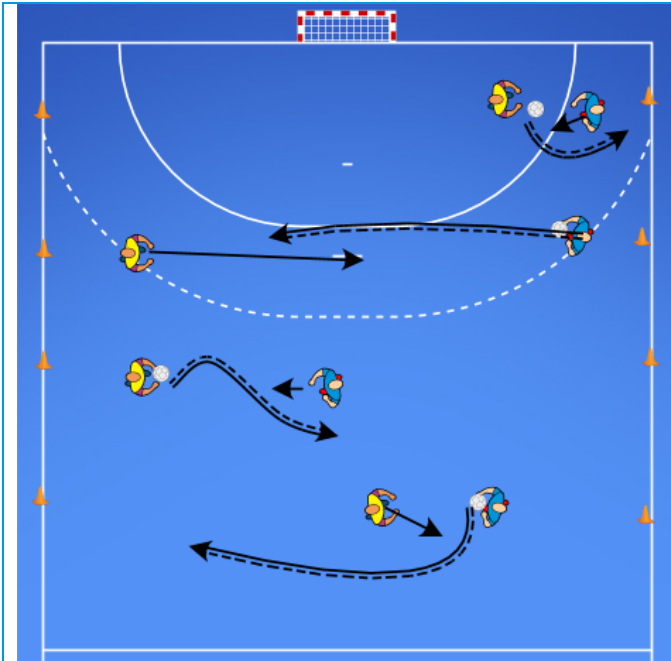
# Kortbanehåndball

Motstandsregulering bestemmer hvor krevende øvelsene blir.

## Viktig:

Bruk tid på å få bevegelsene i gang uten forsvar. Legg på passiv forsvarsspiller når ferdighetene i kast og mottak øker.

Øk vanskelighetsgrad med mer og mer aktive forsvarsspillere.



## 1 mot 1 spill på kjebler

Spilløvelse: Spill/motspill

Duellspill er grunnleggende for forsvarspill og angrepsspill.

Eks bøttebasket eller spill på kjebler/linjer.

### Fokus på:

Komme på rett side av AS, lede, snappe, takle, retur løp.

### Forsvar:

Her trener vi snapping og nekte rom, forflytte, tackle.

### Angrep:

Her trener vi ballsprett, skjerm ball, gå forbi.



Går så over til to mot to samme øvelse. Lett å organisere.

Her dropper vi stussen, kun lov med kast og mottak.

### Fokus på:

Komme på rett side av AS, lede, snappe, takle, retur løp, samarbeid, lese spillet, regellæring 3 skritt

### Forsvar:

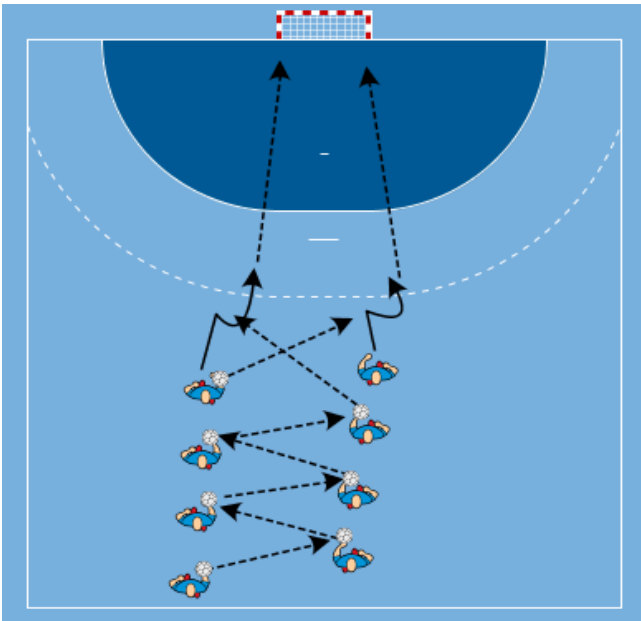
Her trener vi snapping og nekte rom, forflytte, tackle.

lese hvor ballen vil komme.

### Angrep:

Her trener vi kast og mottak i fart, rom orientering, komme seg forbi, løpe i ledig rom

1



## Viktig å ha så mange kast og mottak som mulig under en trening.

En trening bør ha minimum 100 kast og mottak pr. spiller.

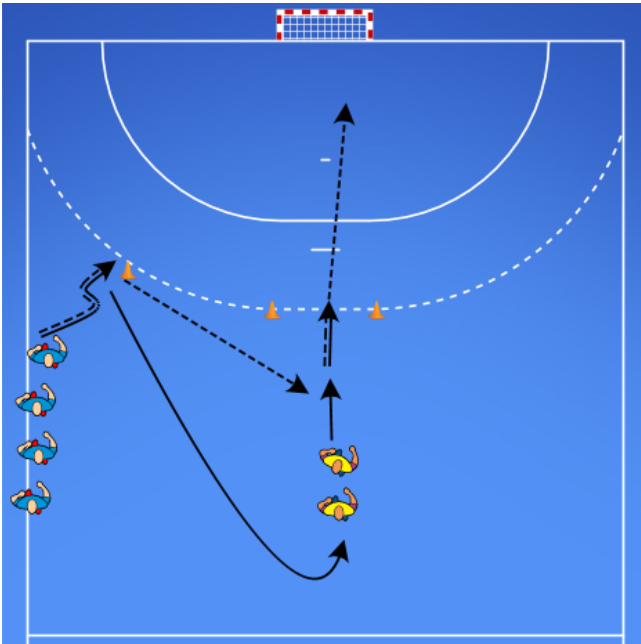
### Øvelsen:

To rekker, hver sin ball. Den ene av de to første skal ikke ha ball.

#### 1: Først (når øvelsen er ny):

Den med ball kaster til den uten ball som skyter. Den som akkurat kastet ball får nå ball av den som står først i rekken ved siden av osv. Fokus på bevegelse før mottak.

2:



2.

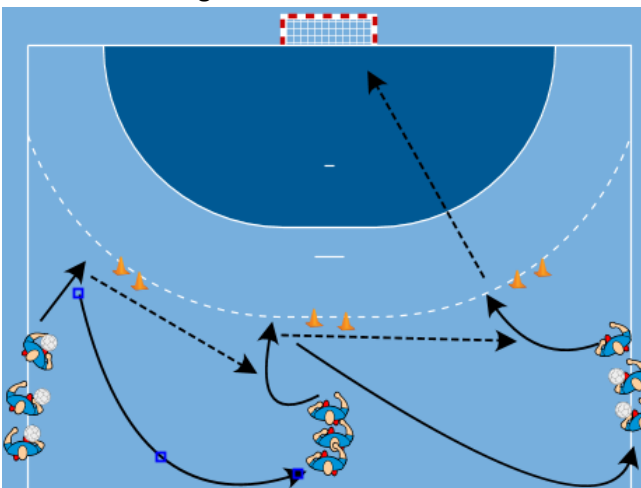
2 rekker som på tegningen

spiller med ball tar pådrag utsiden av oppsatt kjegle på 9m - spiller til spilleren i midten (eller annen posisjon om en har øvelsen et annet sted på banen).

Spiller som motar ball er i fart mot kjeglene og skyter mellom disse etter mottak.

Spiller som begynte med pådrag løper bak i ny rekke. Spiller som skyter finner ball og løper i rekken for pådrag.

3: Videreutvikling



3. Videreutvikling

Bv starter med ball og angriper et rom. Bm skal angripe neste ledige rom, får ballen av Bv og sender så ballen til Bh som angriper neste ledige rom og skyter.

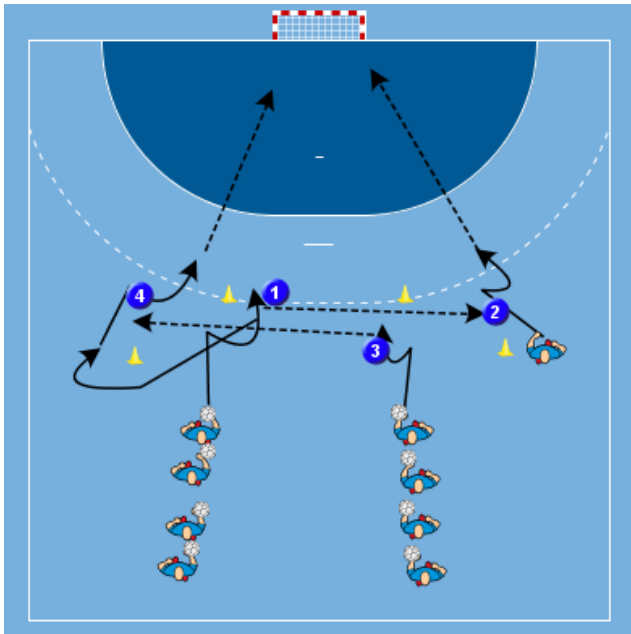
Alle løper i neste rekke når de er ferdig med sin aksjon.

### Fokus på :

Høy arm i pådragene og kastene, tærne mot mål i alle aksjoner (også når de løper bak i ny rekke), balanse, sette stem, gjør ferdig kastet før en løper til ny rekke.

**Fokus for MV:**

Balanse, fraskyv med riktig bein. Skal MV til høyre må en skyve ifra med venstre. Kontakt med gulvet. Rettvendt mot skytter.(dekker mindre når siden snus fram).



#### Utvikling av øvelsen:

Den med ball tar et pådrag (1), spiller motsatt (2) og trekker ut igjen for mottak (4) og skudd. Den som mottar ball fra andre siden skal skyte.

Kan bruke kjebler for å få bevissthet rundt uttreksbevegelsen.

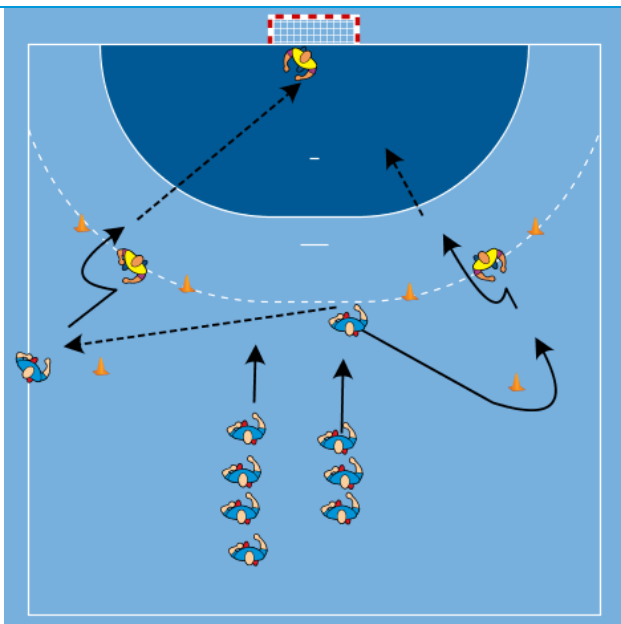
#### Husk:

Tærne ALLTID mot mål. Pådrag, viderespill, uttrekk, mottak, skudd.

#### Fokus på:

Balanse, stemfot, tyngdepunktet framover, unngå strake bein, strekk skudd arm, arm som ikke kaster skal brukes, klar til mottak rett etter avlevering. Alle bevegelser skal ha tærne mot mål!

Skudd midt på, i korte hjørne, fritt.



#### Oppvarming av Målvakt:

Vi skyter i begynnelsen fra 9m for å gi Mv trygghet.

#### Fokus for MV:

Balanse, fraskyv med riktig bein. Skal MV til høyre må en skyve ifra med venstre. Kontakt med gulvet. Rettvendt mot skytter.(dekker mindre når siden snus fram).

#### 1 mot 1

**Pådrag, viderespill, mottak to hender, grunnskudd.** (forflytning uten ball før ballmottak).

Dette er videreutvikling av øvelsen over.

Her får vi duell spill 1 mot 1.

ha fokus på finter eller skudd, samt forsvarsduell om de er kommet langt i finter og skudd trening.

Etter hvert så kan spillerne få valget mellom skudd eller finte. Og forsvarer kan gi alt for å hindre mål.

*Fin øvelse for målvaktstrening (styrte skudd)*

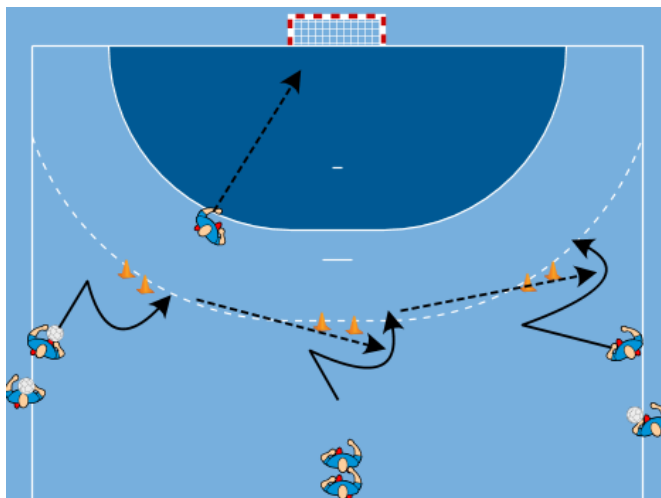
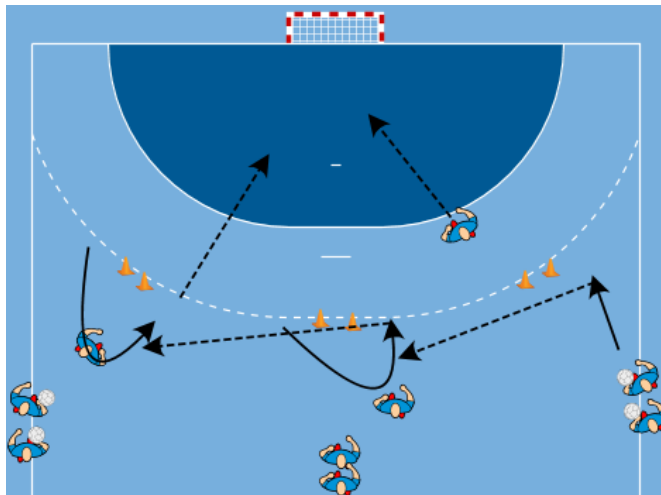
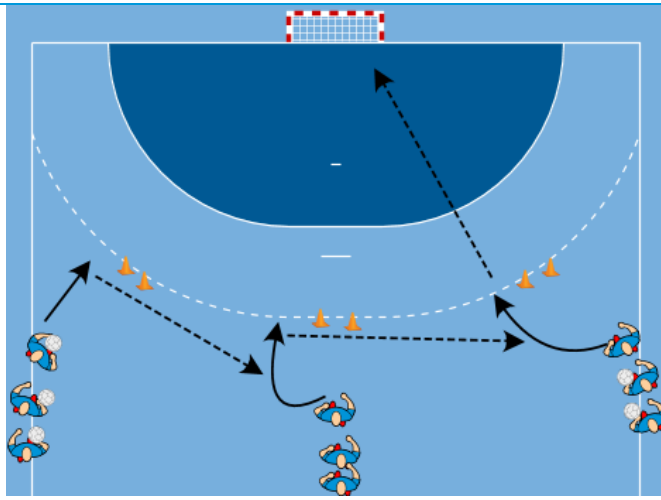
**Skudd:** Piskekast eller sirkelkast!

Prioriter piskekast

Øvelsen kan bygges på ved å legge inn kantspiller eller linjespiller.

NB! Fokus på riktig kast teknikk og at en ALLTID går for EGEN mulighet før viderespill.

Vi skyter i begynnelsen fra 9m for å gi Mv trygghet



Husk at du som trener ikke må gi for mange beskjeder på en gang. Da klarer ikke utøveren å bearbeide informasjonen. Gi få konkrete oppgaver som de kan jobbe med over tid. Ta det tydeligste først, så jobber en videre med nye ting etter hvert.

## Pådragsdans

Her ønsker vi sette fokus på forskjellen mellom skuddpådrag og fintepådrag.

Bv starter med ball og angriper et rom (skuddpådrag).

Bm skal angripe neste ledige rom, får ballen av Bv og sender så ballen til Bh som angriper neste ledige rom og skyter.

Når Bh skyter begynner nest Bh med pådrag.

Bm som spilte ballen til den som skjøt skal etter ballevering trekke ut og angripe neste rom i forhold til hva Bh gjør. Bm spiller så Bv som skyter (han som startet øvelsen.)

Neste Bv begynner så nytt pådrag med ny Bm.

Dersom Bv angriper et rom men bryter av med en finte og går i nytt rom må Bm endre retning og gå i neste ledige rom. Samme må Bh. (fintepådrag)

Alle skal ha 2 aksjoner før de er ferdige.

1 angripe rom med pasning,

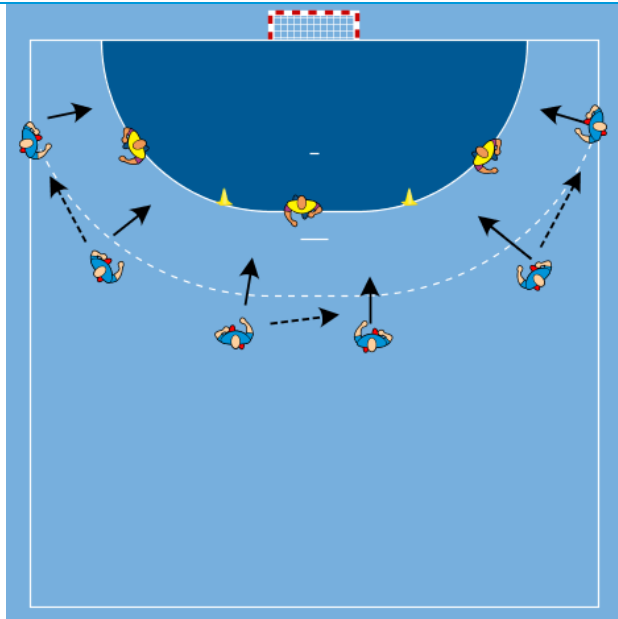
2 uttrekk angripe nytt rom med skudd.

Bm skal kun ha pasninger.

Fokus på:

Komme i fart før mottak, angripe det rommet som er «ledig», høy arm, sette stem, skyt der en skal (hardt?)

## Sentrale situasjoner:



### Rullespill i overtall:

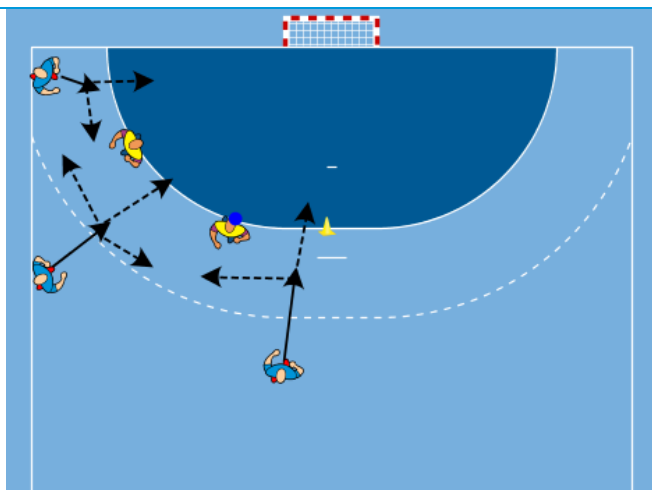
2 mot 1

Grunnleggende pådrag/viderespill:

Skuddtrussel/skudd/viderespill.... Etc

#### Fokus på:

bevegelse i rom, skudd farlig, pasningsvarianter, avstand til forsvar, bevegelser inn og ut (ikke sidelengs), balanse, bruke arm som ikke holder ball, fot har retning mot mål.



### Pådragsspill 3 mot 2:

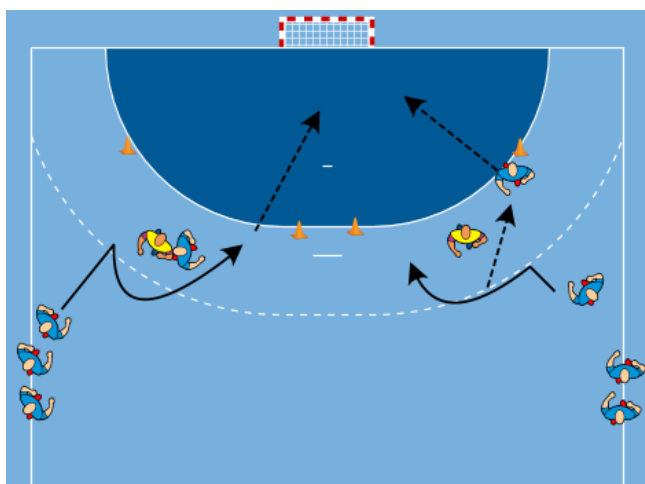
se figur ved siden

(pådragsdans med motstand)

#### Fokus på:

bevegelse i rom, skudd farlig, pasningsvarianter, avstand til forsvar, bevegelser inn og ut (ikke sidelengs), balanse, bruke arm som ikke holder ball, fot har retning mot mål.

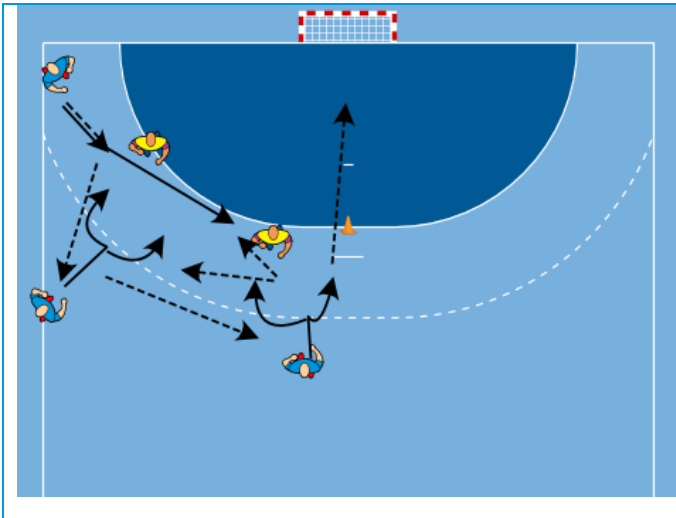
Bruk av finter sammen med linjespiller/overgangsspiller



### 2 mot 1

Bs dribler inn og går enten forbi fs eller går på sperre eller spiller Ls etter å gått motsatt av denne.

Spillerne øver på samarbeid for å komme forbi score mål.

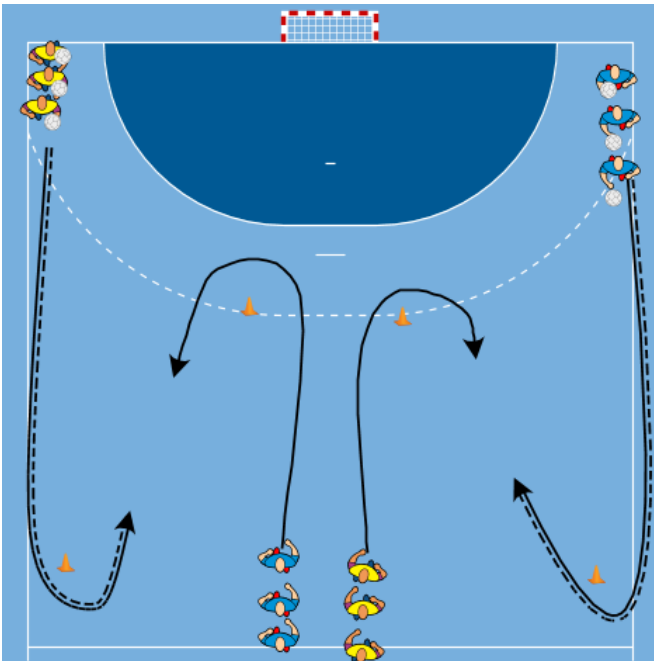


### 3 mot 2 bruk av overgang

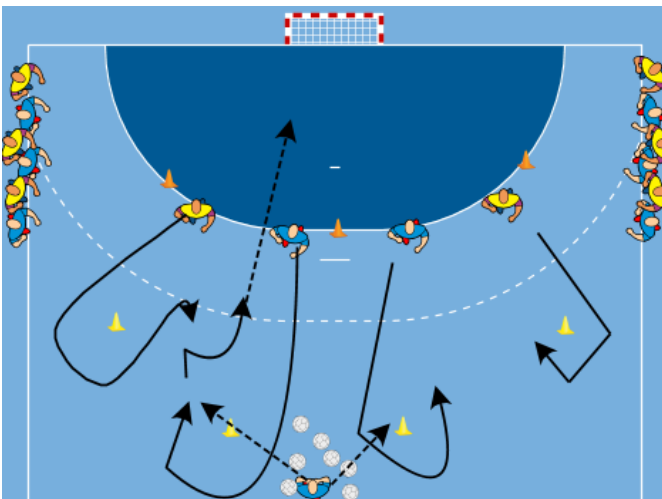
Ks starter med ball spille Bv og løper inn på linjen. Bv spiller Bm som skal skyte, spille Ls eller spille tilbake til Bv.

Får Bv ballen skal denne skyte, gå bredt eller spille Ls

## Kontringspill



Variert:



## 1 mot 1

Kontring og retur

Stiller opp som på tegningene.

kjøres annenhver side

spillerne starter på signal.

spiller med ball dribler rundt kjegle og prøver å score.

spiller uten ball løper rundt kjegle på 9m og prøver så ta ball/hindre mål.

(kan kjøres med 2 mot 2 og 3 mot 3)

**Variert:**

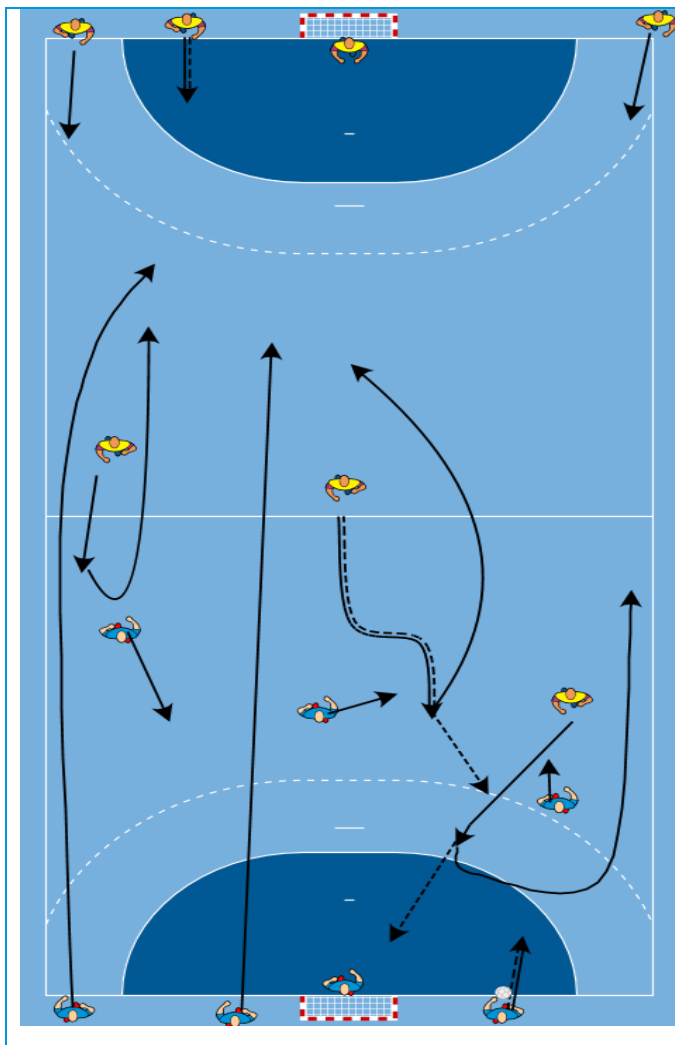
Starter fra annenhver side.

på signal starter begge og løper rundt kjegle som er satt opp.

Gul spiller skal forsvare og blå spiller skal angripe. Gul spiller har litt kortere vei å løpe.

Blå spiller får enten ballen fra en som kaster fra midten eller tar med seg ball selv fra start.

**Fokus på:**



## Bølgen

4 lag med 3 til 4 spillere på hvert lag. 2 faste mv.

Lag A og D på en side

Lag B og C på den andre siden

lag A begynner med ballen og angriper lag B som står i fs. Lag C og D står bak hver sin kortlinje med en ball klare til å kontre når det er deres tur.

Når lag A skyter begynner lag C å kontre, lag A løper retur og prøver ta ballen.

Når lag C skyter eller mister ballen/blir fratatt ballen starter lag D å kontre, lag C løper retur og prøver ta ballen.

Når lag D skyter eller mister ballen/blir fratatt ballen starter lag B å kontre (de står nå bak kortlinjen klare med ball), lag C løper retur og prøver ta ballen. osv