

Øvelses bank

j/g 11 år



Dette kompendiet er laget for at dere trenere skal få hjelp til øvelser som er aktuelle på deres alderstrinn. Kompendiet tar utgangspunkt i håndballmomentene. Øvelsene er godt egnet for å trene på utgrupert forsvar og angrepsspill mot utgrupert forsvar. Håndballmomentene er :

Kast - mottak – ballsprett - skudd- finter - sperrer

Innhold øvelsesbank

Oppvarmingsøvelser

- Lek/stafetter - bevegelsesøvelser

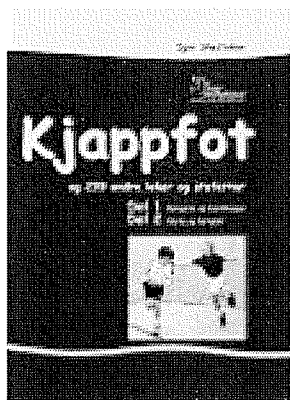
Hoveddel

- kast/mottak
- finter
- sperrer
- forsvarsøvelser

Spilløvelser

- småspill
- Med linjespiller
- Offensive forsvarspillere

Vi anbefaler at dere kjøper bøkene -kjappfot og angrepsteknikker/kast og mottak. Disse bøkene er en del av litteraturen på trener 1 kursene. Bøkene har mange øvelser og er illustrert med bilder og tegninger.



Oppvarming

Dette må du vurdere før valg av øvelser :

- Hvor mange utøvere som er med på økten
- Hvor stort område du skal bruke
- Hva er tema på hoveddelen i økten

Oppvarming

- sisten

- Innenfor 6/9 m :
 - Troll og stein:
 - en som "har'n", forsteiner andre ved å ta på dem.
 - Blir "fri" ved at dem frie kryper mellom bena.
- Vanlig sisten:
 - Fri ved å ...
 - Sitte på ryggen
 - Ligge i kryss på gulvet
 - "bære en baby i armene"

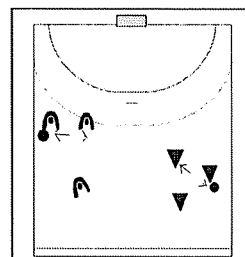
Oppvarming

- sisten ...

- Nappe revehale:
 - Stapp en vest ned i shortsken bak .
 - Forsvar halen din og prøv å fange andres.
 - Hvem har flest haler?
 - Klesklyper:
 - Fest 2-3 klyper på t-skjorten
 - Prøv å forsvare dem og ta fra andre
- (husk begrens område og tid)

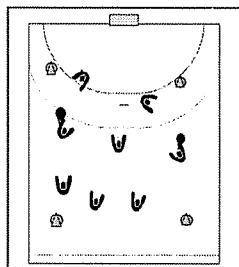
Oppvarming (kjappfot 106)

- Tredjemann jages:
 - spill to mot en
 - den alene rømmer slik at de andre ikke kan "stikke".
 - Ikke dropp, maks 10 pasninger-den jagede er fri hvis den klarer å snappe ball.



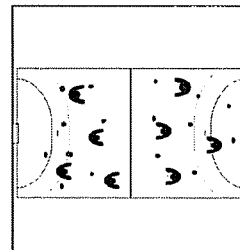
Oppvarming (variant kjappfot 106)

- Mange spillere = stort område.
- En spiller har sisten, de andre har 1-3 baller til rådighet.
- En kan ikke ta spillere som har ball!
- De øvrige spillerne samarbeider om å spille ballen til hverandre når den som har'n nærmer seg!



Oppvarming

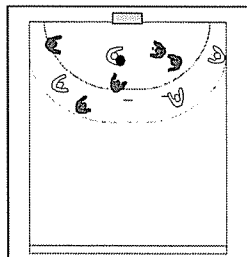
- Del to lag -8-10 kjebler plasseres på hver banehalvdel.
- Lagene løper over på den andre siden for å røve kjebler
- Klarer man å hente ei kjeble uten å bli tatt på er kjeblen våres
- Blir man tatt på blir man selv kjeble og andre må hente deg tilbake
- Ferdig når et lag har hentet alle kjeblene



Oppvarming

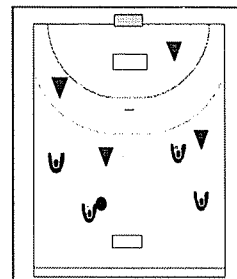
- 10 trekk – vanlig (variere løp og pasninger)

* sette ut 2 kjebler mindre en det er spillere på lagene Poeng ved å touche på kjeblene.



Oppvarming – touch håndball

- - To lag på en avgrenset bane.
- - Lagene skal spille og legge ballen på matten til det andre laget
- - Hvis ballfører blir «berørt» av motstander før en får spilt ballen videre, mister laget ballen og spillet settes igang fra samme sted
- - Første pasning etter scoring og når ballen bytter lag er «fri»



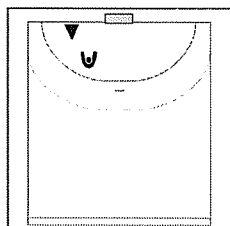
Oppvarming Toer – sisten (kjappfot 146)

Spillerne konkurrerer en mot en.

Innenfor et begrenset område.

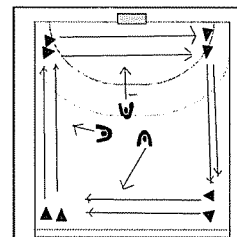
A berører B som da stikker av igjen osv.

Hvor mange ganger kan A ta B på 20 sek?



Oppvarming Jegere på farten(kjappfot 145)

- Dele inn i 4 hjørner
- 2-3 jegere
- På signal løper alle spillerne i samme retning til neste hjørne
- Jegerne velger en strekning å jakte på
- Poeng pr touch
- På tid-(ingen går ut eller blir ekstra jeger)



Oppvarming Felthåndball (kjappfot113)

- Dele i to lag- vanlig håndballspill (nb 3 skritt)
- Ikke stusse ball og blir du tatt på må man legge ned ballen.
- Mål ved å legge ball innenfor 6m (minner om amerikansk fotball)
- Nb! Mange muligheter til å legge inn oppgaver i spillet.

Oppvarming Helbanepress (kjappfot 114)

- Del utøverne inn i to lag
- Lagene har en konge(målvakt)hver som bytter side (kanonball)
- Spill vanlig håndball
- Men mål ved å være innenfor motstanders 6m og sende pasning til kongen.

Kast og mottak

Viktige momenter i innlæring av kast og mottak

Begreper og kategorier:

Hvilke typer kast har vi?

- Støtkast: Med en hånd eller to hender

- Sirkelkast: Med en hånd eller to hender
 - * Liten sirkel
 - * Stor sirkel

- Piskekast:
 - Kort vei
 - Framover fra bakke eller luft
 - Lang vei
 - Høy arm
 - Mellom høy arm
 - Lav arm

- Skjultekast:
 - Bak rygg
 - Bak hode
 - Igjenlegging

Hvilke typer mottak har vi?

- Mottak med to hender:
 - Forfra i ulike høyder
 - Bakfra i ulike høyder
 - Fra siden i ulike høyder

- Mottak med en hånd:
 - Med støtte hånd i ulike høyder
 - Uten støtte hånd i ulike høyder

Progresjon – noe skal læres før noe annet – fokus på innlæring av et og et moment

Sammenheng mellom valg av **øvelser**, **teknisk moment** og **utviklingsnivå**

Teknikk:

Vi må ta tid til teknikktraining.

Vi har alltid tid til å ta ting om igjen!

All teknisk trening har som mål å bygge opp en teknisk basis hos spillerne slik at de er i stand til å gjennomføre taktiske kombinasjoner.

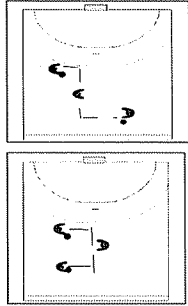
Alderen 8 – 14 år er en gunstig periode for læring av teknikk

Viktig å fokusere på ved kast:

- albuen **ut** fra kroppen
- kast med arm i ulike høyder – høy/ut til siden/lav/kringle
- tren på treffsikkerhet
- tren på maksimale kast
- fokuser på detaljer
 - balanse, stem fot, landing etter kast, tyngdepunktet framover (ikke for mye), unngå strake bein, arm som ikke kaster skal brukes, klar til mottak rett etter avlevering.

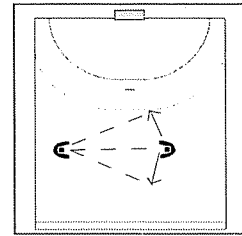
Kast og mottak

- 3 og 3 - 2 baller:
- Løp imellom
- Riktig " fot i sett "-stem
- Varier kast



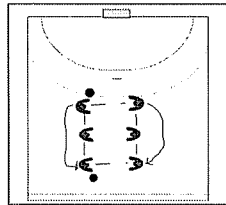
Kast og mottak

- 2 og 2 med en ball
- Varier
- Kast type
- Lengde
- Løp



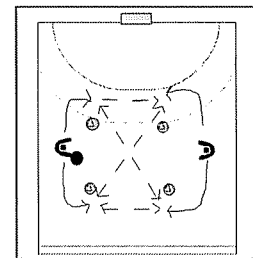
Kast og mottak

- 3 og 3 som på skissen
- Støtpasninger
- Ballene starter på en side -ytterst.
- Sideforskyve etter pasning
- Rolig tempo – øke etter hvert



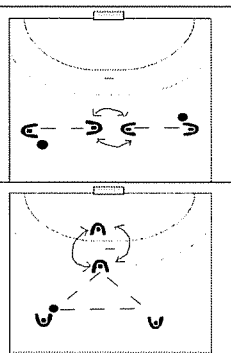
Kast og mottak

- 2 utøvere-4 kjebler- 1 ball
- Jobbe sidelengs
- Variere med korte støt pasninger rett
- Eller lange støt, pisk og sirkel kast på tvers
- Intervall eller antall kast



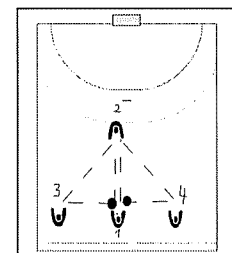
Kast og mottak

- Variere kast
- Bytte plass med en annen spiller
- Øke tempo etter hvert



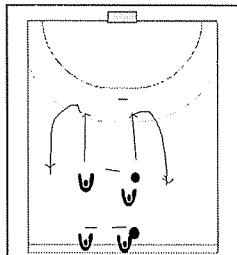
Kast og mottak

- En ball 1-2-3-1
- Den andre 1-2-4-2
- Varier pasninger og størrelsen på trekanten



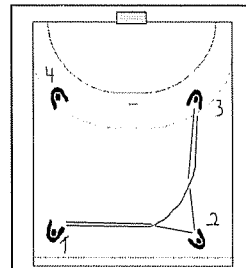
Kast og mottak

- Løpe over banen 2-2
- Sikre kast og mottak
- Når dem er over, trekker de begge ut mot hver sin side og kaster lange pasninger i rolig tempo på tilbake turen. Pasningene går da over de spillerne som løper midt i banen. (vulkan)
- - Tilbake til utgangssted bytter spillerne plass



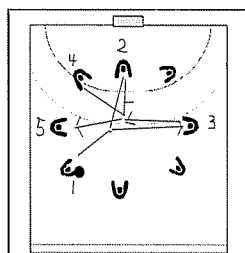
Kast og mottak

- Del laget i fire hjørner.
- 1 løper med ball - spiller 2 og får igjen ballen.
- 1 spiller 3 og steller seg der.
- 2 starter og får ball fra 3 og løper mot 4
- Spiller 4 og steller seg der.
- Øvelsen fortsetter ..
- 1- 2 baller



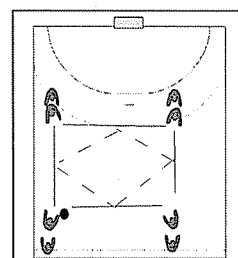
Kast og mottak

- En sirkel 1-2 baller
- **EKS**
- 1 starter med å spille 2 og løpe til 3.
- 3 starter og får ball fra 2 - spiller 4 - løper til 5
- Slik fortsetter det.
- Det er fritt løps mønster.



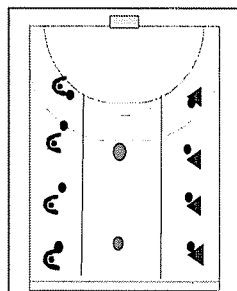
Kast og mottak

- **Firkanten:**
- Dele laget i fire grupper
- Starte løp og motta pasning imellom på vei til neste gruppe
- Variere kast typene
-
- Kast en vei - løp motsatt



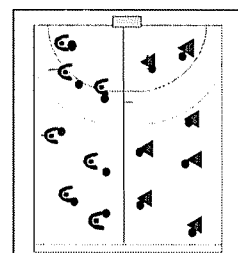
Kast og mottak

- **Sjøslog**
- **Få to medisinballer over på motstander sin side**
- **Løpe etter baller**
- **Variere kast**



Kast og mottak

- Alle har en ball hver.
- Intervall
- Vinner er det laget som klarer å kaste alle ballene over på den andre siden



Finte teknikker

Det er viktig å lære finter riktig fra starten av. Små barn er veldig lærerike og er ofte flinke til å ape etter andre. Kan du ikke fintene selv, bruk gjerne en av ungene til å vise.

En bør la barna få prøve seg på så mange finter som mulig. De vil da etter hvert bruke den som passer dem best. Ingen finte er feil, det er resultatet som teller. Klarer en spiller å lure en annen med en uortodoks bevegelse, så la han få utvikle den videre.

Generelt så bør man la barna begynne med to beins finter og så etter hvert gå over til et bens finter. En av grunnene til det er at barn ikke er sterke nok i beina.

Man deler finter inn i to grupper: **kroppsfinter og skuddfinter.**

Kroppsfinter: er en finte hvor spilleren bruker kroppen til å lage en retningsforandring. Og på den måten skape rom for gjennombrudd.

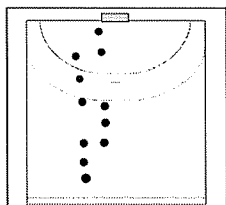
Skuddfinter: er en finte som man gjør et skuddpådrag. Og går rett på et skudd eller gjennombrud. Det er viktig at skuddpådraget er troverdig, slik at forsvareren "går" på.

Hva er viktig i ei finte?

- rolig inn i finten og fort ut
- riktig ben i sett (lande i null)
- balanse og avstand til forsvarer
- fraskyv med foten
- "gjemme" ballen nær kroppen
- tydelige bevegelser med overkropp(gjerne overdrive i starten)
- trene på å gå begge veier
- bruke mye tid på å få lært fintene ordentlig

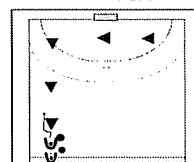
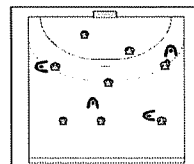
Finter

- Venstre/høyre finte
- Hink 2 på venstre-skyv-land på høyre.
- 2 hink – skyv –land på venstre. Osv...
- og motsatt
- Kjøres begge veier



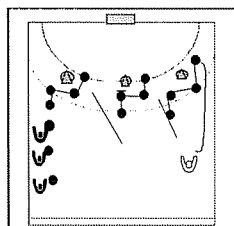
Finter

- Løp rundt og sett finte når du møter ei kjele.
- Variere fintene
-
- Spill opp på spillerland i null- fint- neste det samme.
- Når du kommer rundt stiller du deg bakerst



Finter

- v/h og h/v finter
- Hink to –skyv-steg fram
- Så neste...
- Kjør motsatt finte tilbake



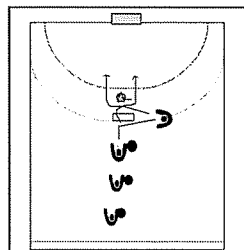
Finter

- **En ball pr. spiller**
- stuss ballen foran deg, ta ballen i lufta og land på to
- samme + gå til en side med:
 - * 2 skritt - opp i lufta
 - * 1 skritt - opp i lufta – begge veier

Kjør samme øvelse men nå dribler du .

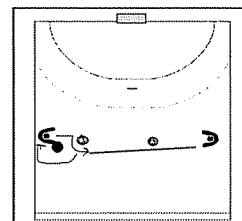
Finter

- Start- spill medspiller- hopp over benken.
- Lande med begge bena i bakken (i null).
- Få oppspill -finte



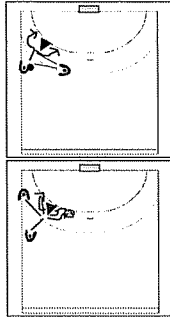
Finter

- Sette finte- gå forbi kjele –spille medspiller.
- Tilbake igjen- neste spiller gjør det samme.
- Variere finter



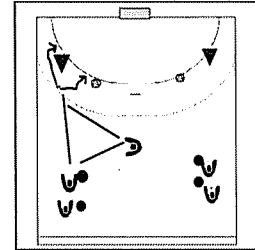
Finter

- Spill opp forsvarer –få oppspill- sette finter.
- Oppspill fra kant-sette finter
- Forsvarer ikke aktiv/aktiv.



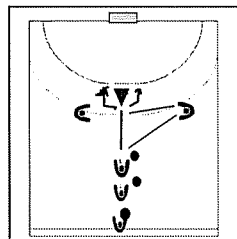
Finter

- Pasning til oppspill punkt.
- Bruke finte
- Gjennombrudd
- Variere finter og hvor aktivt forsvarer er.



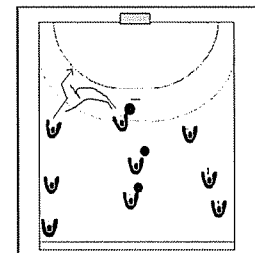
Finter

- Spill til en av sidene
- Den siden du spiller til skal du starte finten fra.
- Spill høyre – h/v finte-gjennombrudd til venstre for forsvarer



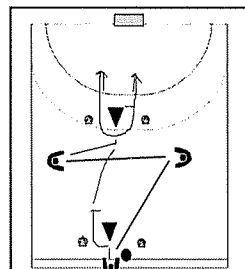
Finter

- Midtspiller starter med ball
- Spiller en bakspiller og blir forsvarer
- Bakspiller setter finte
- Det samme andre veien.



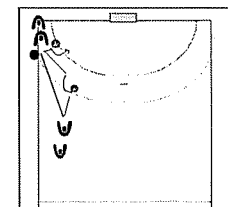
Finter

- Spill oppspillpunkt høyre- sett finte u/ball. løp videre
- Oppspillpunkt spiller neste, som spiller ballen til deg.
- Du setter finte og går på avslutning



Finter

- Kant - spiller bakspiller
- som setter h/v finte og spiller opp kant igjen
- Kant setter v/h finte og avslutter



Sperre teknikker

Sperrer brukes enten for å skaffe rom/overtall situasjoner eller for å sperre ned for skudd. Ved hjelp av sperrer kan man komme seg til bedre målsjanser og en får til et spill som er vanskelig å stoppe.

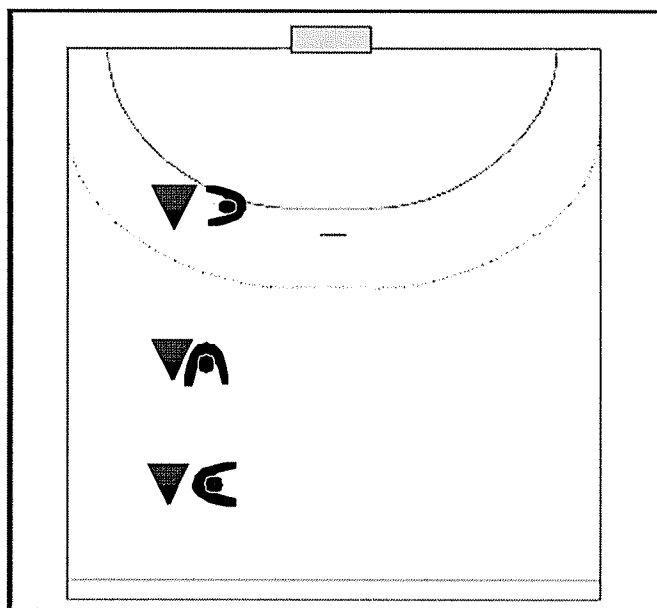
Alle spillere bør beherske det å sette sperrer. Selv om det som oftest er linjespilleren som gjør det, vil de andre etter hvert også havne i slike situasjoner.

Etter å ha satt ei sperre trenger man å lære seg å ”rykke” inne på streken, d.v.s. at man trekker med eller mot ballens retning.

Hvilke typer sperrer har vi?

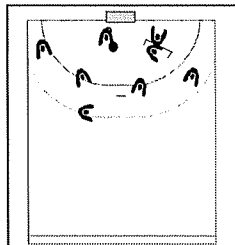
Det er tre typer.

- 1- sidesperre med bryst mot forsvarer
- 2- sidesperre med siden mot forsvarer
- 3- sidesperre med ryggen mot forsvarer



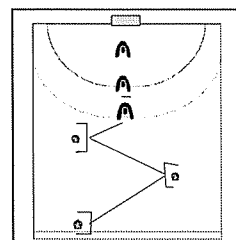
Sperrer

- Sisten-begrens området.
- Fri ved å sette en sperre på en annen utøver
- Variere sperrer



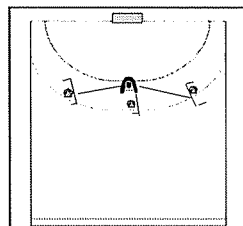
Sperrer

- Sett ut kjebler
- Løp og sett sperrer-varier sperrer
- NB ! Riktig teknikk!



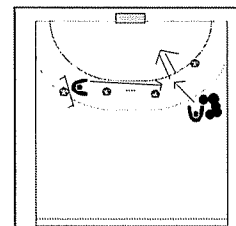
Sperrer

- Sett riktige sperrer
- Variere sperrene



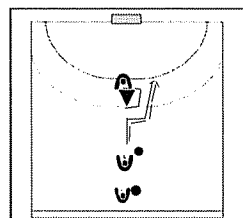
Sperrer

- Sette sperre – rykk i rommet bak kjeplene
- Innspill -avslutning



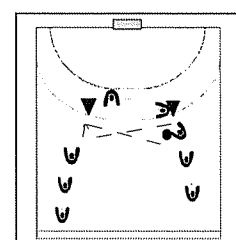
sperrer

- Sperre på forsvarer – varier side
- Angriper setter finte- går til den siden hvor sperren er.



Sperrer

- Pådrags øvelse
- Bakspillerne kjører pådrag og linjespillerne setter sperrer
- NB! riktig teknikk



Forsvar

Spillerens individuelle ferdigheter er de viktigste faktorene for godt forsvarspill. Hver spiller må;

- kjenne til teori i valgt forsvars mønster
- være godt teknisk forberedt
- godt fysisk forberedt

Hvilke ferdigheter bør en god forsvarer ha?

- hurtig fot arbeid
- hurtige retningsforandringer
- hurtige armbevegelser
- aggressivitet – tørre å takle
- godt overblikk

Hva er riktig forsvars stilling?

Det må alle spillerne kjenne til for å ha gode forut setninger til å bli gode forsvars spillere:

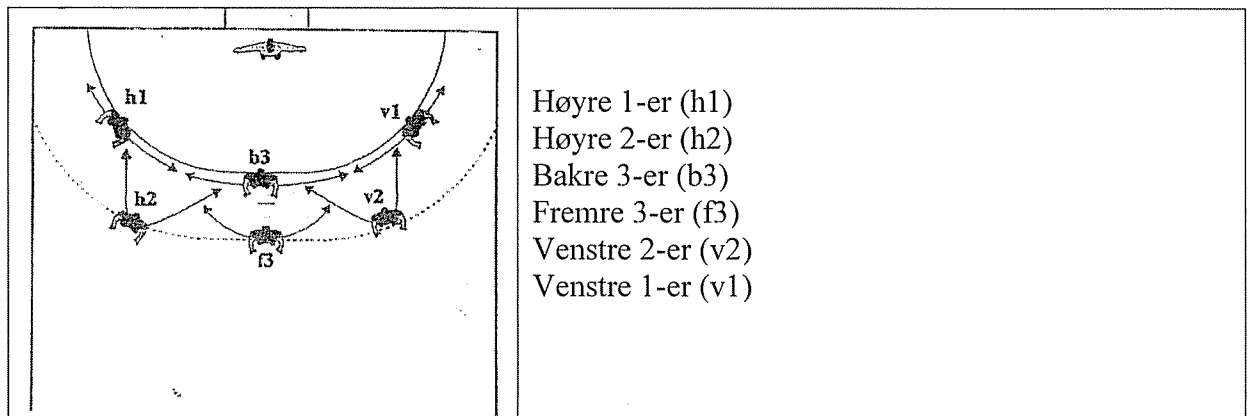
- beina skal være fra hverandre i skulder bredde
- beina er parallelt og peker framover
- armene er hevet opp på hver side, bøyd noe i albuene

Forsvarsbevegelser

For alle bevegelser må spilleren unngå hopping når de skal forflytte seg. Viktig å trene mye på bevegelse:

forover – bakover - sideveis

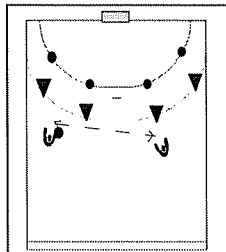
Dette er et eksempel på hvordan dere kan spille offensivt forsvar.



Det er opp til dere hvor offensive bakspillerne skal være.

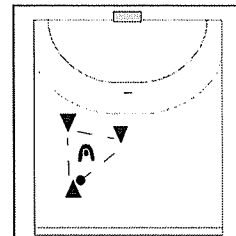
Forsvarsøvelser

- Fire forsvarere forsvarer 4 baller
- Spillerne sender pasninger seg imellom, til dem prøver å touche ballene som ligger på 6m.
- Aktivt forsvar



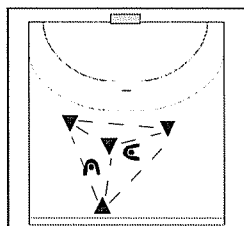
Forsvarsøvelser

- 3 mot 1 - 3 mot 2
- Begrens området
- Når midtspiller berører ballen – byttes det med siste som kastet pasning



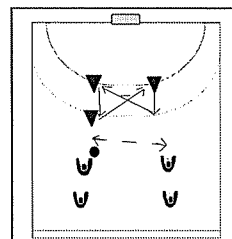
Forsvarsøvelser

- Samme som forrige
- Men nå to i midten og en linjespiller
- Prøve å spille linjespiller.



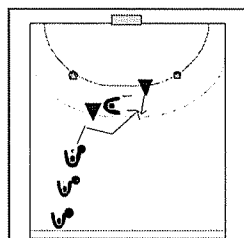
Forsvarsøvelser

- Forsvaret jobber i 8-tall.
- Frem for å støte – inn bak neste som jobber fram
- Angrepet jobber med pådragspill



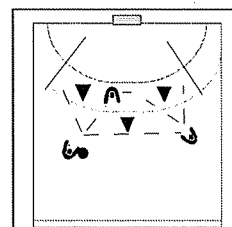
Forsvarsøvelser

- To mot to
- Trene på å bytte spiller ved sperrer
- Når bakspiller går innover i banen, tar venstre forsvarer(3)over denne



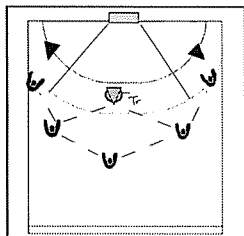
Forsvarsøvelser

- 3 mot 3
- Forsvar er offensivt
- Angrep bruke linjespiller



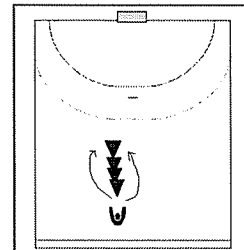
Forsvarsøvelser

- Kantspiller i forsvar soner sine kanter
- Forhindre at kant får ballen
- Bakspiller skal spille trener, hvis den ikke kan spille kant



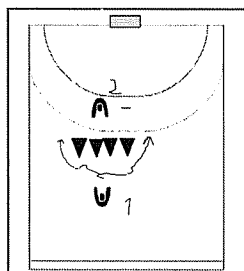
Forsvarsøvelser

- Tre/fire stk holder hverandre i hofta
- En angriper skal prøve å ta på den bakerste
- Da bytter du med den



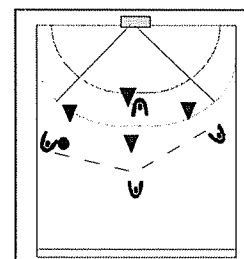
Forsvarsøvelser

- Spiller 1 skal prøve å ta nr 2
- Forsvar jobber sidelengs med armene på ryggen
- Samme øvelse, men spiller 2 skal stusse ball



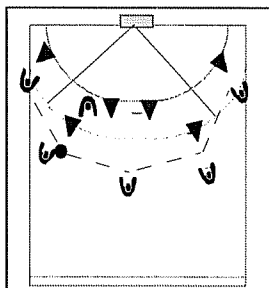
Forsvarsøvelser

- Fire mot fire
- Offensivt forsvar
- Flytte ben og store arm bevegelser



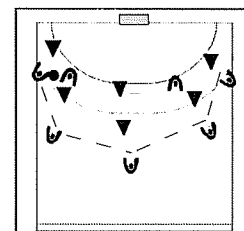
Forsvarsøvelser

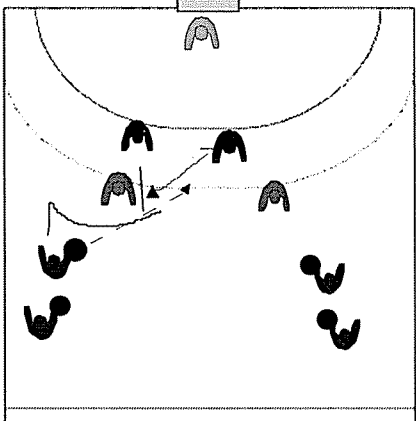
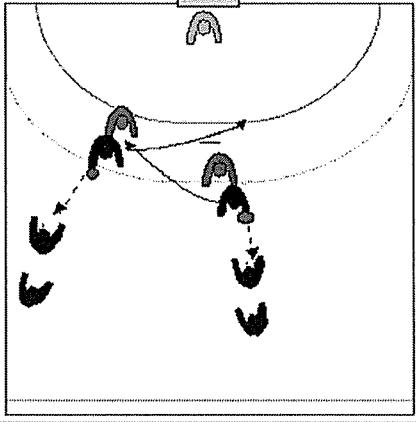
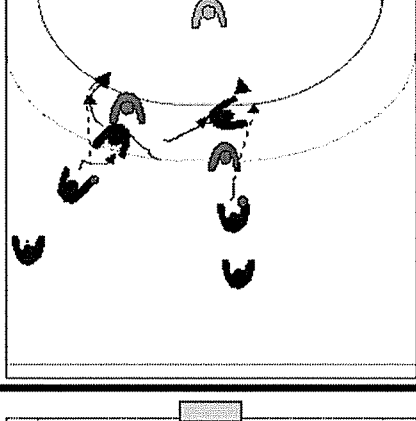
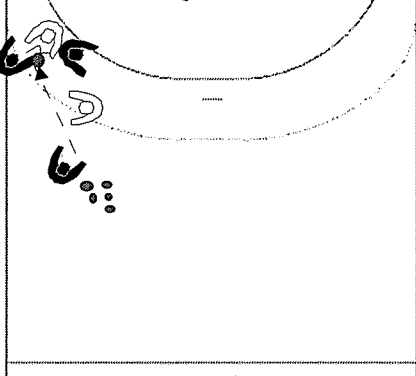
- Spill 6 mot 6
- Kan velge å sone kanter
- Ikke finter til å begynne med
- Kan bruke 2 linjespillere

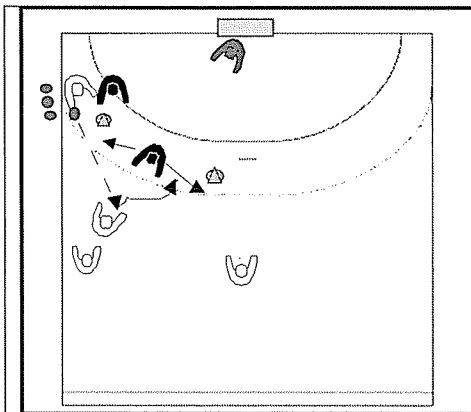


Forsvarsøvelser

- Seks mot sju
- Offensivt forsvar
- To linjespillere



	<p>Linjespill / Skuddøvelse</p> <p>3 linjespillere jobber samtidig, ruller Hb gjør pådrag og spiller til Vb som gjør skuddpådrag/engasjerer først til venstre for 2-eren (forsvarer)</p> <p>Ls trener sperre i side/rygg på utgruppert forsvarsspiller og Bakspillere (ev kantspillere) trener aksjoner og innspill</p>
	<p>Linjespilløvelse / Skuddøvelse</p> <p>Ls spiller til Bs (Vb og Mb), for så å rykke vekk fra.... (se riss)</p>
	<p>Linjespilløvelse / Skuddøvelse</p> <p>... Ls har spilt ball til Bs og gjort rykk vekk fra, Bs med ball gjør pådrag (se riss) og spiller inn til Ls</p> <p>I forhold til målvakten så kan den ene Ls skyte og den andre imitere skudd. Eventuelt styrte skudd!</p> <p><i>Ls gjør bevegelser mot og så vekk ifra ballfører.</i></p>
	<p>Russersperre (samspill mellom Ks og Ls) mot 1-er (kantsvarer):</p> <p>Viktig at kantspiller og linjespiller trener samspill på for eks. russersperre mot 1-er. Linjespillerne er ofte overlegne fysisk (høyde og vekt) i forhold til 1-er forsvareren!</p> <p>Her kan en bygge ut øvelsen til å bli spilløvelse 3 mot 2 i angrep. Ks, Bs og Ls mot 1-er og 2-er.</p>



Individuell teknikk og taktikk i 2-er posisjon

1 mot 1 på avgrenset område.

Bakspiller gjør gjennombrudd eller skudd. 2-er på 8-9 meter og avstand til angriper 1-2 meter.

Duelltrening 1 mot 1:

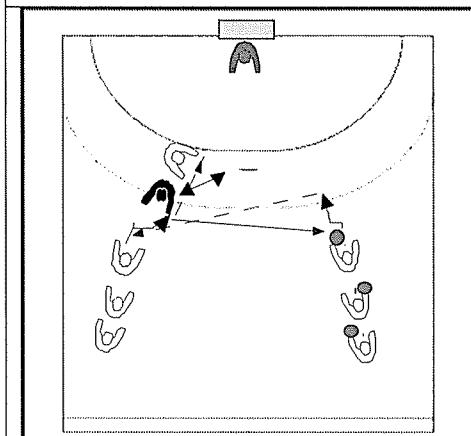
Låse/takle, forflytning og ta over ny spiller.

Stå imot (ikke la seg presse bakover)

Plassere seg mot skuddarm, styre angriper vekk fra skuddarmside, kunne blokke og takle, ta stuss.

Trene evnen til forflytning etter takling

(Kan bruke tilsvarende øvelse for å trene Fremre 3er!)

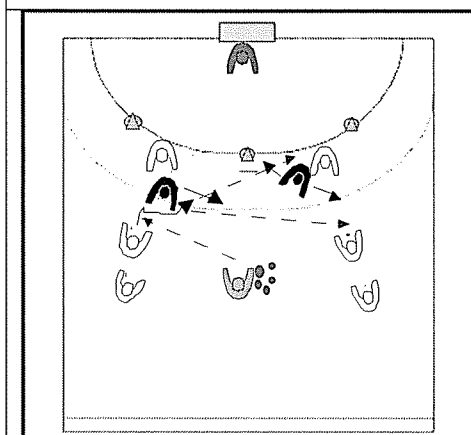


Individuell teknikk og taktikk i 2-er posisjon

1 mot 3 på avgrenset område

Hb gjør pådrag og spiller til Vb som kan skyte, spille inn til Ls eller tilbake til Hb. Da kan Hb skyte, spille inn til Ls diagonalt, eller vende ballen tilbake til Vb, som har på nytt valg mellom skudd, innspill, viderespill.

2er trener evne til å lese angriper og stoppe skudd og /eller innspill, falle ned og dekker Ls når ballen spilles videre!



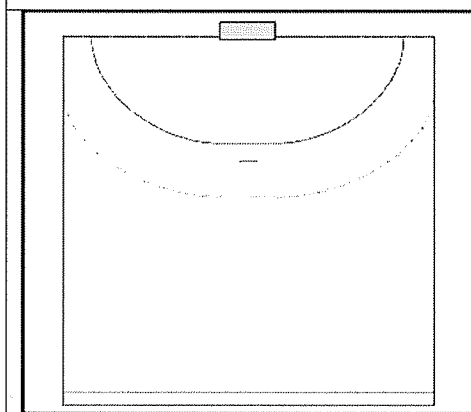
Individuell teknikk og taktikk i 2-er posisjon

2 mot 4 (i prinsipp 1 mot 2)

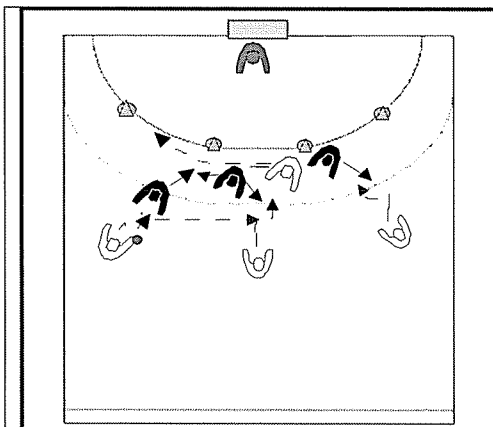
Vb gjør pådrag og utfordrer 2-er med gjennombrudd/skudd, diagonalt innspill til Ls motsatt eller pasning videre til Hb som har de samme valg som Vb.

Ls må holde seg i samme sektor rundt 2-er og er passive når ballen er hos Bs i samme sektor. Når balle er hos motsatt bakspiller er de aktive for mottak!

2-ernes utgangspunkt er på 8-9 meter. Oppgave: styre, støte, takle, snappe innspill.



Notater:



Individuell teknikk og taktikk i 2 er og Fremre 3-er posisjon. + Samspillutvikling.

3 mot 4 (Ls kan ikke få ballen i sektor hvor bakspiller er aktiv med ball – viktig!)

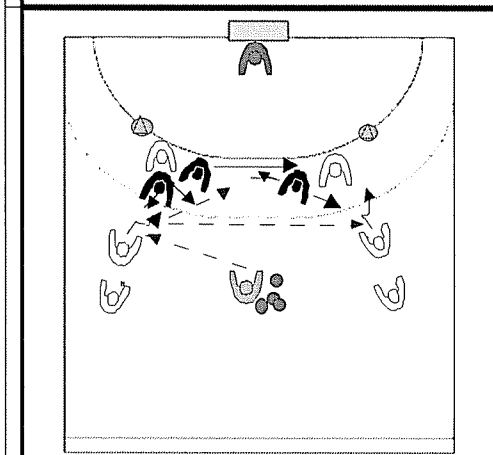
Bakspillere angriper med skudd/gjennombr/innspill.

Trener evnen til å forflytte og sikre mot innspill til Ls når ballen forlater egen sektor/område.

Forflytning og fotarbeid før og etter takling!

Duelltrening 1 mot 1!

Plassere seg mot skuddarm, styre angriper vekk fra skuddarmside, kunne blokke og takle, ta stuss.



Individuell teknikk og taktikk i 2 er og Bakre 3-er posisjon. + Samspillutvikling.

3 mot 4 (Ls holder seg rundt 2.er)

Bakspiller angriper gjennombrudd/skudd/innspill til en av linjespillerne eller viderespill til andre bakspilleren.

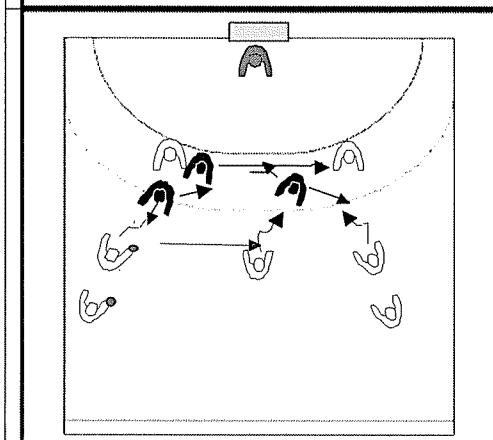
Bakre 3er jobber aktivt sidelengs langs 6 meter, hindre snappe innspill, sikre og blokke bak 2ere.

2-erne trener evnen til å forflytte og sikre mot innspill til Ls når ballen forlater egen sektor/område.

Forflytning og fotarbeid før og etter takling!

Duelltrening 1 mot 1!

Plassere seg mot skuddarm, styre angriper vekk fra skuddarmside, kunne blokke og takle, ta stuss.



Individuell teknikk og taktikk i 2 er og Bakre 3-er posisjon. + Samspillutvikling

3 mot 4 (Mb kan kun spille inn til Ls som holder seg rundt 2-er)

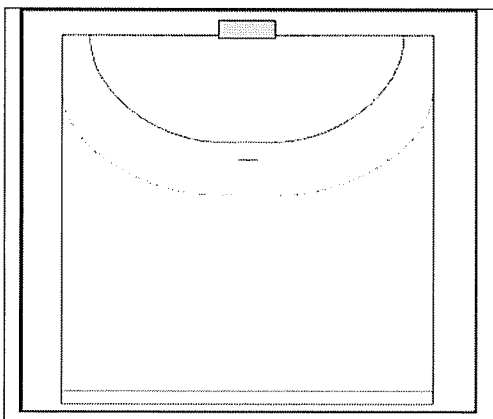
Bakre 3er jobber aktivt sidelengs langs 6 meter, hindre snappe innspill, sikre og blokke bak 2ere.

2 ere trener evnen til å forflytte og sikre mot innspill til Ls når ballen forlater egen sektor/område.

Forflytning og fotarbeid før og etter takling!

Duelltrening 1 mot 1!

Plassere seg mot skuddarm, styre angriper vekk fra skuddarmside, kunne blokke og takle, ta stuss.



Notater: