

SUM-Jenter/gutter 13

NHF – REGION VEST – Spillerutviklerne - Espen Halland / Henning Krøger

Kast og mottak

Mål for økten:

Hoveddel 1:

Spillerne skal bli kjent med utførelsen av:

- støtkast med to hender fra brysthøyde
- støtkast med to hender over hodet fra gulv og luft
- støtkast med en hånd fra brysthøyde rett fram og med stuss

Hoveddel 2:

Spillerne skal bli kjent med utførelsen av:

- sirkelkast med to hender fra gulvet
- sirkelkast med liten sirkel fra gulvet
- sirkelkast med stor sirkel fra gulvet

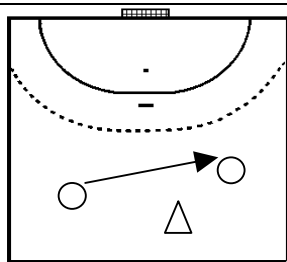
Hoveddel 3:

Spillerne skal bli kjent med utførelsen av:

- piskekast med kort vei fra gulvet
- piskekast med lang vei og høy arm framover fra gulvet

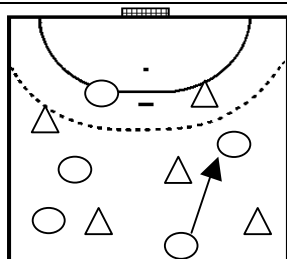
I løpet av økten skal spillerne bli kjent med utførelsen av

- mottak med to hender forfra i brysthøyde
- mottak med to hender forfra i hodehøyde
- mottak med to hender forfra etter stuss
- mottak med to hender fra siden i brysthøyde
- mottak med to hender fra siden i hodehøyde
- mottak med to hender etter rullende ball

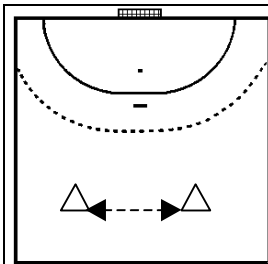


Oppvarming:

Tre sammen og en ball. To spillere har ballen og må kaste ballen til hverandre for å komme "borti" den tredje med ballen. Ingen stussing av ball. Det er lov å ta tre skritt. Bytte når spilleren blir tatt. Område: halve banen. Spiller må holde ballen i to hender når de støter på motspiller.



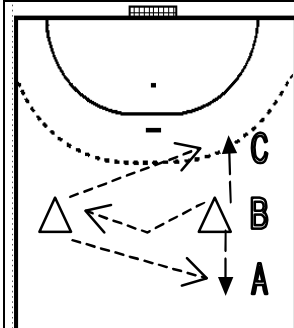
Deretter det samme, men nå med to lag. Det ene laget skal i løpet av ett minutt komme "borti" så mange som mulig fra motstanderlaget. Poeng for hver gang. Bytte roller



Hoveddel 1: Støtkast - med to hender fra brysthøyde

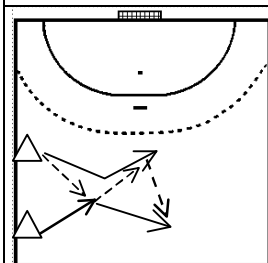
To spillere sammen og begge står i ro. Støtkast med to hender fra brysthøyde. Stemfoten settes foran og viktig å ha tyngde på den.

Mottak med to hender i brysthøyde.



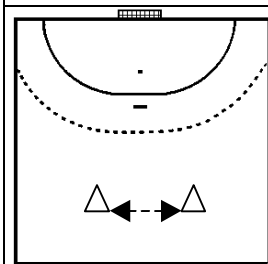
To spillere står mot hverandre. Kastene skal utføres som et støtkast med to hender fra brysthøyde.

Den ene står i ro, mens den andre er i bevegelse. Jobber sidelengs og får pasning i pos A - tar med seg ballen og jobber sidelengs tilbake til utgangspunktet (pos B) og gjør støtkast med stuss tilbake. Jobber sidelengs til pos. C og mottar nytt støtkast. Mottak er to hender i brysthøyde og med to hender forfra etter stuss.



Fortsatt to spillere sammen, men nå er begge i bevegelse.

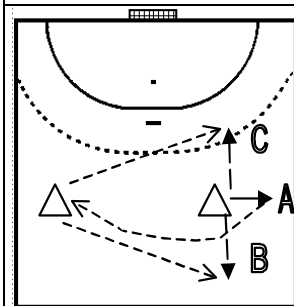
To spillere skal jobbe på tvers av banen og tilbake. Støtkast med to hender fra brysthøyde. Mottak med to hender fra siden i brysthøyde. Gjør flere repetisjoner av samme i løpet av en lengde. Bytt rolle tilbake



Støtkast med to hender over hodet fra gulv og luft

Begge spillerne står i ro. Støtkast med to hender over hodet. Mottak med to hender forfra i hodehøyde.

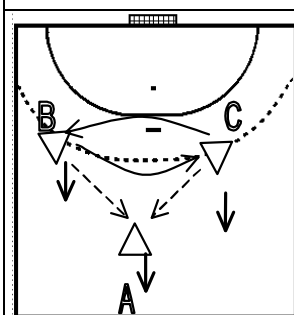
Deretter fra lufta.



Samme type kast, men nå en i bevegelse.

Bruk også støtkast fra luft i denne øvelsen.

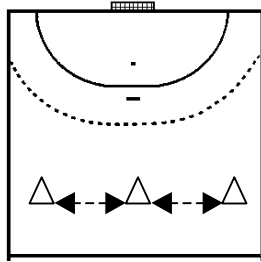
En spiller rygger og mottar kast med to hender i hodehøyde (pos A). Kast tilbake (lobb). Løper frem igjen, og så sidelengs til en side. Nytt mottak og kast. Sidelengs til motsatt side og mottak kast. Deretter tilbake til midten og start på ny runde.



Samme type kast, men nå tre spillere sammen og i bevegelse.

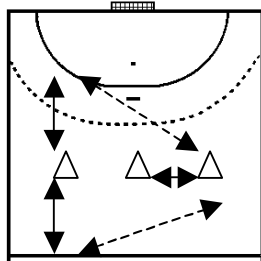
Jobber på langs av banen. De to som løper med ansiktet fremover (B og C) kan velge mellom å kaste støtpasning med to hender over hodet fra gulv eller luft. Etter pasning bytter B og C plass. A rygger.

Bytt roller

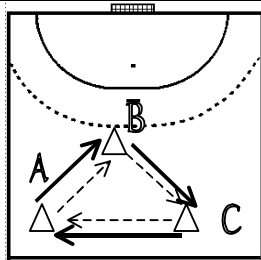


Støtkast med en hånd fra brysthøyde rett fram og med stuss.

Tre spillere sammen. En står i midten med ball. Støtkast med en hånd til en av sidene. Får ballen tilbake. Snur rundt og deretter støtkast til motsatt side. Legg også inn støtkast med stuss. Bytte roller.



En i bevegelse. Tre og tre sammen og to baller. En ball "går kort" mellom to spillere som står i ro. Den tredje jobber sidelengs til en side. Mottar ballen og støter tilbake. Deretter sidelengs uten ball til motsatt side. Mottar ball og nytt støtkast tilbake. En ball går kort hele tiden og en ball går langt. Mottak med to hender i brysthøyde.



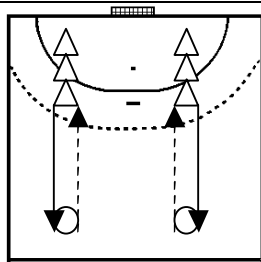
Alle i bevegelse. Tre spillere står i en trekant. A begynner med ball. Kaster til B og løper dit B står. B kaster til C og løper dit C står. Når C får ballen stuss C til A sin første posisjon og så fortsetter man videre.

Hvor mange runder klarer gruppen i løpet av et halvt minutt?

Lek og stafett med bruk av innlært type

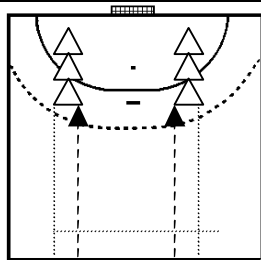
La spillerne velge mellom:

- støtkast med to hender fra brysthøyde
- Støtkast med to hender over hodet fra gulv og luft
- Støtkast med en hånd fra brysthøyde rett fram og med stuss
- Mottaksvarianter med to hender



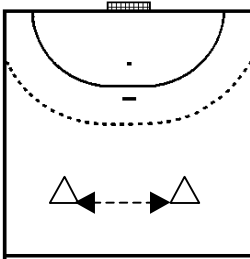
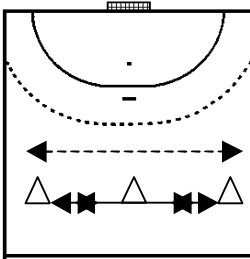
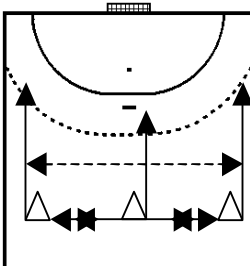
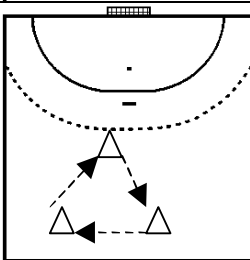
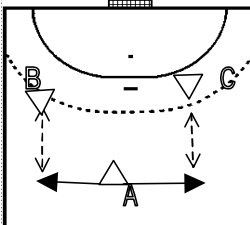
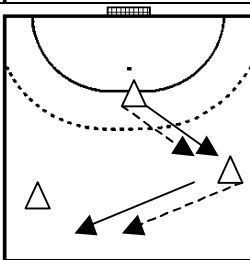
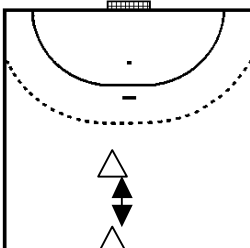
Transportstafett:

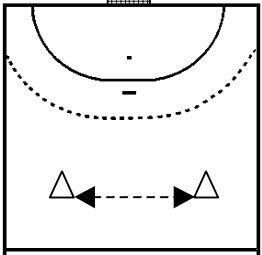
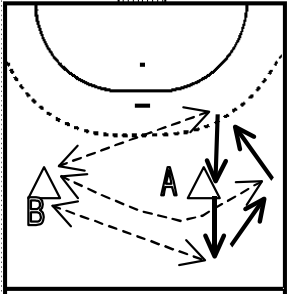
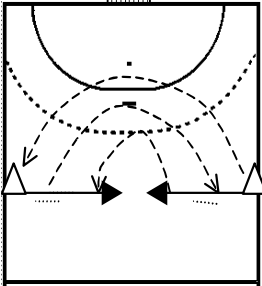
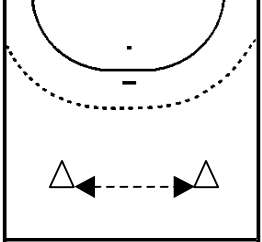
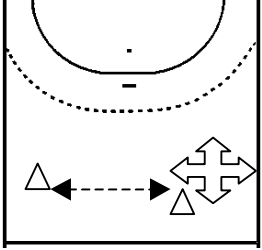
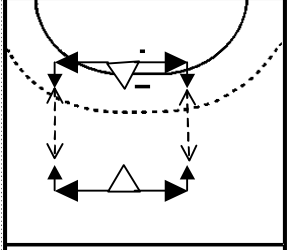
Lagene står på rekke. 4-5 spillere på hvert lag. Foran hvert lag ligger en gymnastikkring med 5-6 baller i. På signal løper førstemann mot ringen, tar opp en ball og spiller til første mann på rekken. Den spilleren legger ballen ned. Slik fortsetter det til alle ballene har blitt mottatt. Spilleren som begynte løper så bakerst i rekken. Den som mottok alle ballene, skal bære de tilbake til ringen og så kaste ballene til første mann i rekken. Slik fortsetter det til alle har gjort det en gang hver.

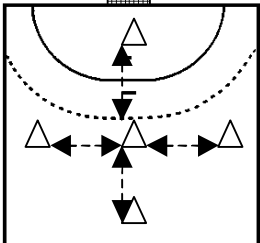
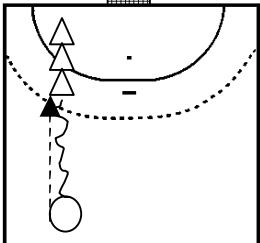
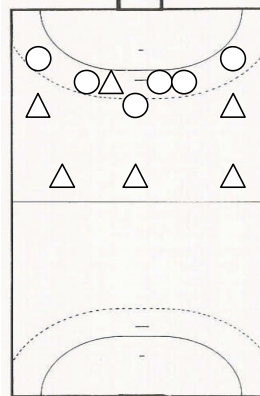


Trillestafett:

Førstemann triller en ball i hver hånd til linjen, kaster tilbake med to ulike støtkast. Løper deretter tilbake på rekken

	<p>Hoveddel 2: Sirkelkast med to hender fra gulvet To sammen og en ball. Begge står i ro og Mottak fra siden i brysthøyde</p> <p>Deretter: Sirkelkast med liten sirkel fra gulvet. Begge står i ro</p>
	<p>Sirkelkast med liten sirkel fra gulvet. En i bevegelse. Tre spillere sammen. En ball går kort og en lang. Spilleren i midten løper. Spiller til en og får ballen igjen. Snur og løper mot motsatt side. Kaster ballen og får den igjen. Snur osv. Den ene ballen går "langt" mellom de to ytterste.</p>
	<p>Sirkelkast med liten sirkel fra gulvet. Samme utgangspunkt som over. Alle i bevegelse i samme retning fremover. Starter på "dømlinjen" og løper til motsatt side.</p>
	<p>Sirkelkast med stor sirkel fra gulvet Tre spillere sammen og står i en trekant. Kaster til hverandre. Alle står i ro</p>
	<p>Sirkelkast med stor sirkel fra gulvet Tre spillere står i en trekant. En spiller jobber fra side til side (A) . Mottar en rullende ball og skal kaste tilbake til den man får ballen fra (B eller C) .</p>
	<p>Sirkelkast med stor sirkel fra gulvet Tre sammen. Alle i bevegelse. Fra kortside til kortside. Brede 8-tall. Begynn med ball i midten. Kast til en side og løp bak spiller som mottar ballen. Spiller som mottar ballen kaster til spiller på motsatt side og løper bak osv.</p>
	<p>Lek - harejakt To spillere på hver side av midtlinja og en ball. Spillerne kaster ballen seg i mellom med sirkelkast. På signal skal den som har (eller holder på å få ballen) løpe etter den en andre som rømmer mot kortlinja. Ballfører har lov å bruke tre skritt (ingen stuss) for å forsøke å treffe den andre (med et sirkelkast mot rumpa).</p>

	<p>Hoveddel tre: Piskekast med kort vei fra gulvet Begge står i ro</p>
	<p>Piskekast med kort vei fra gulvet En i bevegelse (A) som jobber i trekant. Mottar og kaster ballen i hvert hjørne.</p>
	<p>Piskekast med kort vei fra gulvet Begge i bevegelse. Når begge spillerne har kommet inn til midten, rygger de samtidig som de fortsetter å kaste. Følg mønsteret</p>
	<p>Piskekast med lang vei og høy arm framover fra gulvet Begge står i ro</p>
	<p>Piskekast med lang vei og høy arm framover fra gulvet En i bevegelse. Beveger seg fra side til side, fremover og bakover. Mottar og kaster ballen. Ny bevegelse. Osv. Bytt roller</p>
	<p>Piskekast med lang vei og høy arm framover fra gulvet Begge i bevegelse. Spillere jobber sidelengs fra side til side, og så ett steg mot hverandre for kast- mottak og kast. Samme spiller tar med seg ballen og jobber sidelengs til motsatt side. Kan bruke en ball og bytte på å ta med seg ball når en jobber sidelengs eller to baller.</p>

	<p>Lek - Kongesirkel Fire, fem eller seks spillere danner en ring (10-12 diameter). En konge står midt i ringen med ball. På signal spiller kongen til en og en spiller i ringen og får den tilbake. Spilleren som har hatt ballen sitter seg ned og reiser seg opp igjen. Hvilken ring er først ferdig? Bruk piskekastene som er innlært</p>
	<p>Lek - Ballbussen Lagene stiller seg på rekke. 4-6 spillere på hvert lag. Hvert lag har 5-7 baller. En gymnastikkring ligger 8-10 meter foran hvert lag. På signal begynner første spiller å trille ballene samtidig til gymnastikkringen. Deretter skal spiller kaste ballene tilbake til nestemann på laget. Løper så bakerst på rekka. Slik fortsetter det til alle har gjort oppgaven. Kastet skal være piskekast som er innlært</p>
	<p>Spill på hel bane</p>
	<p>Egne notater</p>
	<p>Avslutning - uttøyning</p>