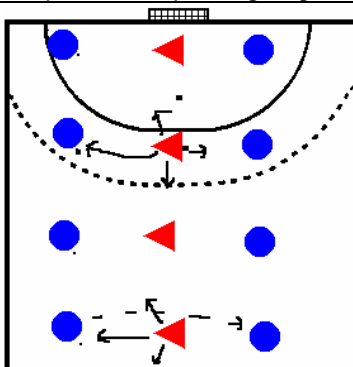
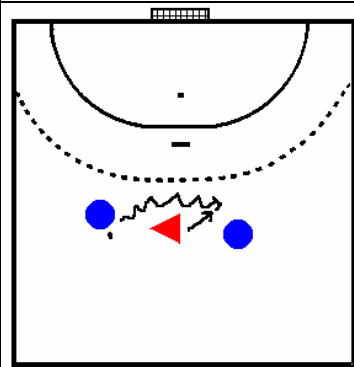


SUM - J / G – 13 – 15

NHF – REGION VEST - Spillerutviklerne : Espen Halland og Henning Krøger

FORSVARSPILL

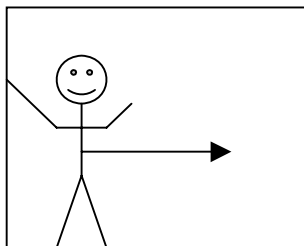
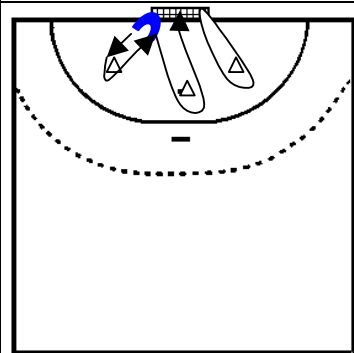
Oppvarming : Del i fire grupper. Alle har ball og stusser på avgrenset område. Slå bort ballen til de andre i gruppen.
De som blir "ute" løper banen på langs og kommer tilbake i spillet.



Tre og tre med en ball

- A skal stusse seg forbi B som jobber **fotarbeid** og hindrer A. A skal gi ball til C (som står stille) (riss venstre)
- **Takle** eller **snappe** ! (riss høyre). A og B spiller pasninger, C skal takle/snappe.

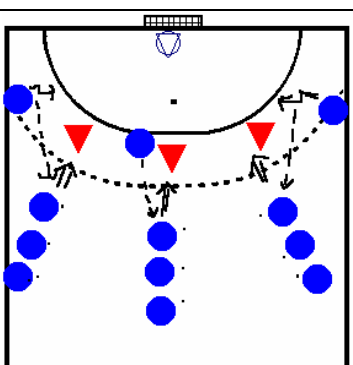
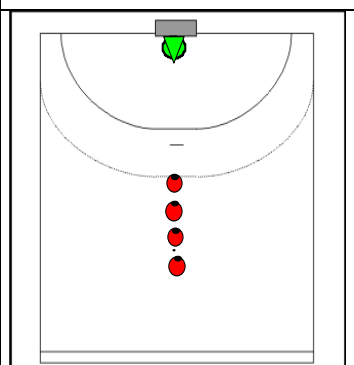
MV jobber for seg –(se under).



Målvaktens egen oppvarming.

Fotarb – utfall. Fra utgangstilling kantskudd. Utfall – løp med front utover rundt kjegle – utfall. Så i midten utfall osv.(riss venstre). 1 serie er fra der man starter til man er tilbake. 5 rep. pr. målv.

Fotarb. – skyv. Ta stang høyt (h) – skyv utfall motsatt. Ta stang høyt (v) – skyv utfall motsatt. Ta stang lavt (h) – skyv lavt motsatt. Ta stang lavt (v) – skyv lavt motsatt. (riss høyre). Eksplosivitet i øv.



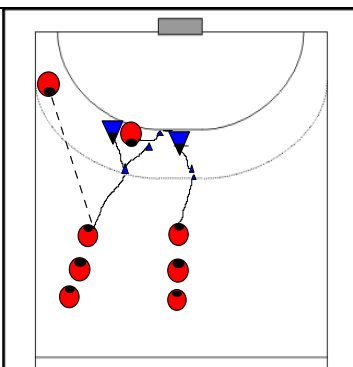
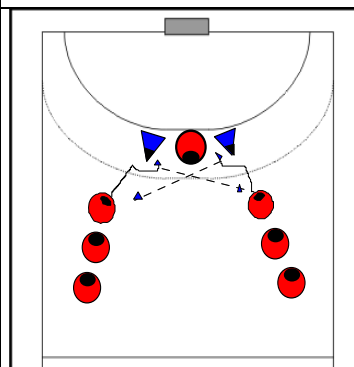
Målvakt og utespiller.

Div. skuddserier for oppvarming. (riss venstre) + div. på utfall for målvakt.

Målvakt / Forsvar samarbeid

Tre rekker oppspill fra Kant og LSP. Forsvarer "overdekker skuddarm" (unngå vridde skudd). Grunnskudd / frosk. (Riss venstre)

NB ! Bakspillernes bevegelse før ballmottak !!



Forsvar – 3`er fotarbeide/ bevegelse.

Bryte innspill (riss venstre). To forsvarere. Støte på skytter – inn å dekke linjespiller. Max. 3 – 4 pasn. før innspill.

Kant spiller opp VB som satser (riss høyre). Forsvarsspiller frem og møte. Ball går til MB. Ny forsvarsspiller støter frem og linjespiller trekker i rom bak. Den andre forsvarsspilleren skal inn bak og bryte innspill til linjespiller.

		<p>Skjerming rundt linjespiller. Kant spiller opp VB som satser. Forsvarsp. støter frem. Ball går til MB og LSP kommer i kort medrulle. Forsvarsp. skal skjerm innspill slik at MB slår tilbake til VB. LSP kommer tilbake i rommet og forsvsp. skal ta bort innspill. (Riss venstre).</p> <p>Forsvarsspiller skal hindre LSP i å få ballkontroll. Arbeid på arm og rygg. (Riss høyre).</p>
		<p>Spilltrening:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 mot 1 (skråstille, slide, takle, feie). Ta bort angreppsspillerens "sterkeste" side! (riss venstre) Presse avslutning hvis angriper får skutt! • 2 mot 2 i Kant-/Sidesektor (riss høyre) Kroppstilling, <u>forsvarer bestemmer</u> hvor angriper skal gå eller få lov å gjøre! (riss høyre) <p><i>NB! Angripers armbruk ut av finter!!!</i></p>
		<p>3 mot 3 - (riss venstre) Forsvarstrippet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avverge • Gardere • Offensiv tenkning <p>4 mot 4 i midt- / sidesektor-(riss høyre). Fortsatt trening - forsvarstrippet</p>
		<p>Halvbane press - forsvars øvelse. Del gruppen i 6 lag på 3-5 stk. pr. lag. Målvakt A har baller og spiller en ball ut på nærmeste banehalvdel. De to lagene kjemper om ball erobring. Det laget som erobrer ballen må spille tre pasninger før de kan spille videre til "sitt" lag på motsatt banehalvdel. Der gjøres to pasninger før avslutning på mål.</p> <p>Bytte lag på banehalvdel med målvakt A som setter i gang øvelse med å spille ut en ny ball. Osv. – osv.... Ingen av lagene skal over midtstreken.</p>
		<p>Spill mot 2 mål</p> <p>Jobbe med ulike forsvar :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Et lag i 3:2:1 • Andre laget i 6:0 <p>Husk å bytte oppgaver</p> <p>Variere med :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ett lag i 5:1 • Andre laget i 4:2
<p>Avslutning - uttøying !</p>		

