

SUM- Jenter/gutter 15

NHF – REGION VEST - Espen Halland / Henning Krøger

Kast og mottak

Mål for økten:

Hoveddel 1:

Spillerne skal bli kjent med utførelsen av:

- støtkast med en hånd fra brysthøyde
- støtkast med en hånd mot kastarmsiden
- støtkast med en hånd motsatt av kastarmsiden

Hoveddel 2:

Spillerne skal bli kjent med utførelsen av:

- sirkelkast med en liten sirkel fra gulvet
- sirkelkast med stor sirkel fra lufta

Hoveddel 3:

Spillerne skal bli kjent med utførelsen av:

- piskekast med lang vei og høy arm mot kastarmsiden fra gulvet
- piskekast med lang vei og høy arm motsatt av kastarmsiden fra gulvet

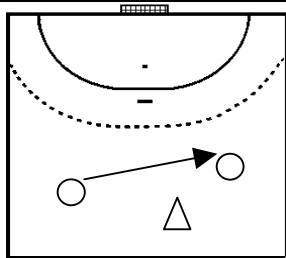
Hoveddel 4:

Spillerne skal bli kjent med utførelsen av:

- skjult kast gjenlegging fra gulvet
- skjult kast bakover fra hoftehøyde fra gulvet

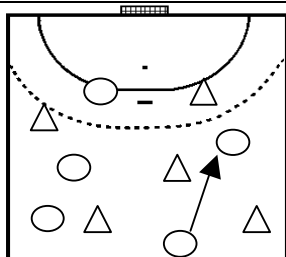
I løpet av økten skal spillerne bli kjent med utførelsen av

- mottak med to hender forfra i brysthøyde
- mottak med to hender fra siden i brysthøyde
- mottak med en hånd med støttehånd fra sidene i brysthøyde
- mottak med en hånd med støttehånd fra siden i hodehøyde
- mottak med en hånd i bevegelsesretningen med "lengste" arm
- mottak med en hånd i bevegelsesretningen med "nærmeste" arm i hodehøyde

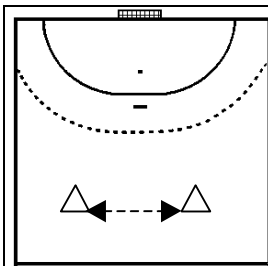


Oppvarming:

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 en hånd når de støter på motspiller.



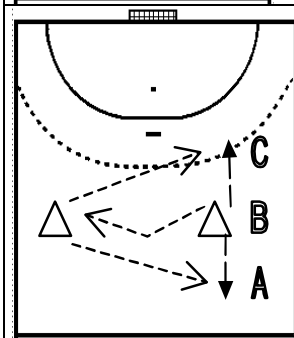
Deretter det samme, men nå med to lag. Det ene laget skal i løpet av ett minutt komme "borti" så mange som mulig fra motstanderlaget. Poeng for hver gang. Bytte roller



Hoveddel 1: Støtkast - med en hånd fra brysthøyde

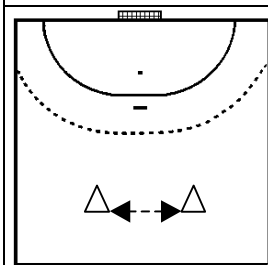
To spillere sammen og begge står i ro. Støtkast med en hånd fra brysthøyde. Stemfoten settes foran og viktig å ha tyngde på den.

Mottak med to hender i brysthøyde.



To spillere står mot hverandre. Kastene skal utføres som et støtkast med en hånd fra brysthøyde.

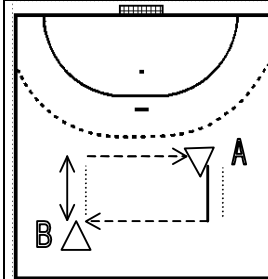
Den ene står i ro, mens den andre er i bevegelse. Jobber sidelengs og får pasning i pos A - tar med seg ballen og jobber sidelengs tilbake til utgangspunktet (pos B) og gjør støtkast med stuss tilbake. Jobber sidelengs til pos. C og mottar nytt støtkast. Mottak er to hender i brysthøyde og med to hender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



Støtkast med en hånd mot kastarmsiden

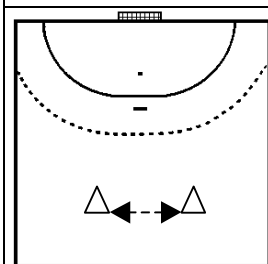
Begge spillerne står i ro. Støtkast med en hånd mot kastarmsiden.

Mottak med to hender bakfra i brysthøyde



To spillere sammen. Samme type kast, men nå i bevegelse.

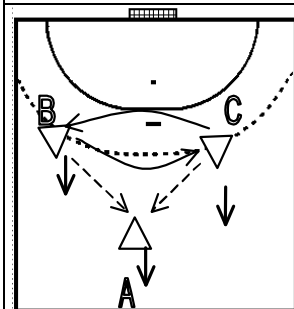
En spiller (A) mottar ball og beveger seg frem og spiller til motsatt spiller. Rygger deretter tilbake og mottar ballen fra den andre spilleren som har beveget seg fremover før den kaster ballen. Deretter tilbake til midten og start på ny runde.



Støtkast med en hånd motsatt av kastarmsiden

Begge spillerne står i ro. Støtkast med en hånd mot kastarmsiden.

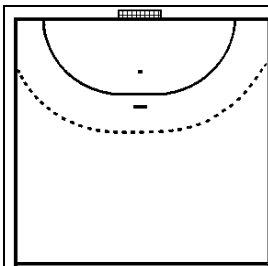
Mottak med to hender bakfra i hodehøyde



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

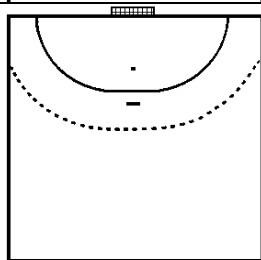


Lek og stafett med bruk av innlært type

Her kan spillerne velge mellom:

- støtkast med en hånd fra brysthøyde
- støtkast med en hånd mot kastarmsiden
- støtkast med en hånd motsatt av kastarmsiden

Mottaksvarianter med en hånd med støttehånd



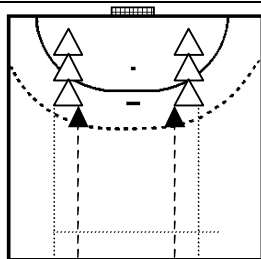
Kongen på haugen:

Del i flere lag - eks. fire (to på hver banelhalvdel).

En på hvert lag er konge. Denne kan spilles etter tre pasninger - men man mister ballen etter åtte pasninger. Poeng ved å spille til kongen.

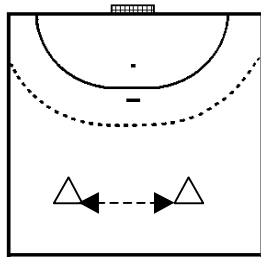
Lagene spiller først med en kastform

Deretter ny runde med ny kastform



Trillestafett:

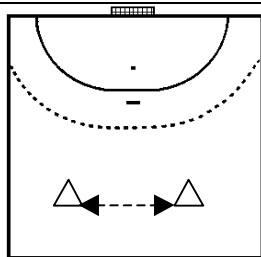
Førstemann triller en ball i hver hånd til linjen, kaster tilbake med to ulike kast. Løper deretter tilbake på rekken



Hoveddel 2: Sirkelkast med liten sirkel fra gulvet

To sammen og en ball. Begge står i ro og

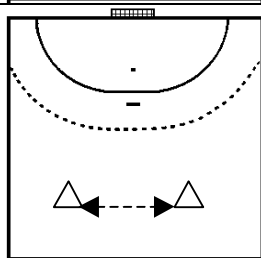
Mottak med en hånd med støttehånd fra h. siden



Sirkelkast med stor sirkel fra luften.

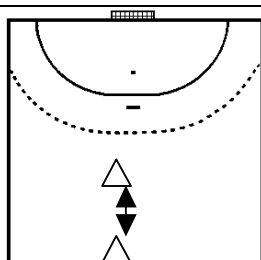
To sammen og en ball. Begge står i ro og

Mottak med en hånd med støttehånd fra v. siden



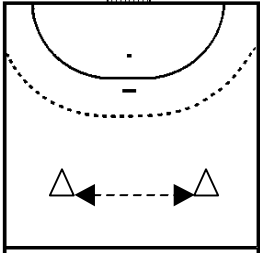
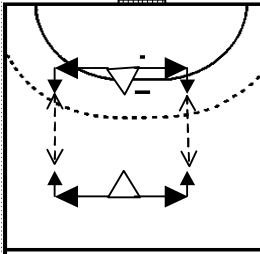
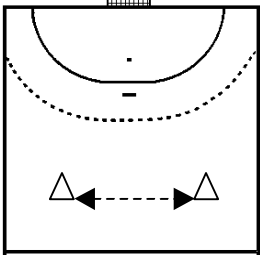
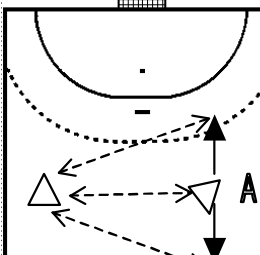
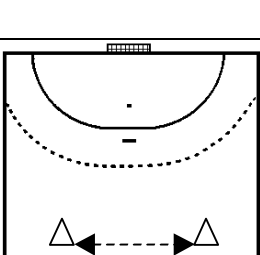
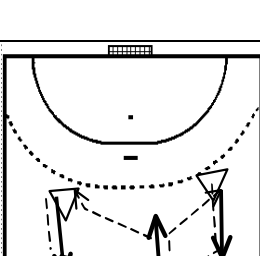
Variasjon - Sirkelkast med liten sirkel fra gulvet + stor sirkel fra luften. Samme utgangspunkt som over.

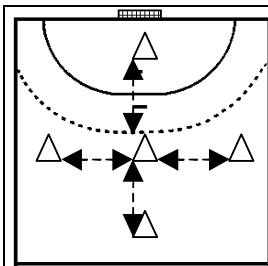
En spiller står i ro. Den andre jobber frem og tilbake. En gang med listen sirkel fra luften, neste gang med stor sirkel fra luften. Den som står i ro - vender seg vekselvis til høyre og til venstre for å trene mottak fra siden



Lek - harejakt

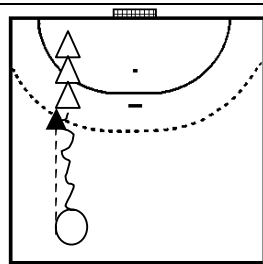
To spillere på hver side av midtlinja - en ball. Spillerne kaster seg i mellom med sirkelkast. På signal skal den som har (eller holder på å få ballen) løpe etter den andre som rømmer mot kortlinja. Ballfører har lov å bruke tre skritt (ingen stuss) og skal prøve å treffe den andre (med et sirkelkast mot rumpa).

| | |
|---|---|
|  | <p>Hoveddel 3: 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 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>Piskekast med lang vei og høy arm mot kastarmsiden fra gulvet Begge står i ro</p> |
|  | <p>Samme kastform. Den ene beveger seg frem og tilbake (uten å snu seg) som riss viser Den som mottar ballen beveger seg kort fremover og trener mottak med en hånd i bevegelsesretningen med "lengste" arm</p> |
|  | <p>Piskekast med lang vei og høy arm motsatt av kastarmsiden fra gulvet Begge står i ro</p> |
|  | <p>Tre sammen - piskekast. Alle mottar ball beveger seg frem og kaster for så å rygge tilbake til utgangspunktet. Ballen går alltid gjennom spilleren i midten. Tren og mottak med en hånd i bevegelsesretningen med "nærmeste" arm i hodehøyde</p> |



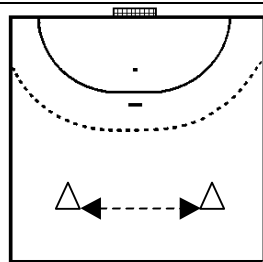
Lek - Kongesirkel

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 setter seg ned og reiser seg opp igjen. Hvilken ring er først ferdig? Bruk piskekastene som er innlært



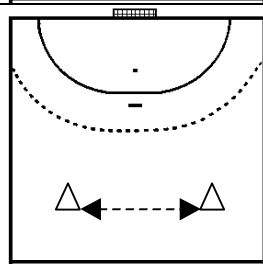
Lek - Ballbussen

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 piskekastene som er innlært



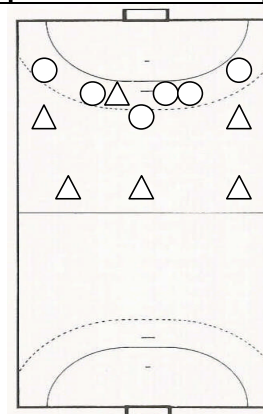
Hoveddel 4: Skjult kast gjenlegging fra gulvet

To med en ball. Begge står i ro. Den foran trener skjult kast gjenlegging fra gulvet. Den bak står og mottar ballen og spillere den tilbake.



Skjult kast bakover fra hoftehøyde fra gulvet

To med en ball. Begge står i ro. Den foran trener skjult kast bakover fra hoftehøyde fra gulvet. Den bak står og mottar ballen og spillere den tilbake.



Spill på hel bane

Egne notater

Avslutning - uttøyning