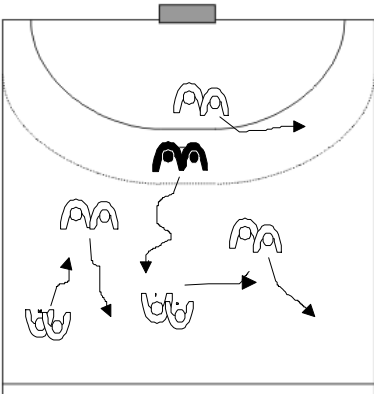
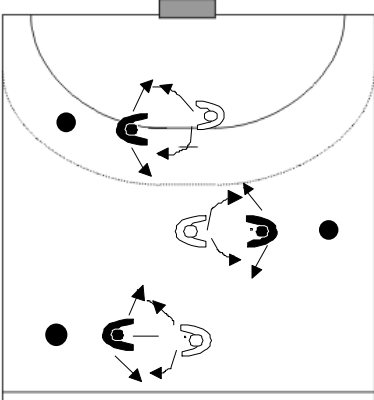
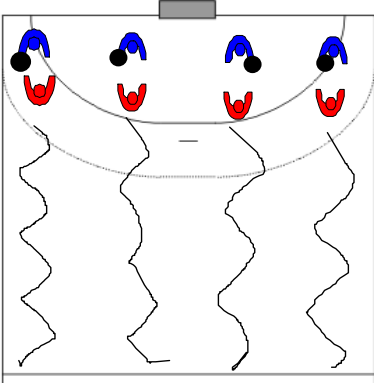
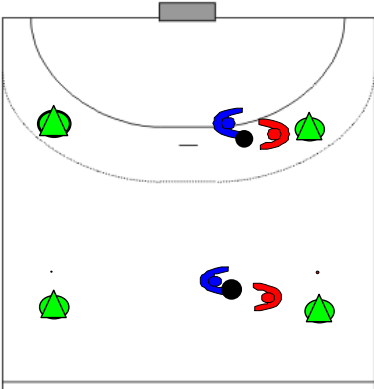


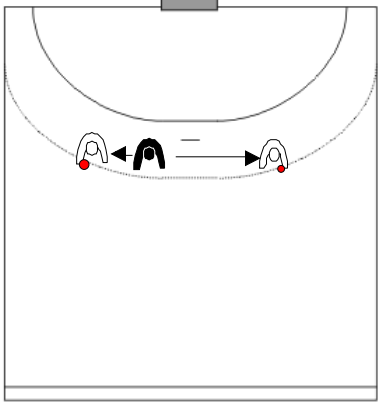
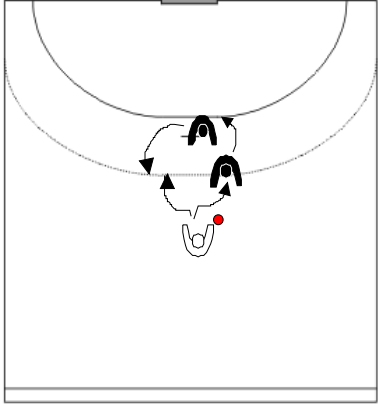
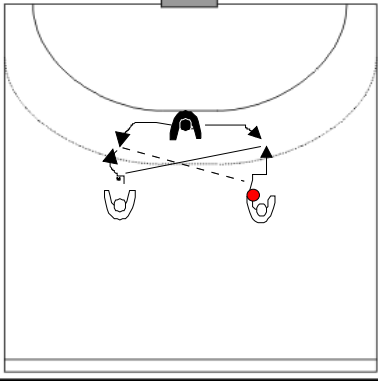
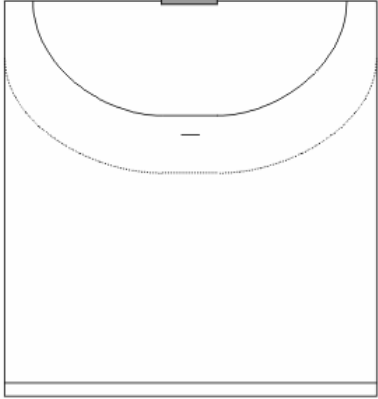
**TEMA:**

**Metodisk oppbygging av utgruppert forsvar (3:2:1)**

	<p>2 og 2 sammen</p> <p><b>Parsisten</b></p> <p><u>Ulike varianter:</u> Holde i hånda Med rygg mot rygg Armene foldet og bryst mot bryst med mer Forflytningsformer i forhold til forsvarsforflytninger!</p>
	<p>2 og 2 sammen:</p> <p><b>1 mot 1</b></p> <p>Trener opp <u>forflytningsevne</u> (side- og dybdebevegelser) <u>Takling, styring</u>, stå imot og ikke la seg presse bakover av angrepsspiller.</p> <p>Angriper prøver å berøre kjeglen! Utgangspunkt for forsvarer ca 3-4 meter fra kjegle, avstand til angriper 1-1,5 meter</p>
	<p>2 og 2 sammen med 1 ball:</p> <p><u>Sentrale tekniske og taktiske momenter:</u></p> <p><b>Forsvarsspillerens oppgaver: Slide, styre, feie, takle</b></p> <p>Avstand 1-2 meter mellom forsvarer og angriper</p>
	<p>Spilløvelse: Spill/motspill</p> <p><b><u>1 mot 1 spillet er grunnleggende – Duellspill.</u></b></p> <p>Eks bøttebasket eller spill på kjegler/linjer</p>

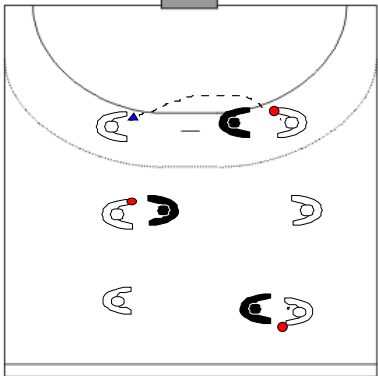
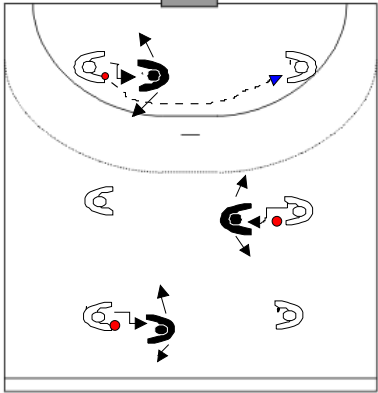
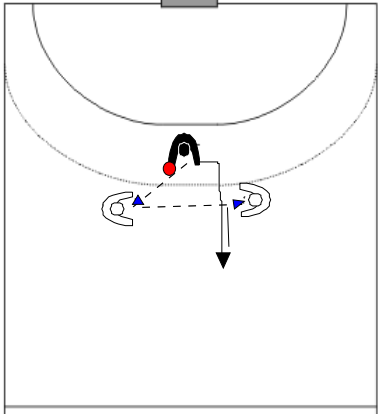
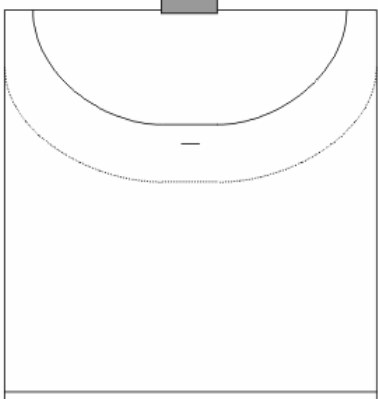
**TEMA:**

***Metodisk oppbygging av utgruppert forsvar (3:2:1)***

	<p>3 sammen med 2 baller</p> <p><b>Sideforflytning</b></p> <p>3-4 meters avstand mellom de hvite spillerne som har hver sin ball. Spilleren i midten skal arbeide sidelengs og berøre ballen på annen hver side.</p> <p>Kan utføres som intervallarbeid (15/20/25 sekunders arbeid)!</p>
	<p>3 sammen med 1 ball</p> <p><b>Støte ut, trekke inn (forflytning i dybden), markere press/støting på skuddarm, sideforflytning.</b></p> <p>To forsvarsspillere, støter annen hver gang (mot angriper som imiterer skuddpådrag), sikrer bak annen hver gang!</p> <p>Kan utføres som intervallarbeid (15/20/25 sekunders arbeid)!</p>
	<p>3 sammen med 1 ball</p> <p><b>Støte ut, trekke inn, markere press/støting på skuddarm, sideforflytning og flytning i dybden</b></p> <p>1 spiller i forsvar, to angripere som gjør pådrag/viderespill med en ball.</p> <p>Forsvarer arbeider sidelengs i mellom, støter mot skuddarm, skuddblokk, takling etc.</p> <p>Kan utføres som intervallarbeid (15/20/25 sekunders arbeid)!</p>
	<p><b><u>Notater:</u></b></p>

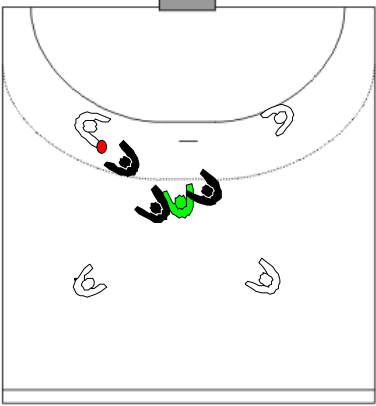
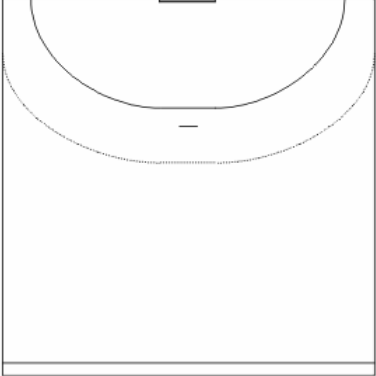
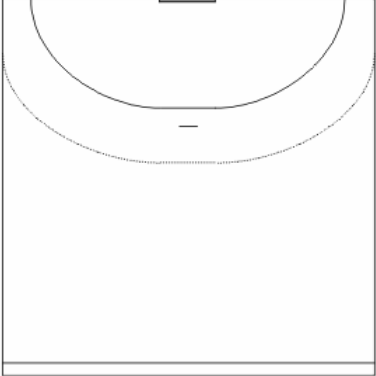
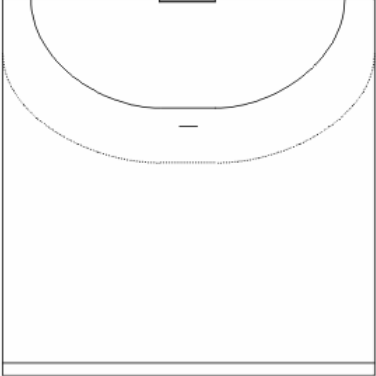
**TEMA:**

***Metodisk oppbygging av utgruppert forsvar (3:2:1)***

	<p>3 sammen (1 ball brukes men ha to reserveballer klare)</p> <p><b>1 mot 2</b> <b>Aktivt armarbeid: Presse, skjerm/snappe innspill, forflytning/fotarbeid! Plassering i forhold til angriperes skuddarm.</b></p> <p>Fanger spiller i midten ballen, bytter den med den som kastet! Arbeidstid 30-45 sekunder, telle antall ballerobringer. Ha reserveballer!</p>
	<p>3 sammen med 1 ball</p> <p><b>1 mot 1</b> <b>Styre, presse, takle! (stå imot som forsvarsspiller)</b></p> <p>Duellspill.</p>
	<p>3 sammen med 1 ball</p> <p><b>Snapping</b></p> <p>Forsvarsspiller kaster ballen til A som kaster direkte videre til B, forsvarer snapper denne pasningen.</p>
	<p><b><u>Notater:</u></b></p>

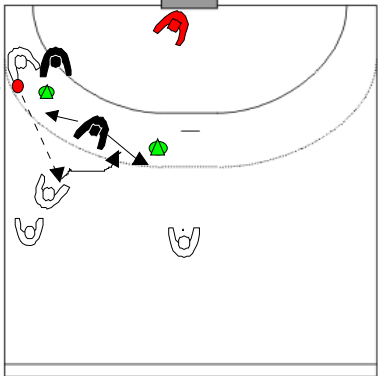
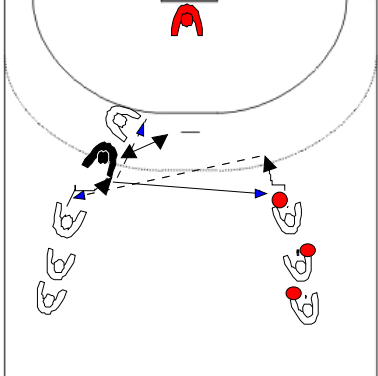
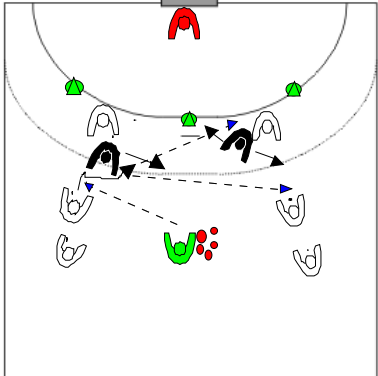
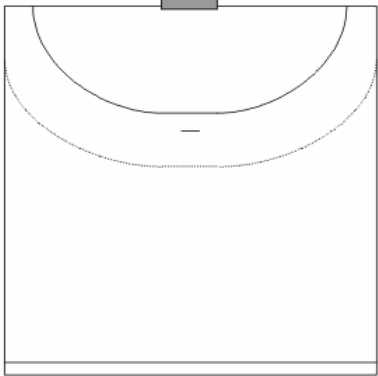
**TEMA:**

***Metodisk oppbygging av utgruppert forsvar (3:2:1)***

	<p><b>Alternative oppvarmingslek:</b></p> <p>3 mot 5</p> <p>Angripere spiller ballen seg imellom og forsøker i få spilt inn til Ls som står i sentrum! Forsvarsspillerne vokter, skjerner, snapper innspill, finter, takler ballfører = "lage frikast" Når forsvarsspillerne lykkes, bytter den som har vært lengst i forsvar med angriper som var sist på ballen ev.</p>
	<p><b><u>Notater:</u></b></p>
	<p><b><u>Notater:</u></b></p>
	<p><b><u>Notater:</u></b></p>

## TEMA:

### Metodisk oppbygging av utgruppert forsvar (3:2:1)

	<p><b>Individuell teknikk og taktikk i 2-er posisjon</b> 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!)</p>
	<p><b>Individuell teknikk og taktikk i 2-er posisjon</b> 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!</p>
	<p><b>Individuell teknikk og taktikk i 2-er posisjon</b> 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 ballen er hos motsatt bakspiller er de aktive for mottak! 2-ernes utgangspunkt er på 8-9 meter. Oppgave: styre, støte, takle, snappe innspill.</p>
	<p><b>Notater:</b></p>

**TEMA:**

**Metodisk oppbygging av utgruppert forsvar (3:2:1)**

	<p><b>Individuell teknikk og taktikk i Fremre 3-er posisjon</b> 1 mot 1/ 1mot 1 eller 2 <u>F-3er trener på å lese og stoppe krysningsbevegelser/enkle kryss.</u> 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</p>
	<p><b>Individuell teknikk og taktikk i Fremre 3-er posisjon</b> 1 mot 1 <u>F-3er trener på å lese og stoppe krysningsbevegelser/doble kryss</u> 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</p>
	<p><b>Individuell teknikk og taktikk i 2 er og Fremre 3-er posisjon. + Samspillutvikling.</b> 5 mot 3 (Ls holder seg rundt 2-er og er aktive når ballen ikke er i deres sone) Bakspillerne gjør gjennombrudd/skudd, innspill/viderespill. 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.</p>
	<p><b><u>Notater:</u></b></p>

## TEMA:

### Metodisk oppbygging av utgruppert forsvar (3:2:1)

	<p><b>Individuell teknikk og taktikk i 2 er og Fremre 3-er posisjon. + Samspillutvikling.</b> 3 mot 4 (Ls kan ikke få ballen i sektor hvor bakspiller er aktiv med ball – viktig!) Bakspillere angriper med skudd/gjennombr/innspill.</p> <p>Trener evnen til å forflytte og sikre mot innspill til Ls når ballen forlater egen sektor/område. Forflytning og fotarbeid før og etter takling! Duelltraining 1 mot 1! Plassere seg mot skuddarm, styre angriper vekk fra skuddarmside, kunne blokke og takle, ta stuss.</p>
	<p><b>Individuell teknikk og taktikk i 2 er og Bakre 3-er posisjon. + Samspillutvikling.</b> 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! Duelltraining 1 mot 1! Plassere seg mot skuddarm, styre angriper vekk fra skuddarmside, kunne blokke og takle, ta stuss.</p>
	<p><b>Individuell teknikk og taktikk i 2 er og Bakre 3-er posisjon. + Samspillutvikling</b> 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! Duelltraining 1 mot 1! Plassere seg mot skuddarm, styre angriper vekk fra skuddarmside, kunne blokke og takle, ta stuss.</p>
	<p><b><u>Notater;</u></b></p>

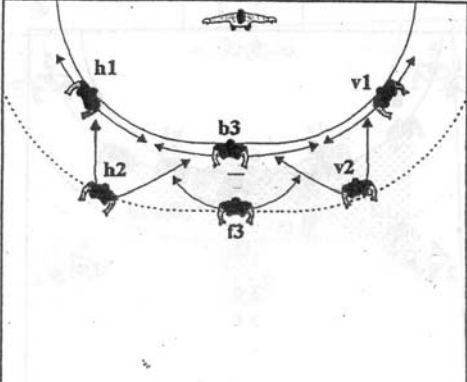
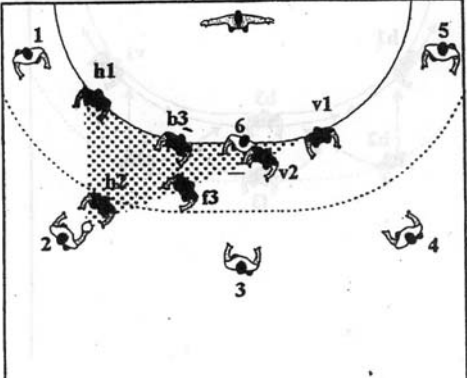
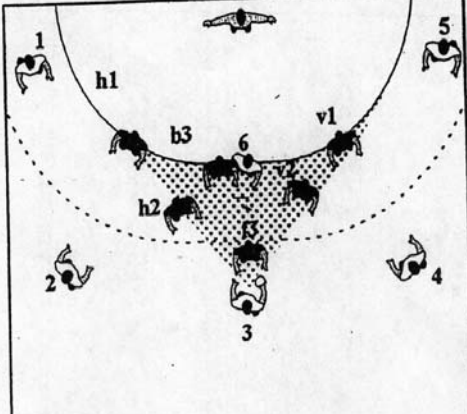
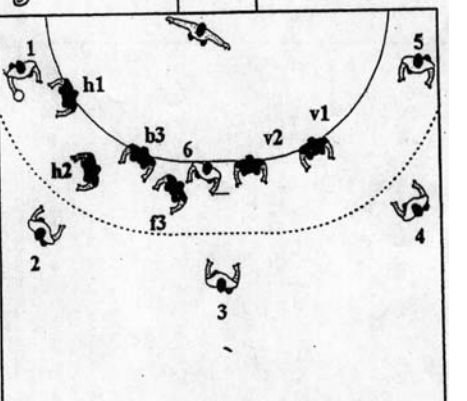
**TEMA:**

***Metodisk oppbygging av utgruppert forsvar (3:2:1)***

	<p><b>Samspillutvikling i 1-er, 2-er, bakre og fremre 3-er posisjon</b> 4 mot 5 (en Ls bredt mellom 1-er og 2 er og andre i midt) Angrepslag forsøker også krysningsspill, Ls arbeider med sperrer!</p> <p>Trene opp even til å lese og stoppe innspill og evne til å lese om angriper ønsker avslutning/innspill og gjøre valg i forhold til det! Duellspill i sin sone/sector.</p>
	<p><b>Samspillutvikling 3:2:1 formasjon</b> 6 mot 7 Den ene Ls ligger mellom 1er og 2er, den andre i midtsektor. Ingen overganger!</p>
	<p><b><u>Notater:</u></b></p>
	<p><b><u>Notater:</u></b></p>

**TEMA:**

**Metodisk oppbygging av utgruppert forsvar (3:2:1)**

	<p><b>Posisjoner i 3:2:1 formasjon</b></p> <p>Høyre 1-er (h1) Høyre 2-er (h2) Bakre 3-er (b3) Fremre 3-er (f3) Venstre 2-er (v2) Venstre 1-er (v1)</p>
	<p><b>”Spillernes posisjonering når ballen er hos bakspiller side (her venstre bakspiller)”</b></p>
	<p><b>”Spillernes posisjonering når ballen er hos midtre bakspiller”</b></p>
	<p><b>”Spillernes posisjonering når ballen er hos kantspiller (her venstre kant)”</b> (varierer etter linjespillernes posisjon!)</p>