

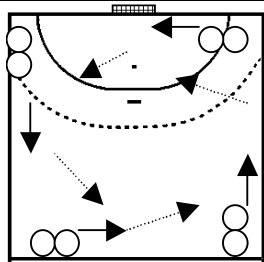
SUM - J/G 13-14-15

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

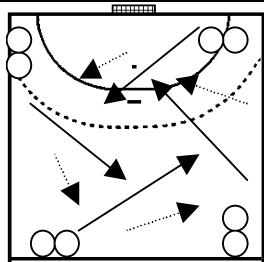
KONTRINGSTRENING

Oppvarming : Øvelsene er hentet fra Kjappfot

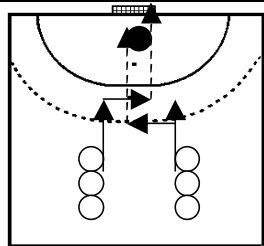
1. Skulptursisten (s.71)
2. Fri i tunnelen (s. 80)
3. Felthåndball (s. 136)
4. Helbanepress (s. 137)



Del gruppen i to og fordel de på hver sin banehalvdel. Deretter fordeler de seg i fire hjørner. En til to baller. Se på tegningen for ball- og løpebane. Ballen går fra hjørne til hjørne. Spillerne mottar ballen i liten fart og avleverer i fart. Løper deretter til neste hjørne..

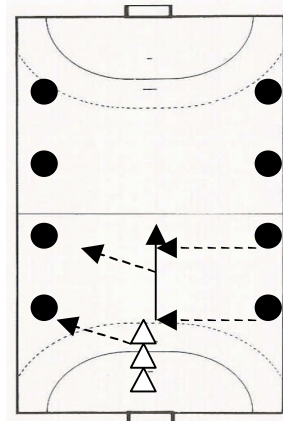


Spillere følger samme ballbane (fra hjørne til hjørne), men "hopper over" nærmeste hjørne og løper til neste. Spillere kan bruke sirkelkast og piskekast. En kan også legge inn kast fra luften.



Oppvarming av målvakt

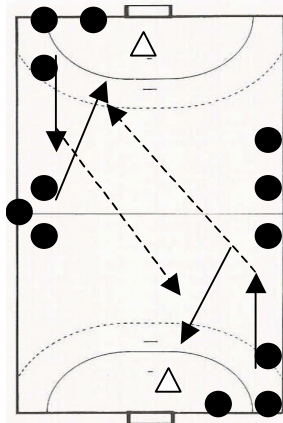
Spillerne står på to smale rekker. De starter fra annenhver side. Tar ballen med seg inn, finter og avleverer skudd til siden de finter mot. Skudd oppe og nede. Repeter finter for utespillere og skyv for målvaktene



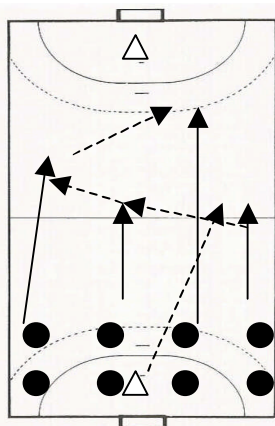
Hoveddel 1 - Pasning og mottak av ball i fart uten forsvar

Oppstilling som vist.

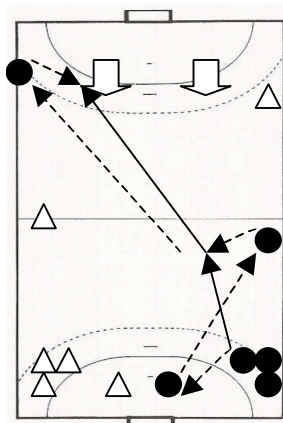
Førstemann mottar pasning fra høyre, avleverer til venstre. Andre mann mottar pasning fra venstre, avleverer til høyre. Hurtige pasninger. Spillere blir stående på motsatt side etter å ha jobbet seg gjennom. Samme tilbake igjen, og deretter rullering av spillere.



To spillere sammen. Den ene står i hjørnet bak mål, den andre ved midtstreken på motsatt side av banen. Baller ligger ved stangen. Målvakt kaster ball til spiller ved "dømlinjen" som har startet. Spiller mottar ballen i fart og kaster til partner som har startet fra motsatt side. Denne spiller avleverer skudd, Deretter starter nytt par fra motsatt side. Ruller slik at begge får kaste og skyte.
 Jobb med at spiller som skal avlever skudd, "skjærer" inn mot midten av banen og får god vinkel til målvakt.

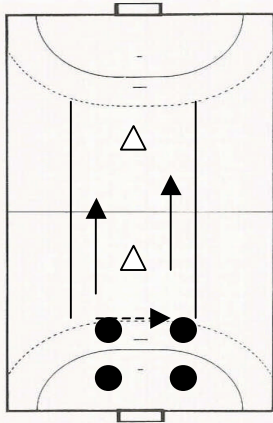


Ulike kontringsvarianter med ulike pasningsbaner.



Stafett

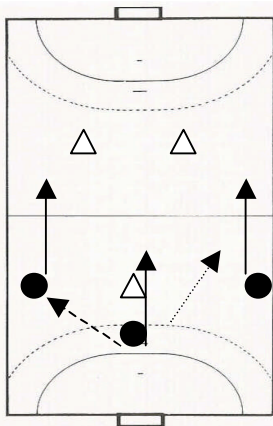
To grupper. Bli kjørt som stafett der hurtighet og antall mål teller.
 Kantspiller kaster til målvakt som kaster til spiller ved midten. Kantspiller har da startet på løp og får ballen igjen ca. midt på banen. Deretter kaster spiller til motsatt kant og løper mot for å få ballen igjen. Skudd skal avleveres på utsiden av kjeglen. I det skudd avleveres kan ny spiller på laget begynne. Kan være lurt å bruke to målvakter som står i mål samtidig.



Hoveddel 2 - Kontringer mot forsvar

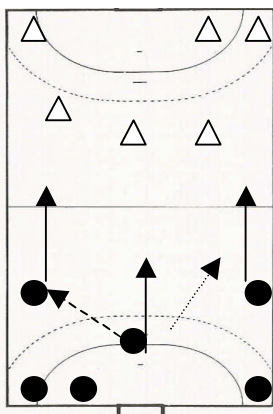
2 mot 1 + 1

To og to med en ball. Avstand mellom kjeglene kan varieres etter ferdighet. Smalere desto dyktigere de blir. De med ball prøver å komme forbi forsvarsspiller. En forsvarsspiller jobber til midten, og en etter. Med stuss og uten stuss. Avslutning motsatt.



3 mot 1 + 2

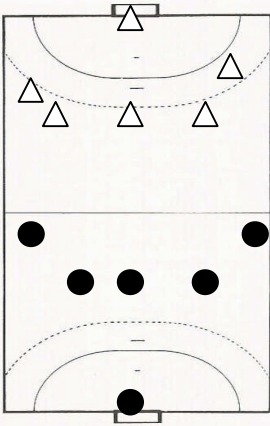
Tre spillere sammen. En ball. Midtspiller møter forsvarer tidlig på egen banehalvdel. Velger å spille til en side, og må løpe seg fri. Første forsvarer jobber bare til midten. De tre må spille seg forbi to forsvarere på motsatt banehalvdel og deretter avslutning på mål. Med stuss og uten stuss



3 mot 3

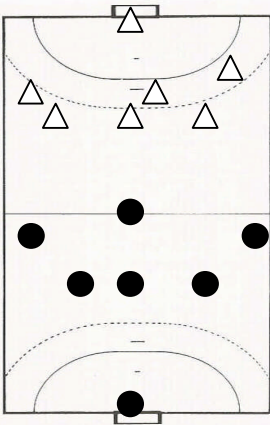
3 spillere angriper 3 forsvarere. Etter avslutning må tidligere angripere løpe i retur. De blir angrepet av 3 spillere som har startet fra "dø-linjen" i det skuddavlevering skjedde. De skal avslutte motsatt og så løpe i retur. De blir angrepet av tre nye som har startet fra "dø-linjen". Slik fortsetter det. Her kan en ha en konkurranse: første side til 10 scoringer.

Denne øvelsen kan også utvides til 4 mot 4 og 5 mot 5



Kontringsturnering

5 på hvert lag. To lag spiller mot hverandre, først til 3 mål. Ingen avkast og tidlig passivt i etablert angrep. Frikast er seier til det laget som lager det. Vinnerlaget står på banen til det har totalt 3 seire sammenlagt. Målvaktene må ha baller klar, slik at en raskt kan sette i gang angrepene.



Spill mot to mål

Under spildelen kan det være en ide å premiere kontringsmål med nytt angrep.

Avslutning – uttøyning