

KASTPROGRAM

For individuell trening til utvikling av kaststyrke og teknikk.

Det er et faktum at forholdet mellom kaststyrke og kastferdighet ikke alltid er like godt. Mange spillere har manglende treningserfaring hva angår kast. Av den grunn og av den erfaring at skuddstyrke og teknikk er svært viktig i håndball har vi utarbeidet et "kasttreningsprogram". Dette skal være et utgangspunkt for den enkelte spiller til å trene individuelt.

Det er viktig å understreke betydningen av riktig kastteknikk. Du må alltid holde fokus på de arbeidsoppgavene som er relevante for at teknikken blir optimal. Balanse, albuen over skulderhøyde og at du bruker hele kroppen i kastet, ikke bare en del av skulderen. Metodisk vet vi at det er viktig å ha mange repetisjoner med riktig kastteknikk, unngå å trene "bevisstløst".

Kast = pasning og skudd

Programmet kan kjøres i sin helhet eller deles opp og legges inn som egentrening på fellesøktene, f.eks. øvelse 4 og 5 kan kjøres på slutten eller etter økta. Denne type trening bør en drive med hele året.

Hvis du har problemer med skulder eller annen skade så tilpass programmet deretter, søk hjelp og behandling. Riktig teknikk vil gi avlastning på skulder.

Anbefalt dosering er 2-3 ganger pr. uke.

Rist løs og tøy mellom øktinnslag etter behov.

1: 10-15 min generell oppvarming.

Gjerne variert ballbehandling, akrobatikk med ball, sjonglering osv.
Sørg for å få med armer og skuldre i oppvarmingen.

2: Kast mot en vegg eller med medspiller.

ca 20-30 pasninger pr. arm (høyre/venstre), variert avstand, serie med:

- * støtpasning
- * liten Sirkel
- * stor Sirkel
- * piskekast

Varier med å stå og sitte med strake bein (isolere bukmuskler og arm). Når du står må du sørge for å få med fotarbeidet, tilløp, stem osv.

3: "Skudd" mot vegg eller mål.

* 6-8 skudd med gradvis økende innsats (til maks) - Antall serier: 4 - 6.

4: "Treff trening".

Mot vegg, garasje dør, mål osv. Trening i å styre skudd - tenk teknikk i første rekke.

- * Varier avstand og skuddformer
- * skyt også med "kjeiva".....
- * antall skudd bestemmes av tiden du disponerer, - viktig med mange reps.

5: Tung (vekt) ball,- vanlig ball,- lett miniball.

NB! viktig med tilvenning !!!!!

- * 10 pasninger/kast med tung ball (hø/ve)
- * 10 pasninger/kast med vanlig ball (hø/ve)
- * 10 pasninger/kast med lett ball (hø/ve) (piske bevegelse på håndleddet)

Antall serier: 2-4

Begynn med harde pasninger og gå gradvis over på skudd - mengde og intensitet skal økes gradvis.

6: Avslutning.

- * Avslutt alltid med lette pasninger med vanlig ball.

UTTØYNING !!!!!

Lykke til med treningen - og husk at:

"Øvelse gjør mester".....

Tom Morten Svendsen
Trenerteam LK90