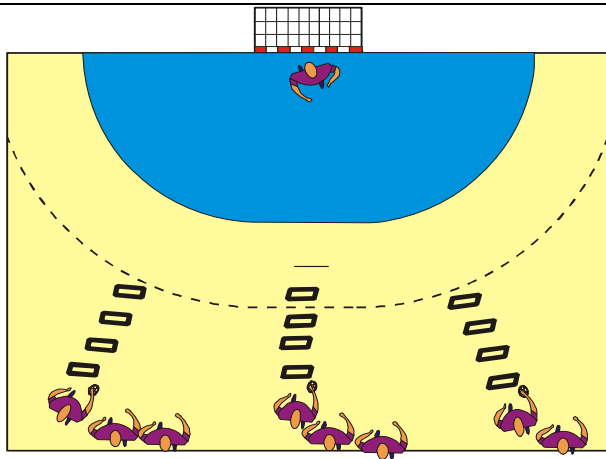


TEMA : RESSURSTRENING I HÅNDBALLØKTEN

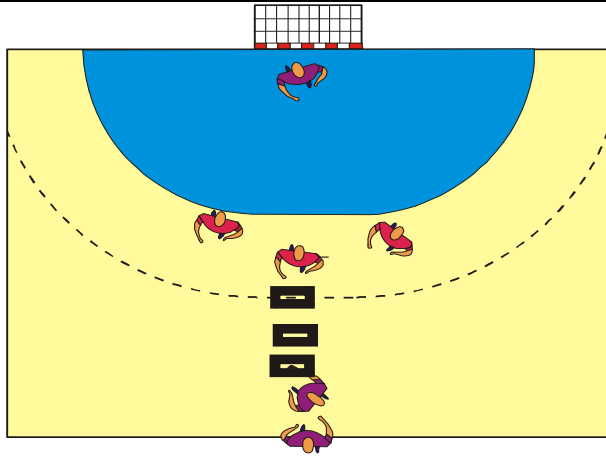
- Hvordan trene både teknikk og fysikk sammen
- Spesielt fokus på forsvarsteknikker

<p>Fysisk trening - forberedelse til forsvarsteknikk (bevegelse – koordinasjon)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Øve først bare ben - så ta med armer. - Alle øvelsene kan lages om til lek/ stafett med og uten ball. Viktig å vite hva man da har fokus på i forhold til innlæring. ✓ Løper vanlig fremover ✓ Løper fremover med et sideskryv på hvert fjerde skritt ✓ Hopper fremover – to på høyre fot – to på venstre - to på begge osv ✓ Samme bevegelse – sideveis - høyre ✓ Samme bevegelse – sideveis – venstre ✓ Samme bevegelse – baklengs 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Løpe rett frem med høy kneløft der armer går med ✓ Samme øvelse sideveis – høyre ✓ Samme øvelse sideveis – venstre ✓ Samme øvelse baklengs ✓ Løper fire skritt fremover – fire til høyre – fire bakover – fire til venstre osv ✓ Løper tre skritt frem og tre tilbake ✓ Løper tre skritt frem og hopper – tre skritt tilbake og hopper ✓ Tre spillere i en trekant – en løper og tar i de andre og tilbake på sin plass – da starter neste til høyre ✓ To rekker med en ball – spille ball og løpe bakerst på den andre rekken. Kombinere med øvelsen som over – eller f.eks : sideveis, rygge, harehopp, 360 graders vendinger i løp osv
<p>Fysiske trening - styrke forberedelse til forsvarsteknikk (ben – bol – armer)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ To sammen – rygg mot rygg – koble armer i albu. Som ”en kropp” sitte nesten helt ned og reise opp uten å slippe ✓ To sammen – hver sin ball. Sitter rygg mot rygg og stusser. ✓ Samme, men en ball føres med begge hender rundt begge spillernes kropp ✓ Samme, en ball i to hender over hode, ned mellom knær og tilbake ✓ Trillebære – individuelt eller som stafett. ✓ To sammen – begge står i utgangstilling for armhevinger mot hverandre – spiller en ball seg imellom med hånd. ✓ Samme, men bytter vekselvis hånd i bakken. ✓ To sammen – begge ligger på rygg med bena mot hverandre. Bena er oppe fra bakken og krysset over vristen. Arbeide ned og opp og spille ball ✓ Samme uten ball – men skrå bevegelser med albu til motsatt kne. ✓ To sammen en ball. Den ene står i huksittende inntil vegg. Den andre spiller pasninger i ulike høyder ✓ Samme men strekker frem en fot ✓ To ligger på gulvet med fotbladene mot hverandre, begge skal trykke og fjære av samtidig som bena føres rundt. Ikke miste kontakt med fotbladene. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ryggliggende – en fot rett opp – andre foten i bøy og fotblad på gulvet. Makker står over og holder rundt det fotbladet som er oppe. Den som ligger skal presse seg opp med fot og hoften fra gulvet. ✓ En ligger på magen – den andre holder over hælene. Den som ligger skal løfte opp bena mot rumpen. Den andre gir motstand. ✓ To sammen. En ligger på rygg med bøyde ben opp fra bakken. Den andre sitter på fotblad. Den som ligger kaster den andre av gårde. Den som kastes skal lande på to ben og stå i ro. ✓ Tikken med en på ryggen ✓ Ligge på rygg på gulvet – armer rett ut (engel) - bena på gulvet med knekk i knærne. Løfter en fot og strekker den – fører den oppover og fremover – så tilbake i stilling rett i opp og så ut til siden ned mot gulvet – tilbake – og ned på gulvet – bytter fot ✓ Samme utgangstilling – løfter benet strakt rett opp og fører tåen ut mot motsatt fingertupp og tilbake – rolige bevegelser. Andre foten ligger på gulvet. ✓ Samme utgangsstilling – løfter fot opp og fører den skrått ut nedover på den samme siden som man løfter foten – for deretter å føre tåen til motsatt hånd – tilbake og bytte fot. ✓ Stå som hunden tisser – når benet er løftet føres det skrått ut bakover. ✓ Står på alle fire – skyte rygg og krølle ned – hode opp når ryggen er nede og motsatt. ✓ Ligg på magen strekt ut med armene fremover. Løfter motsatt fot og hånd samtidig
<p>Teknisk trening på ben (teknikk / hurtighet)</p>	<p>Se eget vedlegg</p>



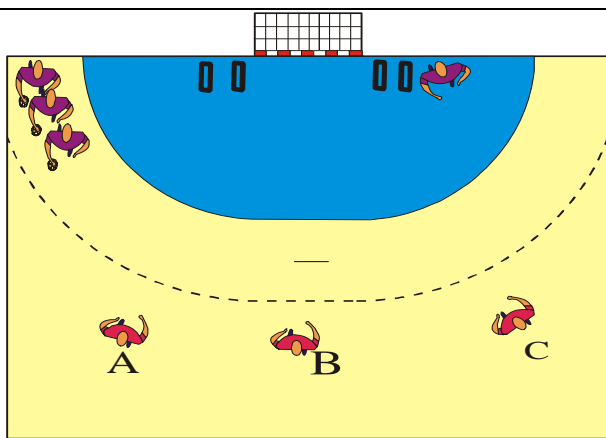
Skudd på målvakt.

- ✓ Spillerne starter med ulike øvelser av fotarbeid over kasser – skyter på målvakt som beveger seg etter der spillerne kommer.
- ✓ Kjøre først fra venstre mot høyre osv.
- ✓ Deretter starrer spillerne på treners signal fra ulike plasser. (Treners står bak målvakt)
- ✓ Ulike skuddvarianter
- ✓ Legge inn passiv → til aktiv forsvarer



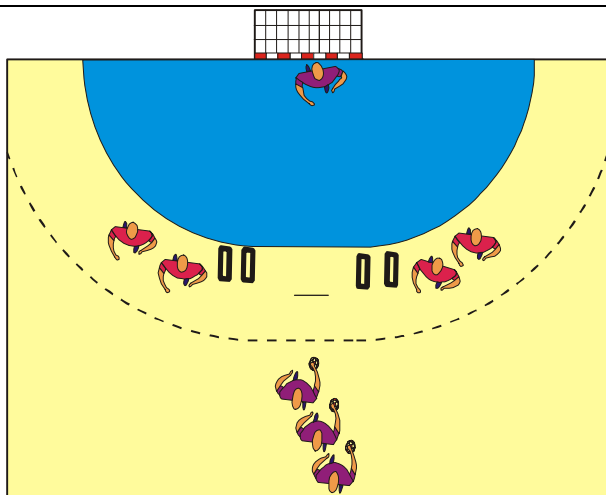
Fotarbeid i kombinasjon med skudd på målvakt.

- ✓ Alle spillerne har ball - øvelse 5 fra fotarbeide. Setter finte på markør – en til høyre neste til venstre - ende med skudd på målvakt.
- ✓ Legg inn linjespiller som man spiller til.
- ✓ Samme øvelse der kassene settes mot V2 og H 2.
- ✓ Samme øvelse, men jobber med øvelse 8 for fotarbeide med flere kasser etter hverandre.
- ✓ Samme øvelse, men jobber som øvelse 10 for fotarbeide.



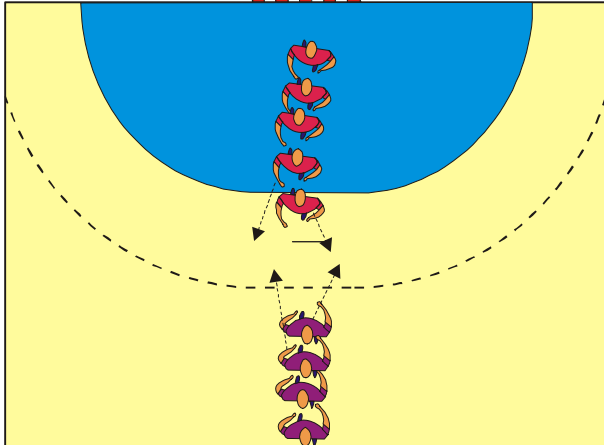
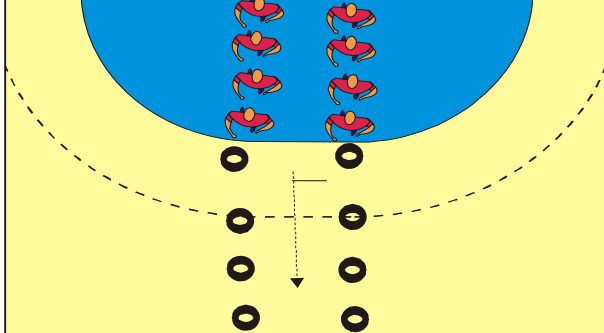
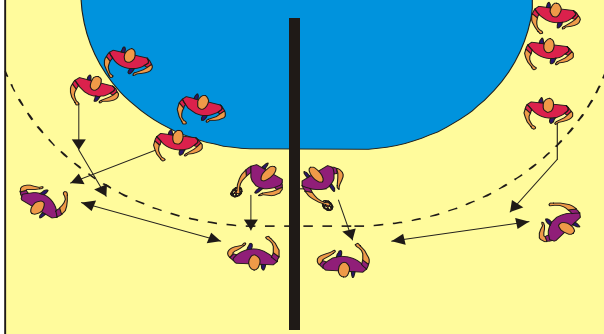
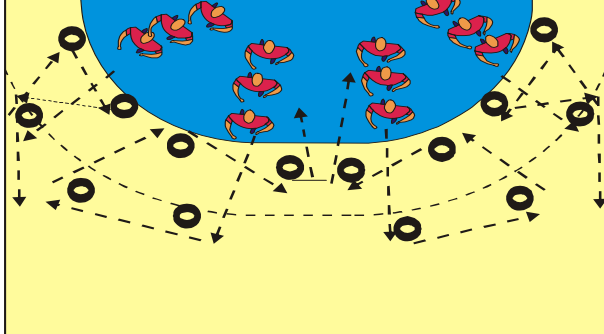
Kanter med ball.

- ✓ Spiller A – som spiller B – som spiller C. Når dette skjer arbeider kanten som startet oppspillet sideveis og blokkerer skuddet fra C.
- ✓ Målvakt arbeider over kasser – inn i mål – over kasser og inn i mål.
- ✓ Kjøres motsatt vei når spillerne er kommet over.



Skudd parader.

- ✓ Målvakt i målet
- ✓ Skyttere med ball.
- ✓ To forsvarer jobber sammen over kasser og blokkerer skuddet. Så to nye forsvarspillere til neste skytter - osv

	<p>Takle og parere.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Øvelser med to og to med kroppskontakt. ✓ Øvelser med å dytte på hverandre. ✓ Øvelser med brytegrep ✓ To rekker jobber mot hverandre – vekselvis til høyre og venstre (se riss) ✓ Arbeide med å takle med kropp ✓ Arbeide med å takle med kropp i lufta ✓ Arbeide med å takle i finte ✓ Arbeide med å lage angrepsfeil ✓ Øvelser med å forsvare mot at spiller gjør gjennombrudd. (løpe inn til linje 5 mot 6) ✓ Samme, men der trener styrer satsninger ✓ Vise koreanske skift og løp (3 sammen)
	<p>Kjglebane – to jobber samtidig – fysisk trening.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jobber til en kjele – vender 360 graders tilbake til neste – osv. ✓ Samme bane – men løper med front fremover og rett frem og tilbake mellom to kjele ✓ Samme men sideveis ✓ Samme - løper med front frem – til kjele og tilbake, men man vender hele tiden 180 grader i frem- og tilbakeløpet
	<p>Vise øvelse på ball erobring.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En alene - kant som kommer opp (riss til høyre) ✓ To sammen – skift mellom kant og sideback (riss til venstre)
	<p>Kjglebane – fysisk trening - intervall</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kanter jobber rundt kjele fire bevegelser før oppstart kontra til merke. ✓ Bakspillere jobber rundt kjele alltid med fronten fremover. ✓ Hvordan jobbe - når sideveis – når løpe ✓ Hva forsvinner av teknikk når det skal gå hurtig og hva når man blir trett
	<p>Teknikk i stem og vendinger</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vise noe øvelser i forhold til stem – retningsforandring . Påpeke tekniske elementer f.eks i forhold til om vi har noe å lære av fotarbeide i badminton