



SoneUtviklingsMiljø 14 år

Økt 2 - Skuddteknikker

Tema:

- Skuddteknikker

Felles fokusområder i skuddtrening:

- Balanse og kroppskontroll i alle aksjoner.
- Troverdig skuddtrussel, slik at man også kan spille fri andre.
- Alltid fokus på egen skuddmulighet først.

Fokus for linjespiller på denne økten:

- Høyde.
- Blikk opp.
- Høy arm.
- Kunne hoppe inn både på begge ben, venstre fot og høyre fot.

Fokus for kantspiller på denne økten:

- Høyde.
- Vinkel.
- Høy arm.
- Kunne satse på både venstre og høyre fot (lære først diagonal sats).

Fokus for bakspiller på denne økten:

- Stem.
- Høy arm som utgangspunkt.
- Beherske forskjellige skuddtyper.
- Kunne skyte både fra gulvet og fra luften.

Hvilke skuddtyper skal vi jobbe med:

Vi låser oss i liten grad på hvilke skudd utøverne skal jobbe med på denne økten. Det er imidlertid viktig at spillerne blir utfordret til å prøve forskjellige varianter fra alle spilleposisjoner.

Forskjellen på skudd med sirkelkast og piskekast bør demonstreres for utøverne.

Informasjon om målvaktens fokusområder på denne økten finner du på siste side i øktplanen.

Begeistring
Innsatsvilje
Respekt
Fair Play

handball.no

NB! I rammeplanen finner du illustrasjoner av øvelsene som ligger under kjerneaktivitet. Her ligger det også linker til mer materiell og videoklipp knyttet til de ulike temaene vi jobber med.

Disponering av tid:

(Hvis økten er 2 t.)
Basisferdigheter 40 min
Teknikktrening (inkludert målvaktsdel) 60 min
Spilltrening 20 min



Norges
Håndballforbund

Utviklingstrapp Norges Håndballforbund

Basisferdigheter: Styrketrening for overkropp og mage-rygg

Push up med rotasjon

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket. Roter til annenhver side. For å gjøre øvelsen letter går det an å stå på knærne i stedet for føttene.

4 serier x 8-15 (tilpass) repetisjoner.

Mageliggende skulderløft

Ligg med armene ut til siden og ha 90 graders vinkel i albue. Løft armene fra gulvet og press skulderbladene sammen. Senk skuldrene rolig tilbake. Bruk gjerne en ball i hver hånd for å øke belastningen.

4 serier x 20-30 (tilpass) repetisjoner.

Firfotstående skulderpress

Stå i bro med strake armer og bein. Senk overkroppen til hodet har kontakt med gulvet. Press tilbake.

4 serier x 8-10 (tilpass) repetisjoner.

Sideliggende benløft

Ligg på siden med overkroppen støttende på den ene albuen. Løft benene så vidt fra gulvet og videre i retning av overkroppen.

4 serier x 20-30 (tilpass) repetisjoner (2 serier til hver side).

Planken - rulle fra side til side

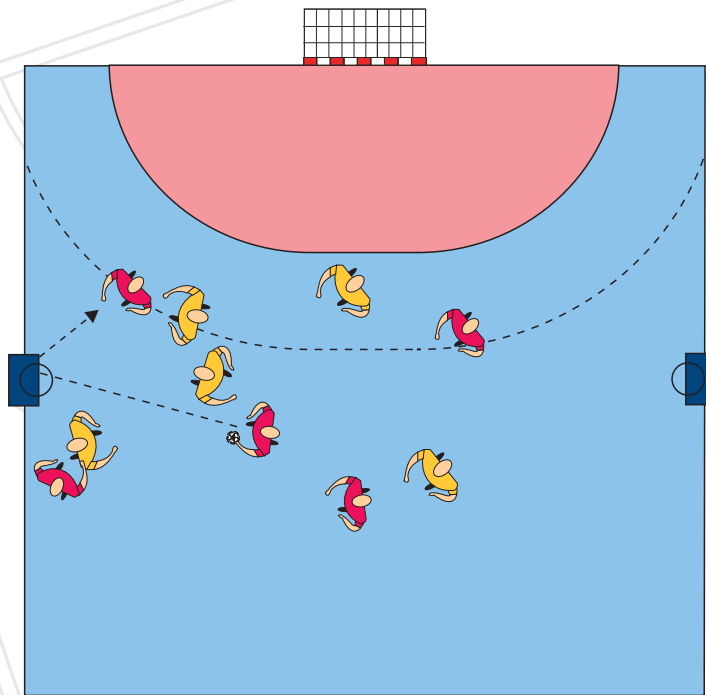
Støtt deg på albuer og tær. Løft bekkenet slik at kroppen er strak (som en planke). Stram rygg- og magemuskulaturen og stabiliser kroppen i denne stillingen. Legg så vekten over på den ene albuen og drei hele kroppensom en enhet. Rull tilbake og videre over på den andre albuen. Hver stilling bør holdes i minimum 5 sekunder.

4 serier x 15-25 (tilpass) repetisjoner.

Knestående skyve-trekke

Stå på knærne med god støtte på en tøybit, teppeflis eller lignende. Fikser mage- og korsryggregionen og slipp overkroppen fremover, slik at du nærmest strekker deg fremover. Pass på å ikke i skyve lenger enn det du har styrke til. Dette er en vanskelig øvelse!

4 serier x 8-12 (tilpass) repetisjoner.

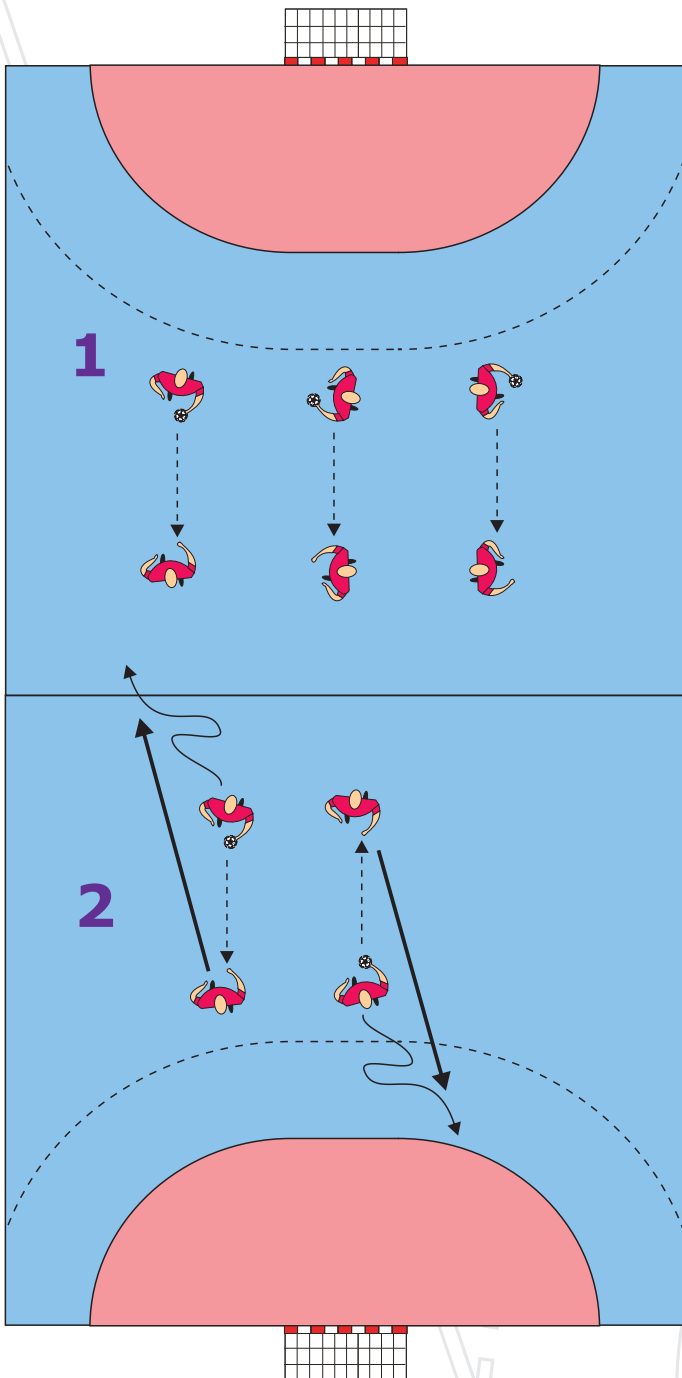


Platebasket

To lag, maks fem spillere på hvert lag. Får poeng når man kaster via basketplaten og en medspiller klarer å fange ballen før den går i gulvet.

Varianter:

- Kun lov å kaste med to hender.
- Før hvert kast må man bøye seg og berøre bakken med ballen.
- Etter hvert kast skal spilleren ta en pushup før man er med igjen i spillet.



Kastformer:

- Støtkast (to hender, en hånd).
- Piskekast (kort vei og lang vei).
- Sirkelkast (liten og stor sirkel).
- (Skjulte kast).

Mottak med to hender forfra og fra siden!

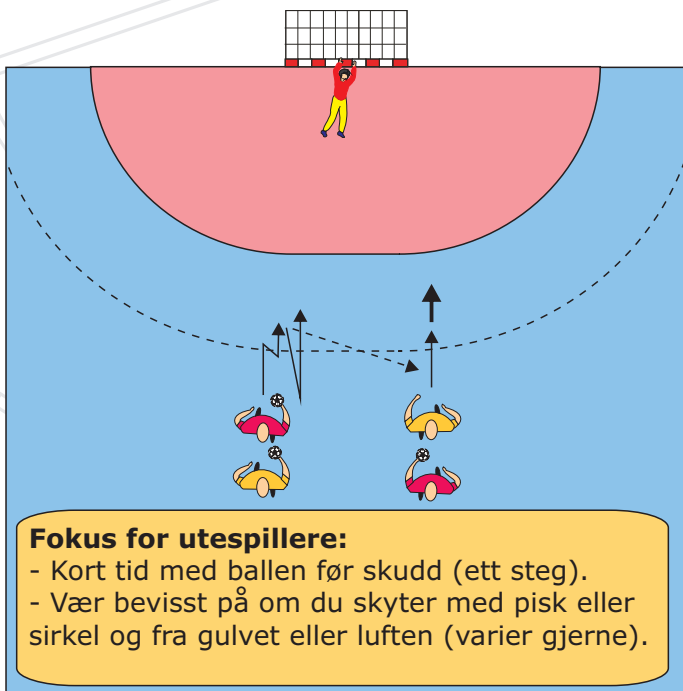
1) Kaster to og to på langs av banen. Jobber med de ulike kastformene. Som avslutning øker vi avstanden og ender opp i maksimale kast fra målgård til målgård.

2) To og to står 4-5 m fra hverandre og kaster. Når trener blåser i fløyte skal den som har ballen prøve å skyte på den som ikke har ballen. Den som «blir skutt på» prøver å komme seg unna.

Den som skyter har kun lov å ta et skritt og skyter fra gulvet. Først er det kun lov å skyte med sirkelteknikk, deretter kun med pisketeknikk - til slutt kan man velge fritt.

Fokus på:

- Balanse.
- Stemfot.
- Tyngdepunkt fremover (ikke for mye).
- Lett bøy i knærne.
- Klar til mottak rett etter avlevering.



Fokus for utespillere:

- Kort tid med ballen før skudd (ett steg).
- Vær bevisst på om du skyter med pisk eller sirkel og fra gulvet eller luften (varier gjerne).

Målvaktstrening - distanseskudd

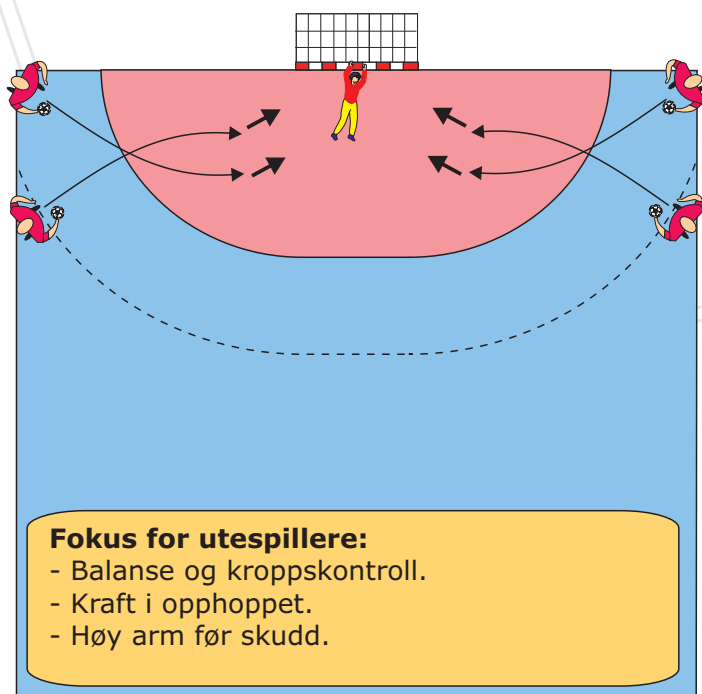
To rekker, avstand omtrent som mellom målene. Førstemann i den ene rekken gjør pådrag, spiller opp førstemann i motsatt rekke som skyter, den som har gjort pådrag forflytter seg ut igjen og blir spilt opp av nestemann i den andre rekken etc..

Skytterne deles opp i to farger.

- 1) Den ene fargen skyter opp til høyre, den andre opp til venstre.
- 2) Samme, men skudd ned.
- 3) Samme, men fri høyde.

Fokus på:

- Alltid tilbake i utgangsposisjon før neste skudd.
- Bearbeide informasjon om skytter raskt.
- Stående diagonalskyv oppe og nede.
- Redning med en hånd.



Fokus for utespillere:

- Balanse og kroppskontroll.
- Kraft i opphoppet.
- Høy arm før skudd.

Målvaktstrening - skudd fra kant

Skuddene kommer i serier på to og to. Et skudd fra «sumpen», et skudd «ovenfra» i rask rekkefølge. Så kort pause, så neste par.

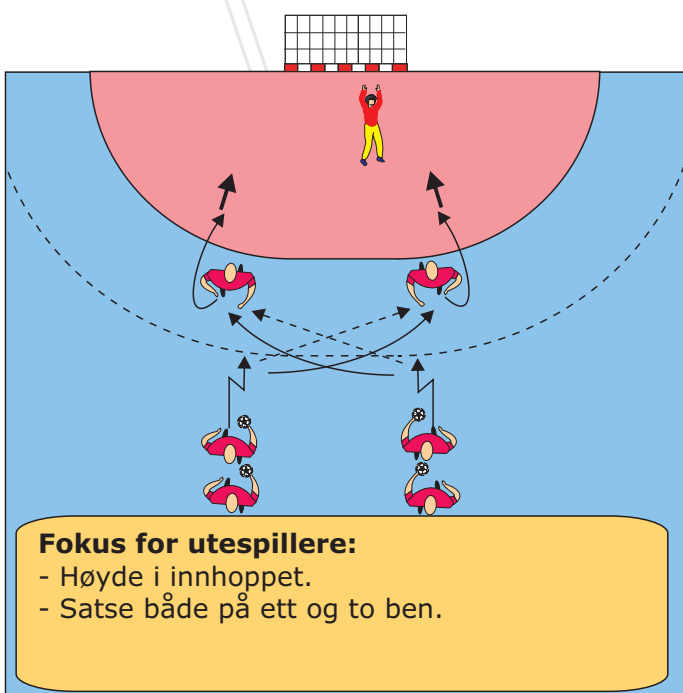
Kantspiller i «sumpen» hopper inn og skyter i lengste.

Kantspiller «ovenfra» hopper inn og skyter i korte.

Først kun oppe, så kun nede, så fri høyde.

Fokus for målvakt:

- Plassering.
- Grunnstilling og armstilling.
- Kort opptrekk og sideskyv.
- «Invitere og lukke igjen.»



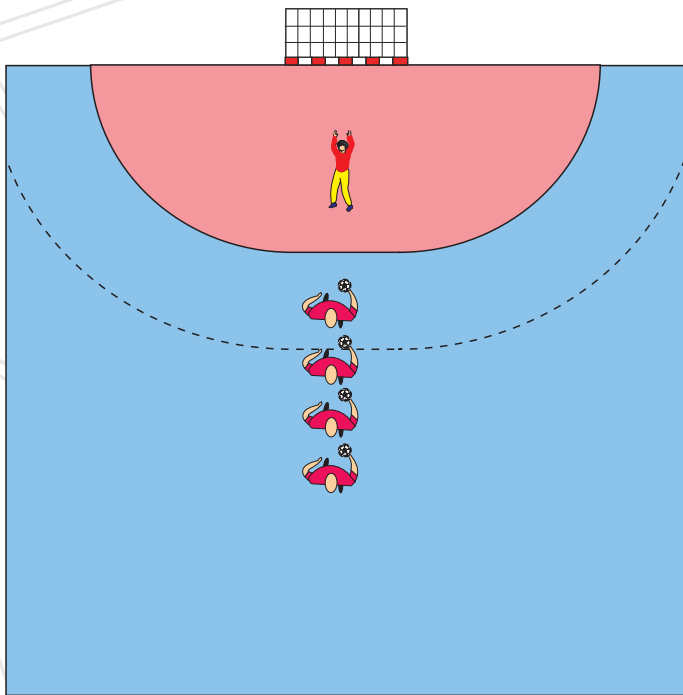
Fokus for utespillere:

- Høyde i innhoppet.
- Satse både på ett og to ben.

Målvaktstrening - skudd fra linje

To rekker. Bakspiller gjør pådrag, spiller inn til «motsatt» linjespiller, løper så overgang og blir ny linjespiller.

Linjespiller vender til en av siden. Skyter til samme side som man vender (evt. friere skyting etterhvert).



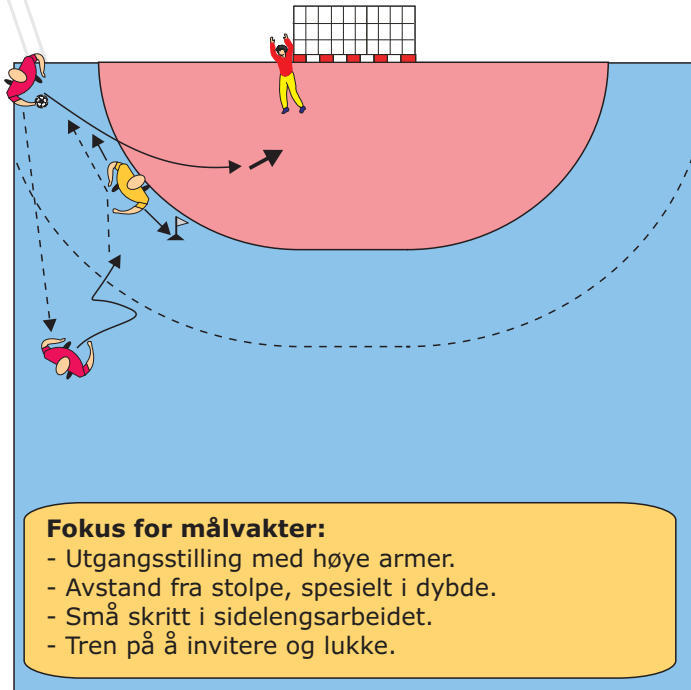
Målvaktstrening - kort og langt opptrekk

En rekke midt på, kort avstand. Skudd annenhver side i serie.

- 1) Målvakt trener kort opptrekk stillestående, evt. med et lite hopp opp.
- 2) Målvakt trener langt opptrekk, evt. med et lite hopp opp.

Fokus på:

- Balanse.
- Rytme og timing i øvelsen.



Kantskudd

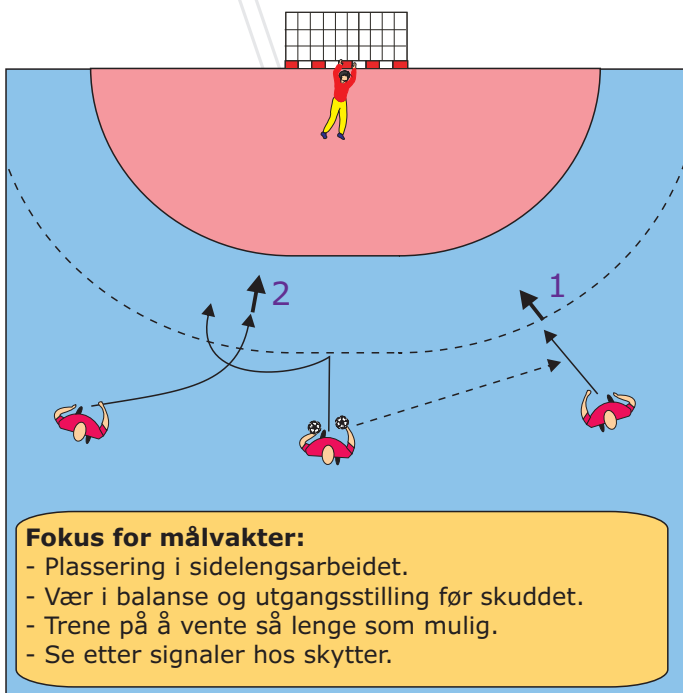
Kantspiller spiller bakspiller som gjør en satsing og spiller opp kantspiller. Idet pasningen fra kantspilleren går jobber forsvarsspilleren sidelengs og tar på markøren, prøver så å gi kantspiller så liten vinkel som mulig.

Fokus kantspiller:

- Satste maksimalt hver gang.
- Høy arm.
- Høyde i innhoppet.
- Satse både på venstre og høyre fot.
- Tørre å ta maksimal vinkel.

Fokus for målvakter:

- Utgangsstilling med høye armer.
- Avstand fra stolpe, spesielt i dybde.
- Små skritt i sidelengsarbeidet.
- Tren på å invitere og lukke.



Skudd bakspillere

Midtre bakspiller har to baller. Spiller en ball til høyre bakspiller (evt. venstre) som kommer i fart og avslutter med et skudd fra gulvet (1). Tar så med seg den andre ballen og krysser opp venstre bakspiller (evt. høyre) som går i luften på så få skritt som mulig og skyter (1).

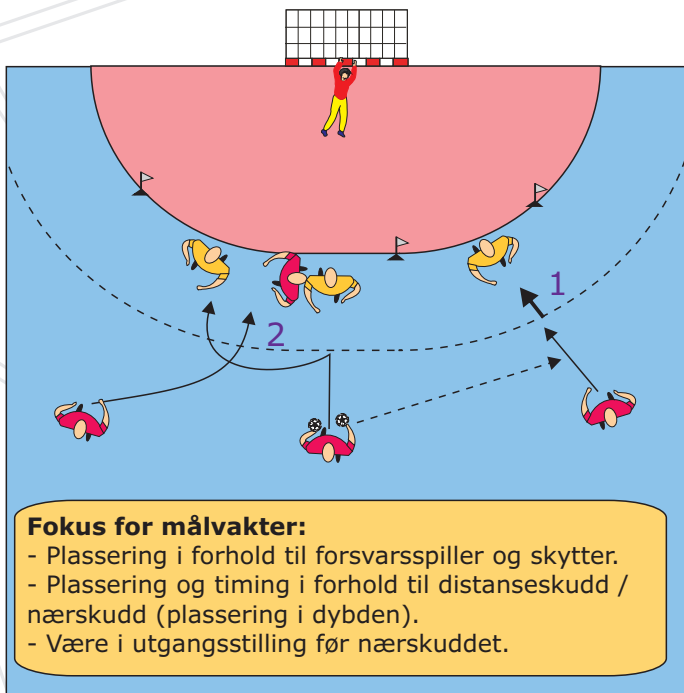
Uten forsvar først, så med forsvarspres. Kjøres begge veier.

Fokus på:

- Maksimal kraft i hvert skudd.
- Troverdige satsing i krysset.
- Kort tid med ball før skuddavlevering.

Fokus for målvakter:

- Plassering i sidelengsarbeidet.
- Vær i balanse og utgangsstilling før skuddet.
- Trene på å vente så lenge som mulig.
- Se etter signaler hos skytter.



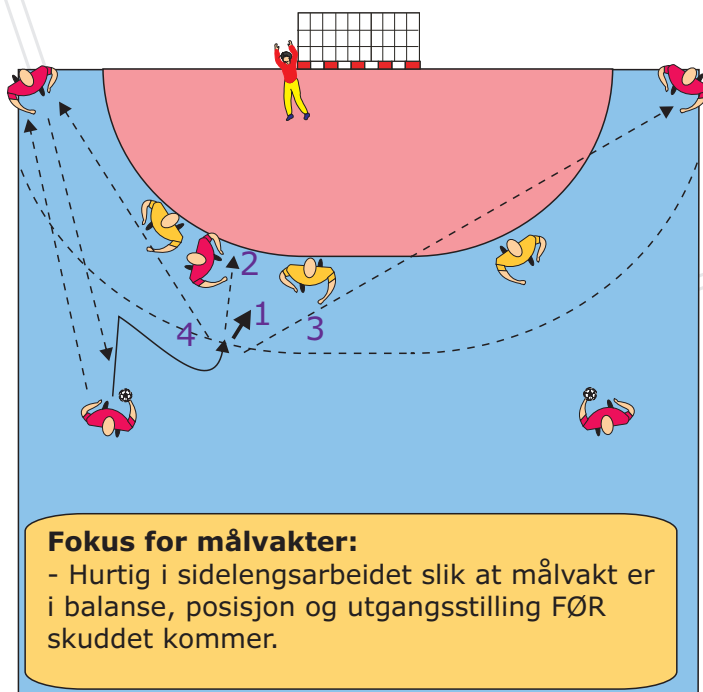
Skudd bakspillere + samarbeid bakspiller-linjespiller

Midtre bakspiller har to baller. Spiller en ball til høyre bakspiller (evt. venstre) som kommer i fart og avslutter med et skudd fra gulvet (1). Tar så med seg den andre ballen og krysser opp venstre bakspiller (evt. høyre).

Bakspillerne vurderer skudd-gjennombrudd-innspill i spill tre mot to.

Fokus på:

- Maksimal kraft i hvert skudd.
- Troverdig satsing i krysset.
- Kort tid med ball før skuddavlevering.
- Gjøre rett valg.



Skudd i ulike posisjoner og situasjoner

Bakspiller spiller kantspiller og får ballen igjen i fart, gjør satsing innover i banen og går i luften. Velger: Skudd (1). / Innspill til linjespiller (2). / Utspill til kantspiller motsatt side (3). / Utspill til kantspiller samme side (4).

Motsatt bakspiller starter med en gang skuddet går etc...

Fokus på:

- Timing.
- Troverdig skuddsatsing, uavhengig av valg.
- Satse maksimalt hver gang.
- Linjespiller sperrer eller rykker i rom.

Målvaktsøvelser uten skudd

Det er viktig at vi skolerer målvaktene til å bli flinke til å jobbe selvstending og bruke treningstiden til målvaksrelatert arbeid, også når de ikke står i mål.

På denne samlingen er det fornuftig at målvaktene deltar både på øvelsene med basisferdigheter og på kastøvelsene (viktig at også målvaktene utvikler en stabil og god kasteteknikk, både på korte og lengre kast). Når vi har spilløvelser ønsker vi at målvaktene jobber med egne øvelser når de ikke står i mål.

Øvelser:

Sitteteknikk

- Målvakt står midt i målet eller på gulvet i utgangsstilling. Målvakt skyver fra med høyre fot, kroppen flyttes mot venstre. Målvakt strekker venstre ben rett ut langs gulvet. Innsiden av foten vender fremover. Armen strekkes parallelt med benet.

- Se videoklipp for riktig bilde av teknikk!

1) Utfør teknikk som beskrevet. Etter utfallet kommer målvakt seg hurtig opp og arbeider sidelengs tilbake til utgangspunktet. Så kommer et nytt utfall til motsatt side etc. Gjentas flere ganger i serie.

2) Samme øvelser som 1), men nå serverer makker en ball mot hjørnet som målvakten «redder» med utfallet. Hastigheten på ballen økes etterhvert.

3) Målvakt utfører teknikken med motstand. Enten ved hjelp av strikk eller ved at makker holder fast i buksen fra siden. Gjenta utfallet til en side flere ganger før man skifter side på utfallet.

«Bikkja»

- Målvakt står på alle fire (hender og føtter) med ansiktet mot makker. Øvelsen er krevende for stabiliseringen. Det er viktig å unngå svai i ryggen. Er utgangsstillingen for vanskelig kan man stå på knærne.

1) Partner kaster lave pasninger vekselvis til målvaktens høyre og venstre hånd (styrt). Målvakten tar imot og returnerer med hånden på samme side som pasningen kommer fra.

2) Samme som 1), men pasningene sendes tilfeldig og målvakt returnerer med den hånden baller kommer til (altså: man skal ikke krysse armene).

3) Samme utgangsstilling som 1), men partner triller pasninger langs gulvet og målvakten returnerer med innsiden av foten.

«Blindebukk»

- Målvakt står i utgangsstilling i målet. Blikket holdes fremover og man føler/tar på stangen for å vite hvor den er.

1) Målvakt jobber sidelengs fra stolpe til stolpe.

2) Som 1), men med ett eller flere rytmebrudd til begge sider.

3) Målvakt jobber sidelengs i mønster fra stolpe til midten og tilbake til samme stolpe, helt over til motsatt stolpe, til midten og tilbake til stolpe på samme side etc.

4) Som 1), 2) og 3), men kombiner med ulike skyv mot hjørnene. Alternativt kan makker kaste baller mot hjørnene.

5) Som 1), 2) og 3), men med lukkede øyne.

Sjonglering

1) Målvakt står med høyre side til en vegg. Med høyre hånd kastes en ball i veggen samtidig som målvakt stusser en ball med venstre hånd (bytt side etter en stund).

2) Målvakt har to baller (håndballer eller tennisballer). Den ene kastes opp i luften og tas i mot med samme hånd, samtidig som man stusser den andre ballen med motsatt hånd. Prøv å skifte retning på ballene uten å ta dem i fast grep.