

Trener 1 – modul 3

Kast og mottak

Velkommen på kurs!

Det er bra at du prioriterer utvikling i form av trenerkurs. Det vil forhåpentlig vis gi deg nye impulser, kunnskaper og kontakter. Følg med på handball.no/rsvn for å finne informasjon om flere muligheter for kurs og utdanning.

Dette hefter inneholder øvelser tilpasset

Trener 1 - Modul 3 – Kats og mottak

Overordnet mål:

Deltakerne skal tilegne seg kjennskap til, forstå og forklare og kunne vise kast og mottak, samt metodisk innlæring av kast og mottak. Deltakerne introduseres for et utvalg av øvelser.

Ettertrykk kun etter avtale med NHF Region SørVest

NHF Region SørVest

Postadresse: PB 3033, 4095 Stavanger

Tlf 51 57 78 70 E-post nhf.rsvn@handball.no

- Begge hendene brukes likeverdig-forfra, bakfra og på siden
- i ulike høyder

Begreper og kategorier:

Hvilke typer kast har vi?

- Støtkast:
 - Med to hender
 - Med en hand
- Sirkelkast:
 - Med to hender
 - Med en hånd
 - Liten sirkel
 - Stor sirkel
- Piskekast:
 - Kort vei
 - Framover fra bakke eller luft
 - Lang vei
 - Høy arm
 - Mellom høy arm
 - Lav arm
- Skjulte kast:
 - Bak rygg
 - Bak hode
 - Igjen legging

Alle disse kast typene gjøres fra bakken eller fra luften. Det har betydning for innlæring. Hva læres først?

Hvilke typer mottak har vi?

- Mottak med to hender:
 - Forfra i ulike høyder
 - Bakfra i ulike høyder
 - Fra siden i ulike høyder
- Mottak med en hånd:
 - Med støtte hånd i ulike høyder
 - Uten støtte hånd i ulike høyder

Begge hendene brukes likeverdig-forfra, bakfra og på siden i ulike høyder. Den ene hånden er dominerende i mottaket-med eller uten støttehånd

Angrepsmoment:

- kast – mottak – ballsprett - skudd – finte – sperre

Progresjon – noe skal læres før noe annet – fokus på innlæring av et og et moment

Det er sammenheng mellom valg av øvelser, teknisk moment og utviklingsnivå

Teknikk:

Vi må ta tid til teknikktraining.

Vi må ta tid til å gjøre ting om igjen!

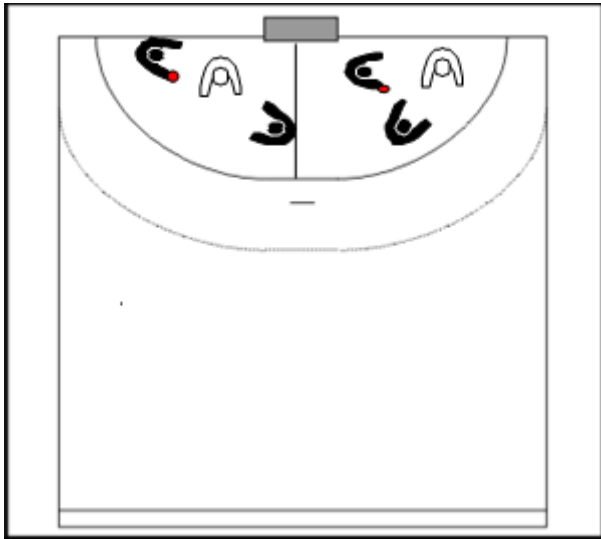
All teknisk trening har som mål å bygge opp en teknisk basis hos spillerne slik at de er i stand til å gjennomføre taktiske kombinasjoner.

Alderen 8 – 14 år er en gunstig periode for læring av teknikk

Viktig å fokusere på ved kast:

- albuen ut fra kroppen
- kast med arm i ulike høyder – høy/ut til siden/lav/kringle
- tren på treffsikkerhet
- tren på maksimale kast
- balanse og benstilling er viktig
- fokuser på detaljer
 - balanse, stem fot, landing etter kast, tyngdepunktet framover (ikke for mye), unngå strake bein, arm som ikke kaster skal brukes, klar til mottak rett etter avlevering, tærne på fremre fot peker mot mål.

Oppvarming:



Tatt på:

Tre sammen 1 ball. Spiller to mot en. To har ballen tredjemann forsøker å komme seg vekk. De to andre skal spille seg i posisjon til å LEGGE ballen på tredjemann. Den som klarer å legge ballen på tredjemann danner par med denne og prøver å legge ballen på den som nå er alene.

Større grupper:

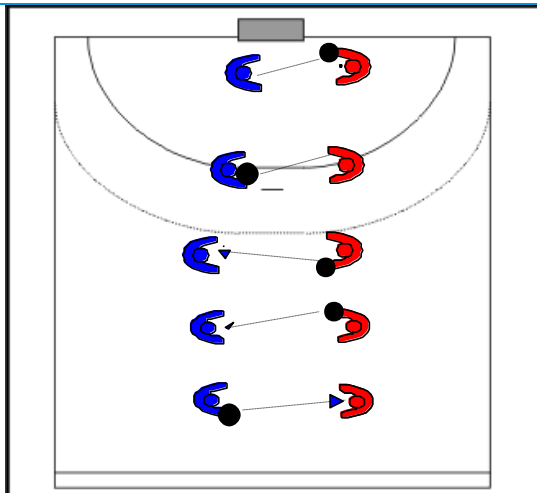
Samme øvelse men 3 mot 3, 1 ball. 3 stk prøver å legge ballen på de 3 andre som skal komme seg vekk. Hvor mange berøringer klarer en på 1 min.? Bytte rolle etter 1min. 4 mot 4, 5 mot 5.

Styrke for kastapparatet:

Ha alltid med noe av dette i begynnelsen av økta.

To og to sammen:

Stå som om en skal til med push ups. Trill ballen til hverandre
Kast ballen til hverandre via gulvet
Kast ballen rett i armen på partner uten gulvet.
Hele tiden står en i pushups stilling.



Kastformer:

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

Kaster til hverandre.

Lag konkurranser!

Fokus på:

balanse, stem fot, landing etter kast, tyngdepunktet framover (ikke for mye), unngå strake bein, arm som ikke kaster skal brukes, klar til mottak rett etter avlevering
Husk å legge inn maks kast!

Pådrag to og to:

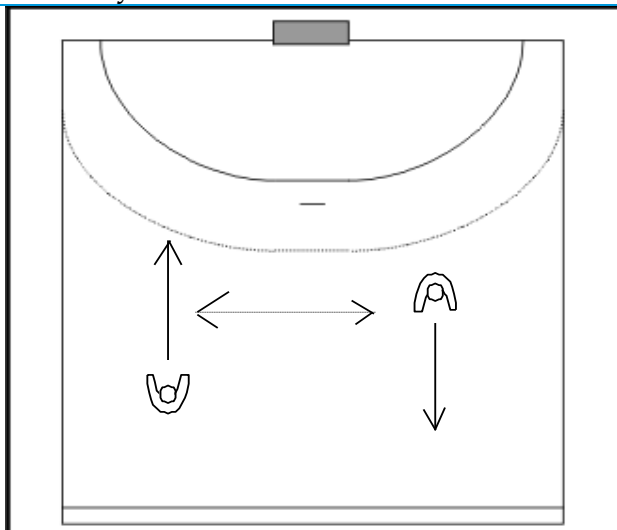
Rundt kjegle.

Fokus på:

balanse, stem fot, tyngdepunktet framover (ikke for mye), unngå strake bein, arm som ikke kaster skal brukes, klar til mottak rett etter avlevering, uttrekk etter avlevering av ball.

Mottak med to hender forfra og fra siden!

Viktig i forhold til kast og mottak
- balanse, fotarbeid, forflytning
bruk to hender over hode for å "tvinge"
fram høy albu.

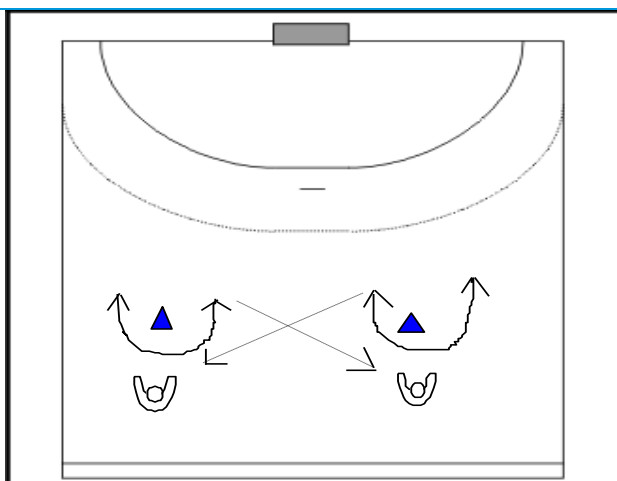


Pådrag to og to:

forflytning ny posisjon
mot kastarm side
motsatt kastarm side

Fokus på:

balanse, stem fot, tyngdepunktet
framover (ikke for mye), unngå strake
bein, arm som ikke kaster skal brukes,
klar til mottak rett etter avlevering,
uttrekk etter avlevering av ball.



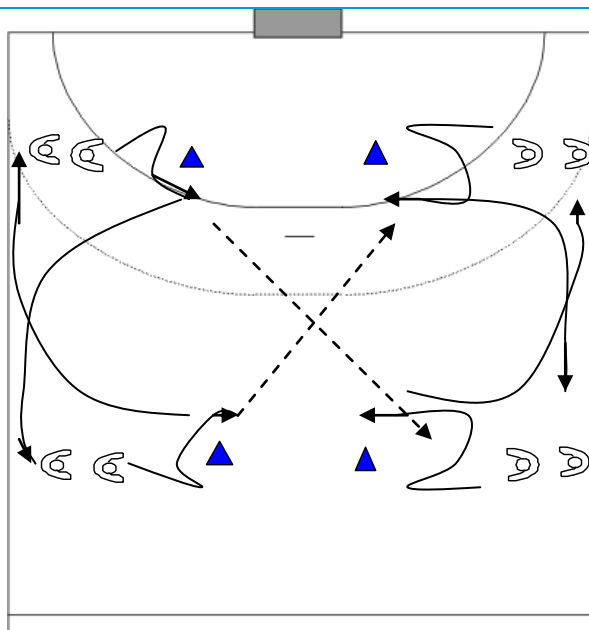
Pådrag to og to:

Rundt kjele

forflytning ny posisjon
mot kastarm side
motsatt kastarm side

Fokus på:

balanse, stem fot, tyngdepunktet
framover (ikke for mye), unngå strake
bein, arm som ikke kaster skal brukes,
klar til mottak rett etter avlevering,
uttrekk etter avlevering av ball.

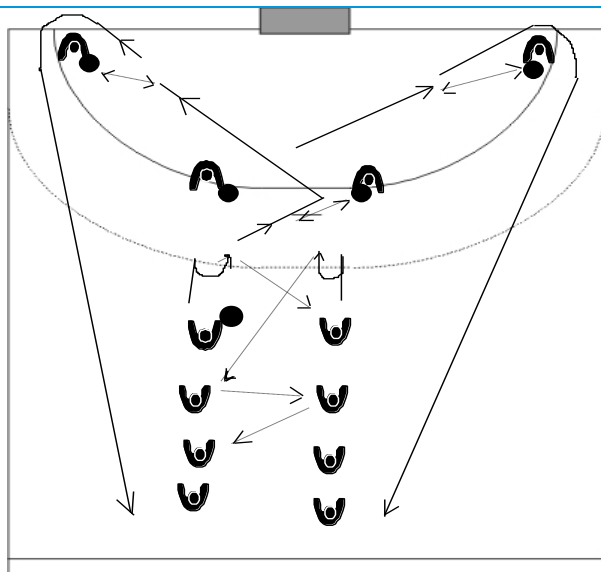


4 grupper med 2 baller:

Spiller ballen skrått over til motsatt gruppe. 2 grupper bytter plass fast. Varier pasning fra bakken og så luft. Varier mellom pådrag og finter. Tenk avstand. Er vi nærme er det støtkast som gjelder. Større avstand er det sirkel eller pisk.

Fokus på:

Forflytting skal skje med beina mot pådragsretning. Skuddtrussel hvert pådrag, balanse i pasningene og mottak, Dersom finte; rolig inn i finte, raskt ut.



Spillerne skal ALLTID kaste ballen tilbake der de fikk den fra.

Mitchigan pasningsdrill:

Spillerne stiller opp som på tegning. 5 baller totalt. Ballene kastes ALLTID tilbake der de ble mottatt fra.

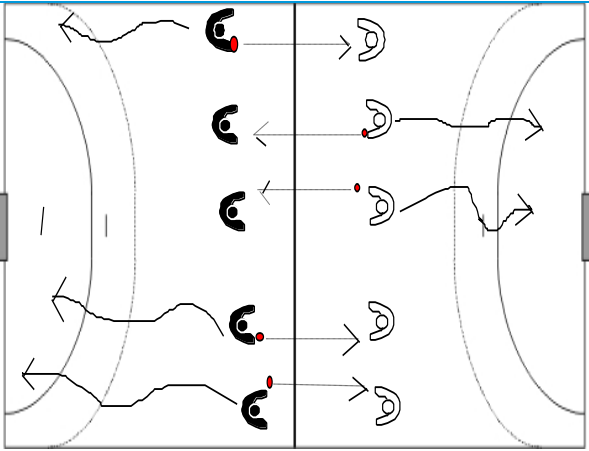
Spillerne i rekke tar pådrag kaster til førstemann i motsatt rekke. Løper så mot motsatt spiller på linje. Får ballen derfra og kaster tilbake.

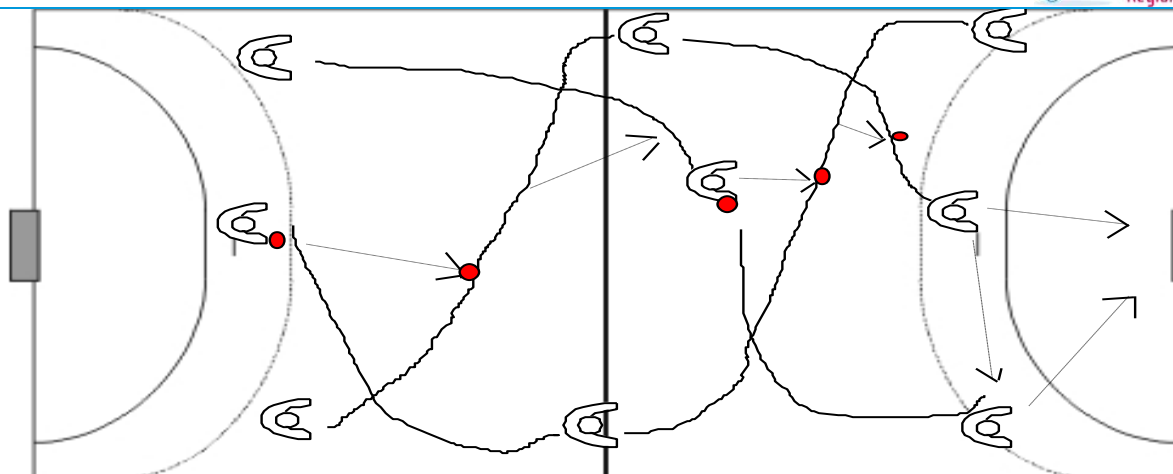
Retningsforandring, løper så mot bakerste spiller, får ballen derfra og kaster tilbake. løper rundt og tilbake i rekka si. Osv. samme motsatt rekke.

-bruk ulike kast former.

for eksempel piskekast ved pådrag og støt/ sirkelkast ved løp mot de andre spillerne

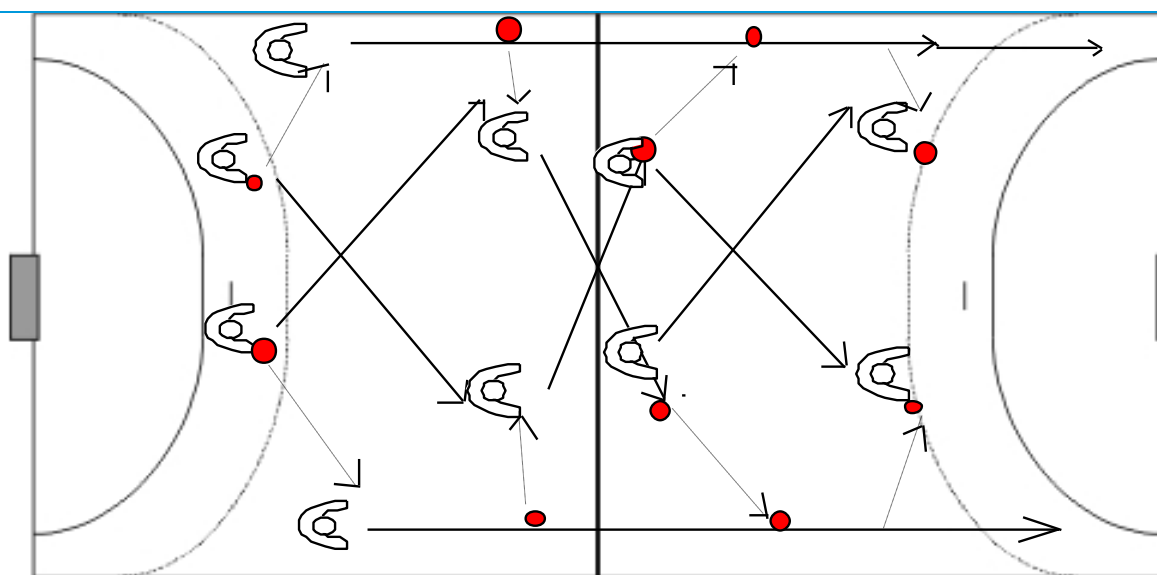
Øvelser for kast og treffsikkerhet

	Slagskip To lag hiver på stor ball som det er om å gjøre å få over på motstanders side Hive ned kjepler To lag hiver ball på kjepler. Om å gjør å få ned flest kjepler Kanonball To varianter Jegerball, alle mot alle (en åpen versjon av kanonball) "vanlig" to lag m/Konge Varier hvordan barna har lov til å kaste, husk: hoppe, hinke, krype osv. hvilken arm en hiver med, underarm og lignende.
	Harejakt: To spillere kaster ballen seg i mellom. På signal prøver den som har ballen å treffe den andre som rømmer til kortlinja Varier hvilke kasttyper som brukes



Fokus på kast og mottak i stor fart, kortpasninger (støt):

3 sammen om 1 ball. Midten begynner med ballen spiller kant som løper foran. (pasning skal alltid framover) kanten spiller motsatt kant som nå kommer i stor fart foran. Denne kanten spiller nå midten som kommer fra kant i stor fart foran, osv. alle pasninger SKAL gå framover. (Den det er naturlig for avslutter på målvakt. Evt uten målvakt) Kast typer: støtkast

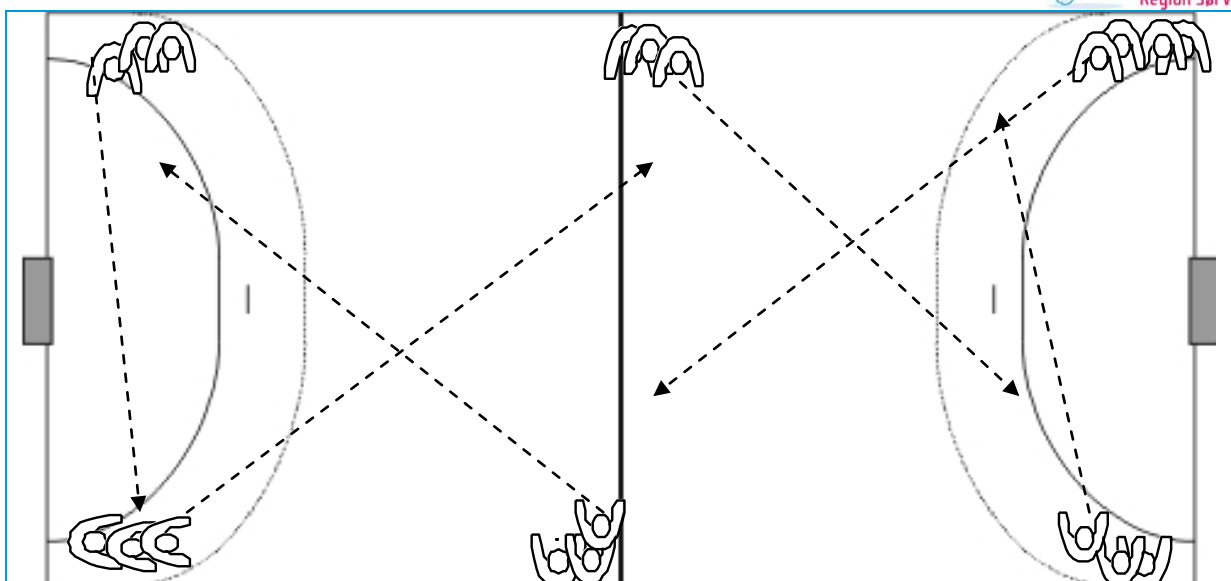


Fokus på kast og mottak i stor fart, kortpasninger (støt):

Stiller opp som på tegning over.

4 med 2 baller. Kantene løper opp langs siden mens de 2 i midt spiller kant løper over til motsatt kant (krysser hverandre), mottar ball av kant, tar med seg ballen over til motsatt kant, avleverer ballen løper over til motsatt kant igjen og mottar ballen, tar ballen med seg tilbake til motsatt kant osv. fokus på retningsforandring og temposkifte. Midt og kant bytter plass tilbake.

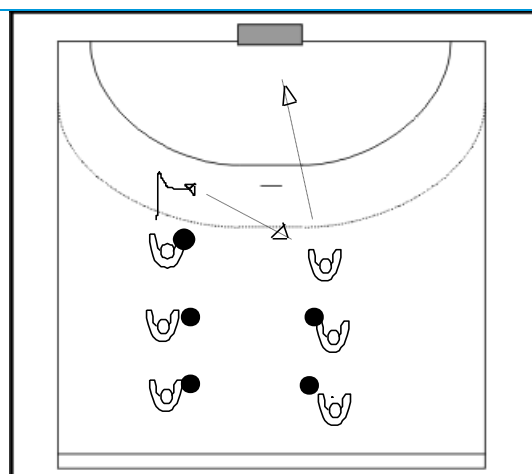
Kast typer: støtkast, kort piskekast



Kast og mottak i fart.

Stiller opp som på tegning over. Timeglassløp. Begynn med 3 baller (to i hjørnene og en midten). Målet er å ha 6 baller i spill.

Fokus på gode pasninger og mottak i fart. Viktig å sette stem i kastet. Klarer en ikke kaste presist i fart så må en stoppe opp og sette i et skikkelig stem før kast. Rask bevegelse på plass etter kastet. En løper i samme retning som en kaster



Viktig å ha så mange kast og mottak som mulig under en trening.

En trening bør ha minimum 100 kast og mottak pr. spiller.

Øvelsen:

To rekker, hver sin ball. Den ene av de to første skal ikke ha ball.

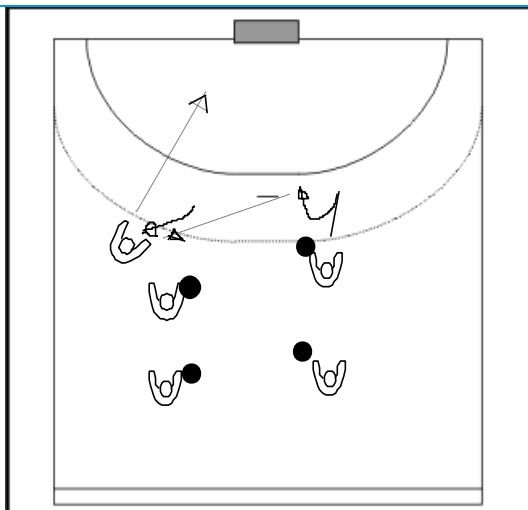
Den med ball tar et pådrag, spiller motsatt og trekker ut igjen for mottak og skudd. Den som mottar ball fra andre siden skal skyte.

Kan bruke kjepler for å få bevissthet rundt uttrekksbevegelsen.

Husk:

Pådrag, viderespill, uttrekk, mottak, skudd.

Fokus på:

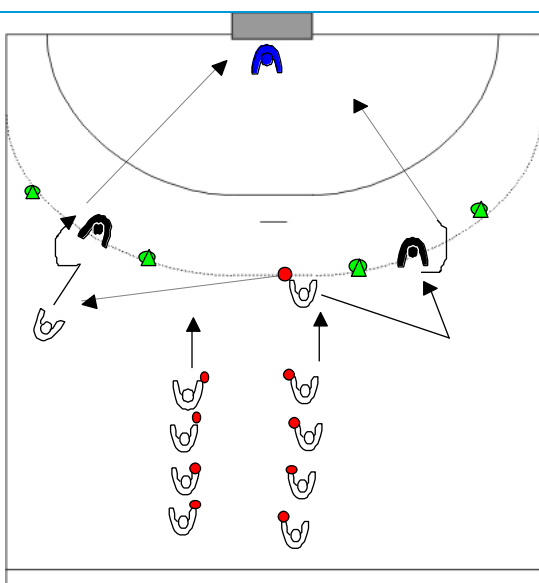


Fokus for MV:

Balanse, fraskyv med riktig bein.
Skal MV til høyre må en skyve ifra med venstre. Kontakt med gulvet.
Rettvendt mot skytter.(dekker mindre når siden snus fram).

Balanse, stemfot, tyngdepunktet framover, unngå strake bein, strekk skudd arm, arm som ikke kaster skal brukes, klar til mottak rett etter avlevering

Skudd midt på, i korte hjørne, fritt.



Oppvarming av Målvakt:

To rekker, pådragsøvelse:

Fokus for MV:

Balanse, fraskyv med riktig bein.
Skal MV til høyre må en skyve ifra med venstre. Kontakt med gulvet.
Rettvendt mot skytter.(dekker mindre når siden snus fram).

1 mot 1

Pådrag, viderespill, mottak to hender, grunnskudd. (forflytning uten ball før ballmottak)

Fin øvelse for målvaktstrening (styrte skudd)

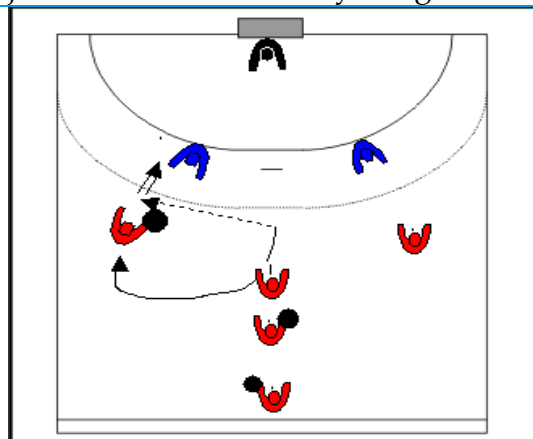
Skudd: Piskekast eller sirkelkast!
Prioriter piskekast

Øvelsen kan bygges på ved å legge inn kantspiller eller linjespiller.

NB! Fokus på riktig kast teknikk og at en ALLTID går for EGEN mulighet før viderespill.

Sentrale situasjoner:

Husk at du som trener ikke må gi for mange beskjeder på en gang. Da klarer ikke utøveren å bearbeide informasjonen. Gi få konkrete oppgaver som de kan jobbe med over tid. Ta det tydeligste først, så jobber en videre med nye ting etter hvert.

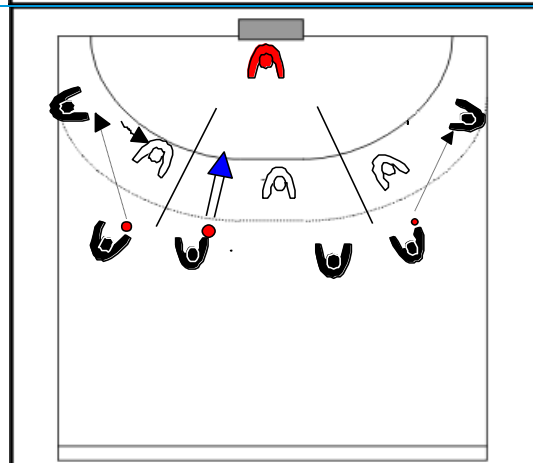


Variant av øvelsen over:

Pådrag, viderespill, mottak to hender, grunnskudd. (forflytning uten ball før ballmottak)

Fin øvelse for målvaktstrening (styrte skudd)

Skudd: Piskekast eller sirkelkast!



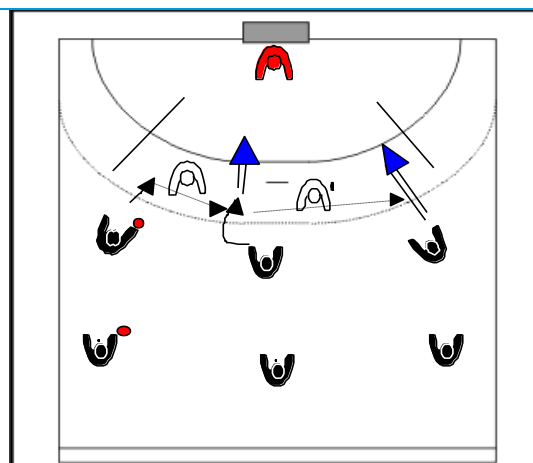
Rullespill i overtall:

2 mot 1

3 mot 2

4 mot 3

Grunnleggende pådrag/viderespill:
Skuddtrussel/skudd/viderespill.... Etc
fokus på bevegelse i rom, skudd farlig, pasningsvarianter, avstand til forsvar, bevegelser inn og ut (ikke sidelengs), balanse, bruke arm som ikke holder ball, fot har retning mot mål.



Pådragsspill 3 mot 2:

se figur ved siden

fokus på bevegelse i rom, skudd farlig, pasningsvarianter, avstand til forsvar, bevegelser inn og ut (ikke sidelengs), balanse, bruke arm som ikke holder ball, fot har retning mot mål.

