

Trener 1 – modul 7

Forsvarsteknikker

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.

Dette hefter inneholder øvelser tilpasset
Trener 1 - Modul 7 Forsvarsteknikker.

Mål for modulen

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

NHF Region SørVest

Postadresse: PB 3033, 4095 Stavanger

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

Hindre mål

Vi må vinne duellene våre

Snu tankegangen fra "hva kommer angrepsspiller til å gjøre nå" til "du får kun gå dit jeg vil ellers takler jeg deg!"

Beredskapsstilling:

Også kalt grunnstilling. Noe bøy i knærne, tyngdepunktet lavt og noe fremover, bred støtteflate (skulderbredde avstand mellom beina), armene hevet med bøy i albueleddet, forflytningen skjer med utgangspunkt i grunnstillingen.

Forflytning:

Sidelengs

- Fot til fot
- Kryss bein

Framover

- Vanlig løp
- Fot til fot
- Kryss bein

Bakover

- Vanlig løp (rygge)

Overlevere:

- "Bytte" angrepsspillere ettersom de beveger seg inn og ut av ansvarsområdet for ulike posisjoner i forsvar.

Stenge:

- Bruke kroppen for å stanse en angrepsspillers bevegelse i en bestemt retning.

Takle:

- Hindre / stanse motstanderens bevegelsesmuligheter (arm / kropp) gjennom kroppskontakt.

Sikre:

- Stille seg i en posisjon på banen og med en kroppsstilling som legger til rette for raskt å kunne hjelpe en medspiller som støter / takler motspiller. Sikringsspilleren er vendt skrått mot medspiller, og har posisjon nær nok og tilbaketrukket nok til raskt å kunne tre støtende til.

Finte:

- Ved hjelp av innledende manøver få motstanderen til å tro at man vil handle annerledes enn det man til slutt ender opp med å gjøre.

Det er viktig å skjønne at disse momentene ikke er separerte ferdigheter. De brukes om hverandre og samtidig hele tiden.

Fem stadier i teknikk trening:

1) Tilvenning, utøveren skaffer seg oversikt.

2) Grovkoordinering

3) Finkoordinering

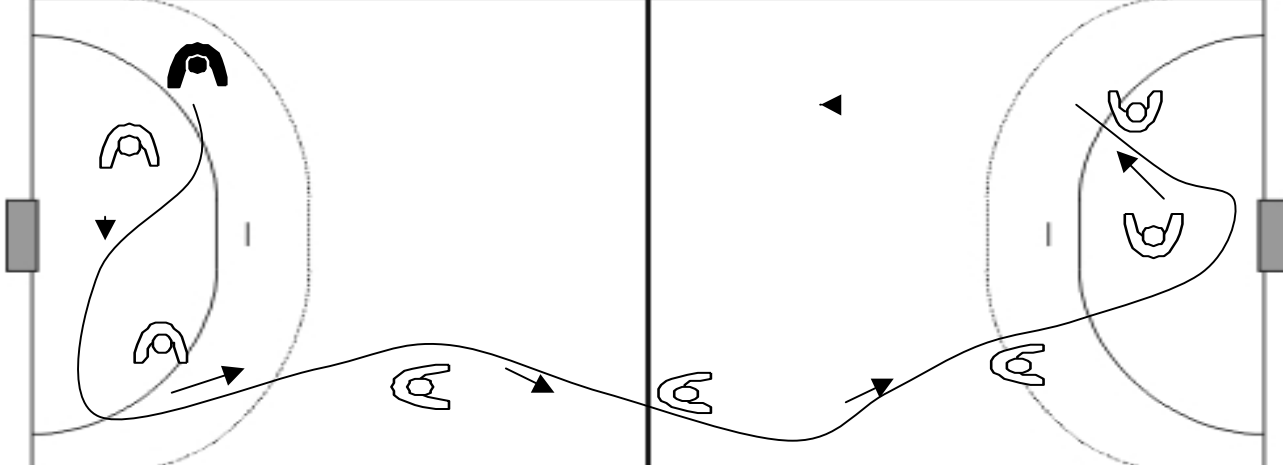
4) Stabilisering/automatisering

Dette tar lang tid og det er viktig å bruke tid på at en teknikk skal bli automatisert/

<u>Ballorientering:</u> Snappe - I etablert forsvar mellom utespillere - I etablert forsvar ved innspill - I returløp - Viktig å kunne lese spillet og starte riktig Ta fra ballen - "feie" ballen unna - ta ballen i det motstander drypper ball Blokkere - Stoppe skudd med hender, armer eller kropp, enten alene eller i samarbeid med medspiller(e) Presse skudd: - Bevege armene og kroppen til en posisjon og stilling i forhold til skytterens skuddarm slik at skytteren ledes til å plassere skuddet i en bestemt del av målet.	stabilisere seg. 5) Videreutvikling/Tilpasning Når bevegelsene er lært må de tilpasses spesifikk spillsituasjoner. Derfor er det viktig å trene forsvarsteknikker med ulike motstand og vanskelighetsgrad etter hvert. Hvordan gjøre en øvelse vanskeligere? - Motstandsregulering: passiv/aktiv - Legge til nye /flere momenter (Vurderingsspill: snappe?, lede?, takle?, sikre?.) - Tempo - Rom å forsvare - Motstandere (to mot en, tre mot to osv) - Spenningsnivå
---	---

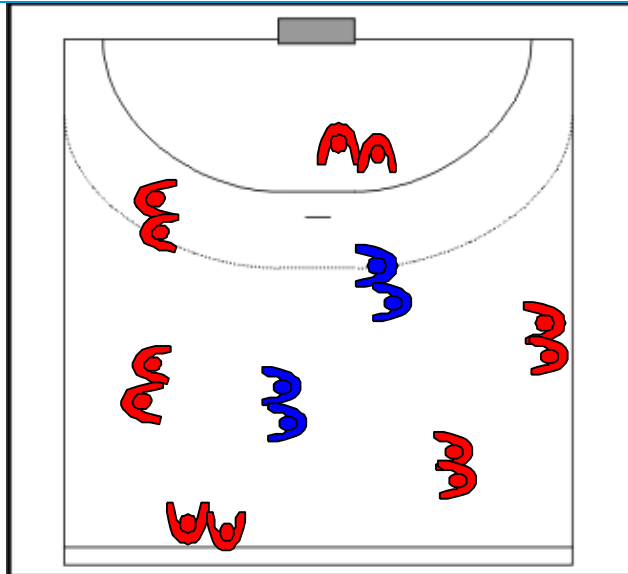
Øvelsesbank

Koordinasjon	stepp bevegelser for bein og armer. Eks over benker eller med "stepp stige".	Finn øvelser på http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/
Generell styrke	stort krav i forsvar. Bryting, stabiliserende øvelser for mage og rygg. Eks. "planken" sammen med partner.	Grunnleggende øvelser for stabilisering: • vanlig: ○ mage og korsrygg ▪ individuelle øvelser ○ rotasjonsstabilisering ▪ pararbeid ○ styrke i beina utfall – 4 retninger
Beinstyrke:	stort krav. Knebøy på ett bein. Knebøy med partner. Ulike former for spenst hopp.	



Forflytning
Eksempler på innlæringsøvelser.

- Sidelengs
- Framover
- Bakover



Forflytning.

Partikken.

Legg inn varianter hvor vi bare bruker:

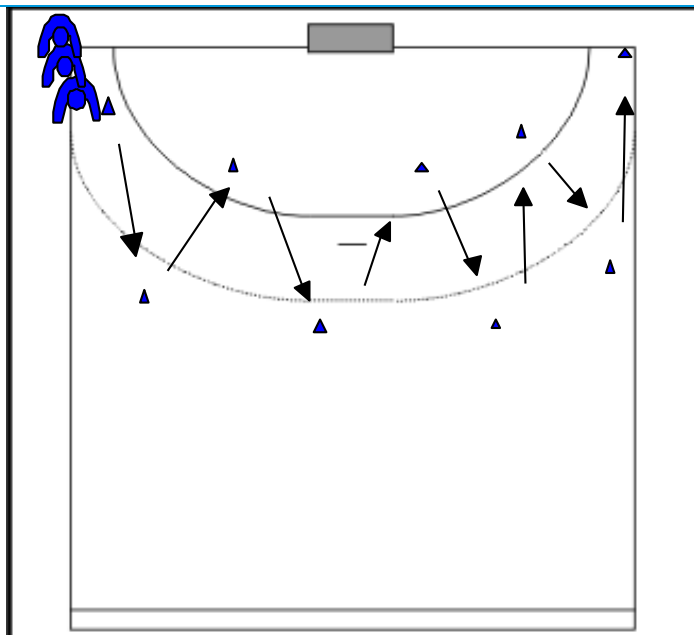
- Kryssbein
- Fot til Fot
- Vanlig løp
- Løp bakover

Trener peker og spillere beveger seg etter det.

- Alene.
- To og to ved siden av hverandre. Holder rundt hoften til den ved siden av.
- To og to bak hverandre. Holder i hoften til den foran.
- Tre og tre osv

Skal skje uten å krysse beina, og med lavt tyngdepunkt og god gulvkontakt hele tiden.

- Sidelengs
- Framover
- Bakover

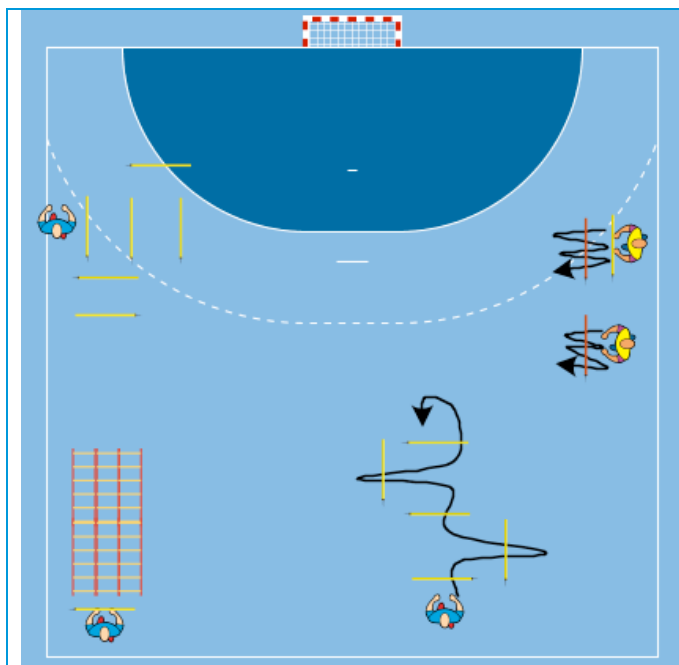


Forflytningsøvelse

- Jobbe med forflytning frem til kjele som er på 9m, rygge bak til kjele som ligger på 6m.
 - Kan legge inn ekstra angrepsspiller (AS) som skal blokkes ved 9m.
 - Ulike varianter etter forflytning. Hopp, fiktiv blokk, legge ned på magen osv.
- Gjør øvelsen lik, men med sideforflytning fot til fot og med kryssbein

Fokus på:

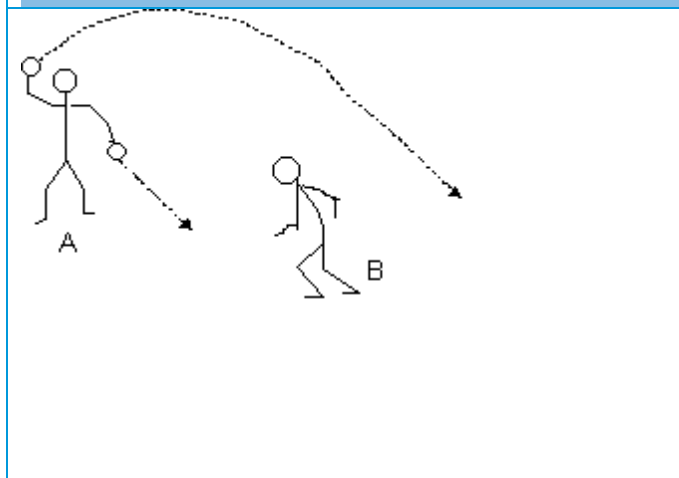
Balanse, arm bruk, fullføre bevegelser, landingen etter blokk, armer på hofte/skuddarm ved takling (dersom du legger inn AS)



Fotarbeid

Fotarbeid.

- 1, forskjellige fotarbeid øvelser i stige - med og uten pinne i hendene (over hodet)
- 2, jobber sidelengs mellom strekene. når en jobber tilbake skal en ut og forbi de strekene som ligger vannrett.
- 3, jobber i høyt tempo fram og tilbake over strek - med og uten pinne i hendene (over hodet)
- 4, Jobber from over strek, ut til siden forbi strek, tilbake til siden, fram, tilsiden, tilbak tilsiden, fram, snu, osv - med og uten pinne i hendene (over hodet)



Fotarbeidsøvelse.

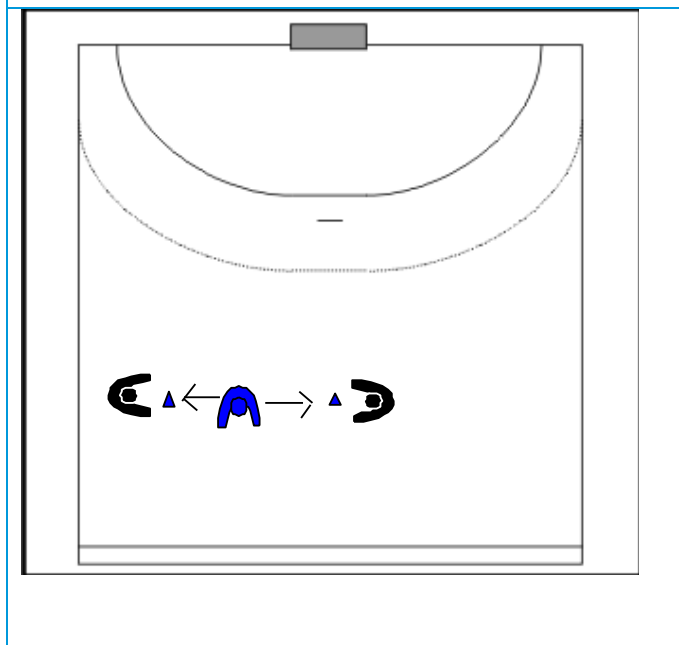
Den ene spilleren (A) har to baller, den andre (B) ingen.

A spiller ball vekselvis;

-løst, lavt foran

-løs, lobb over.

Kan og gjøre det slik at B jobber sidelengs. Spiller B jobber i *beredskapsstilling*, og returnerer ballen hurtig og presist

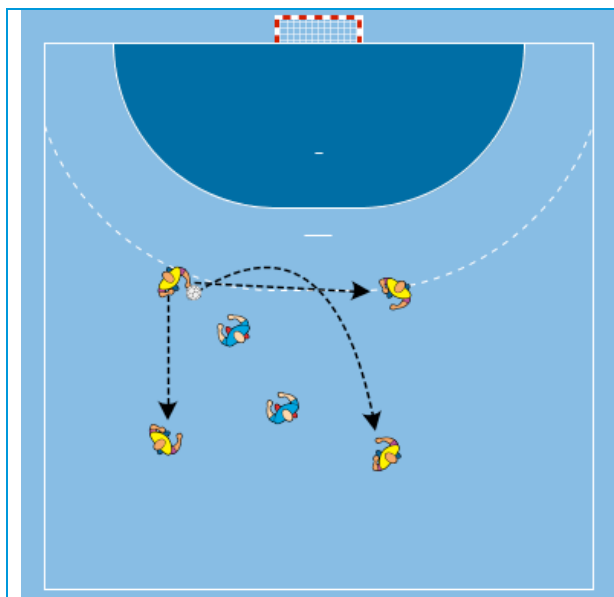


Forflytningsøvelse

- Tre sammen rundt om i hallen, to spillere står med ball. FS i midten skal jobbe med forflytning og ta på ball når "AS" slipper ballen. Jobbe i f.eks 45 sek.
 - Ulik type forflytning. Fot til fot, kryssbein.
 - Hvilken type forflytning er raskest?

Fokus på:

Balanse, arm bruk, fullføre bevegelser, trykk på rett fot ved retningsendring



Sitt i sirkel

Fire sitter, to i midten.

Kast ball til hverandre. De i midten skal snappe ball.

Øver forflytning og snapping.

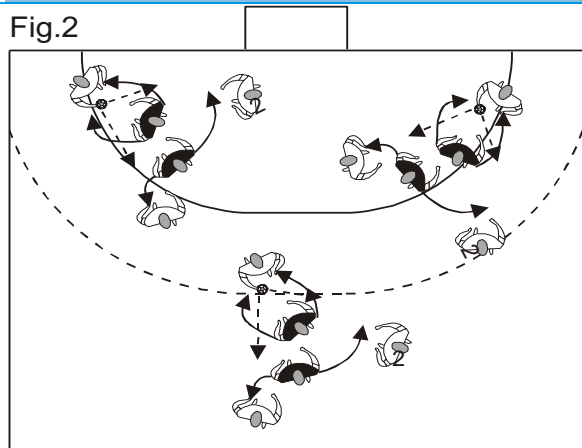
Fokus på bein og arm bruk. Aktive armer

Variant:

Samme øvelse men nå **stående** i sirkel

Trener forflytning, snapp

Fig.2



Fokus på:

Forflytning, balanse, arm bruk, ballorientering.

Tre angrepsspillere (lyse trøyer) og to forsvarsspillere (mørke) og en ball.

Angrepsspillerne står i en trekant og stusser ballen fritt seg imellom. Ikke lov å holde ballen i fast grep. Forsvarsspillere prøver å fange/berøre ballen. Bytt ofte.

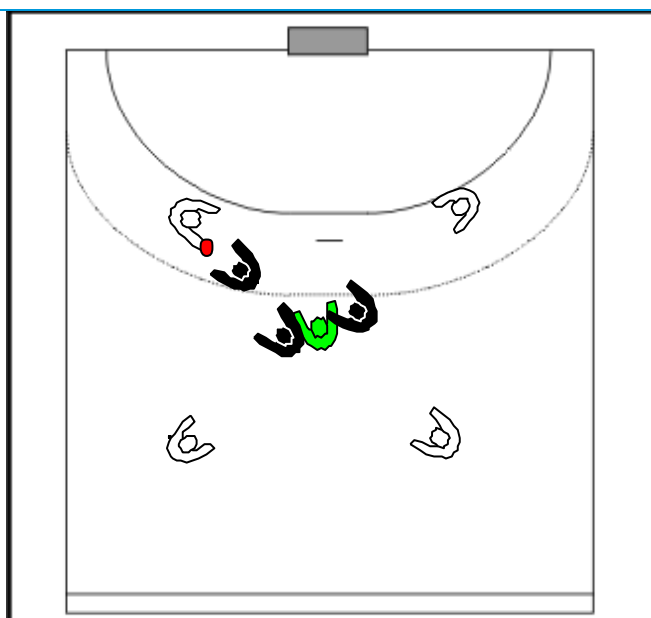
Variasjon:

- Angripere spiller ballen seg imellom.
- Berøre spiller som holder ballen.

Så to baller. Berør spiller uten ball.

Kan utvides til 4 mot 3 evt 5 mot 4.

FS skal alltid søke inn i midten etter et press! Kan sette en LS i midten som de skal spille til.



Alternative oppvarmingslek:

3 mot 5

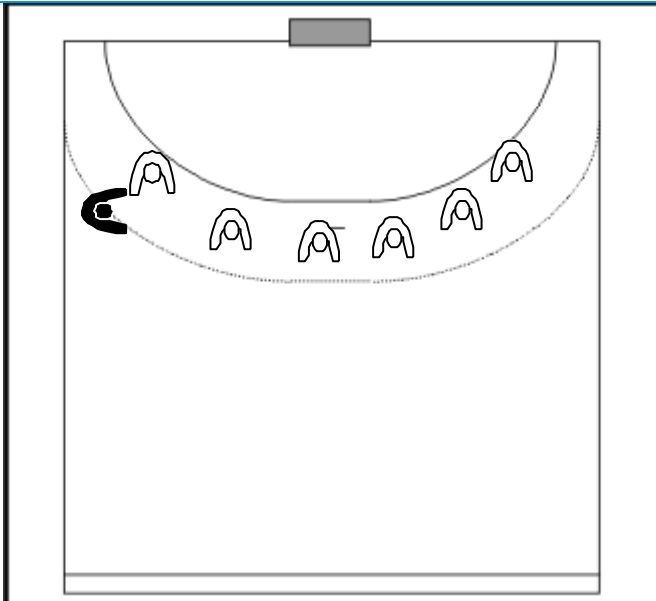
Angripere spiller ballen seg imellom og forsøker i få spilt inn til Ls som står i sentrum!

Forsvarsspillerne vokter, skjerner, snapper innspill, finter, takler ballfører = "lage frikast"

Når forsvarsspillerne lykkes, bytter den som har vært lengst i forsvar med angriper som var sist på ballen evt spill i 1 min bytt alle 4 i midten med de 4 ute.

Fokus på:

Forflytning, balanse, arm bruk, ballorientering, sikre.



Angriper prøver å komme gjennom forsvaret.

Forsvaret sideforskyver og dytter angriper videre.

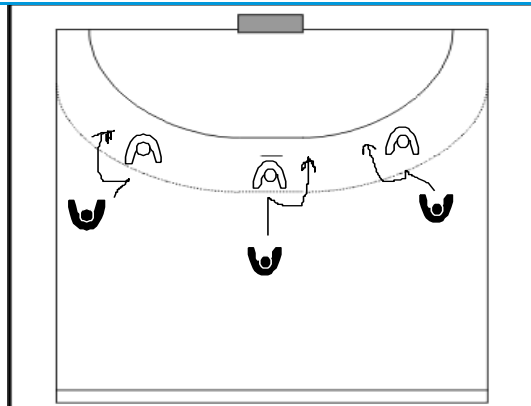
Forsvaret kan ha hendene på ryggen.

Lek preget og ofte blir det høy innsatts.

- Overlevere:
 - o "Bytte" angrepsspillere ettersom de beveger seg inn og ut av ansvarsområdet for ulike posisjoner i forsvar.

- Stenge:

Bruke kroppen for å stanse en angrepsspillers bevegelse i en bestemt retning.



En mot en. Forflytning og takle.

Støte, takle, inn, - støte, takle, inn osv.

Angrepsspiller tar pådrag hver gang.

Kan kjøres som intervall trening. For eksempel 30sek. på 30 sek hvile.

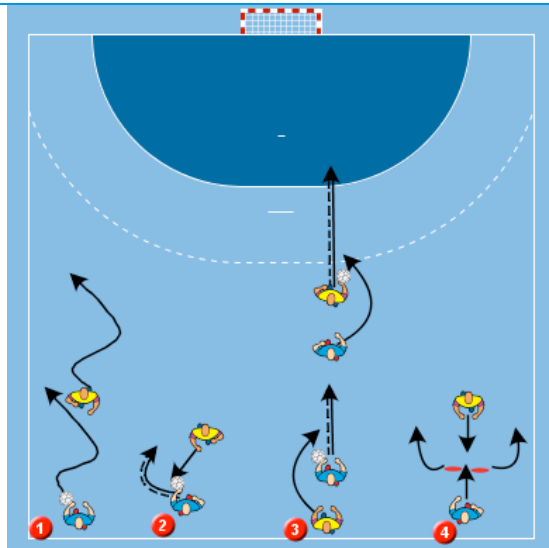
Viktig med fokus på balanse. Et bein fram (det som går mot skuddarm).

En arm på hofte en på arm.

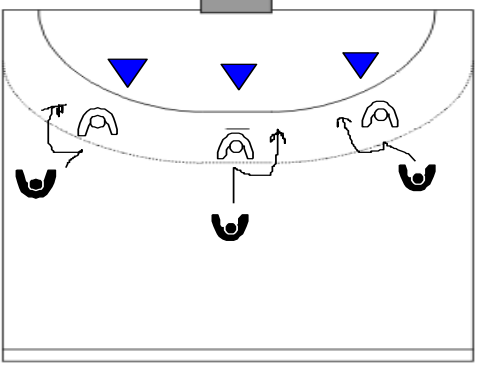
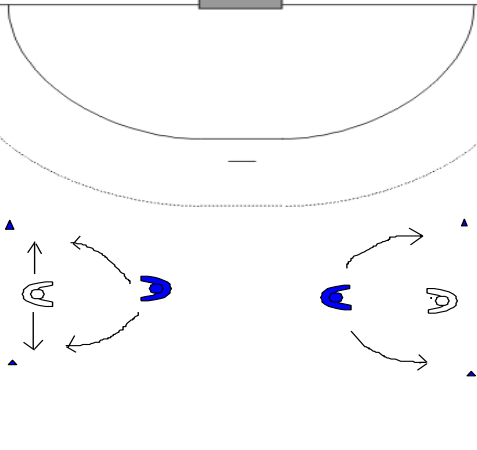
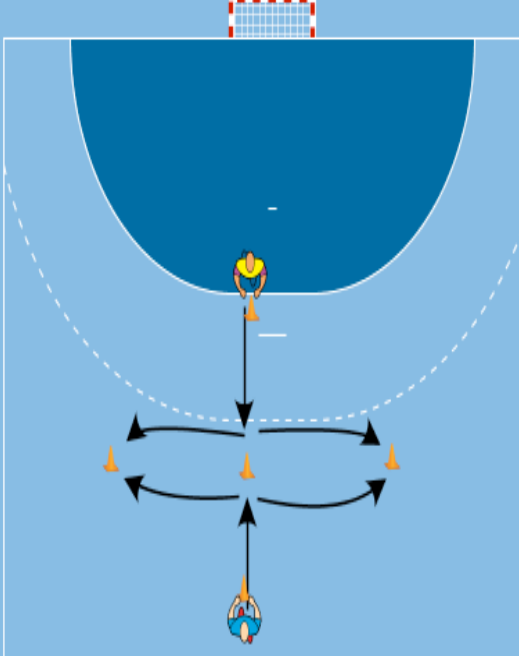
Tyngdepunkt fram.

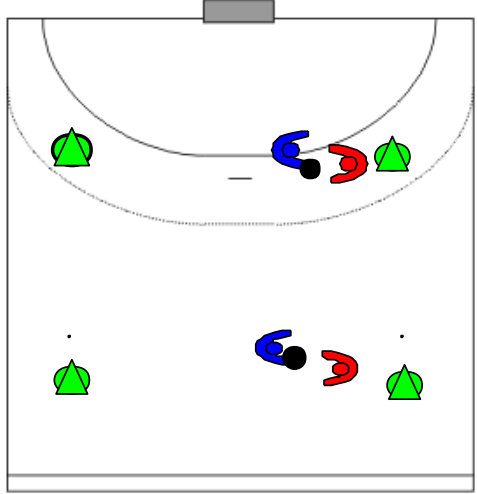
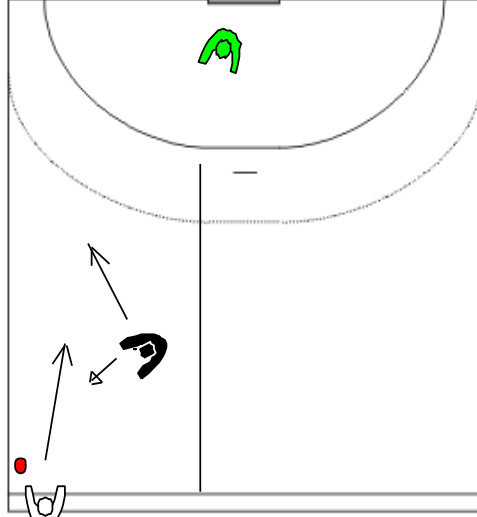
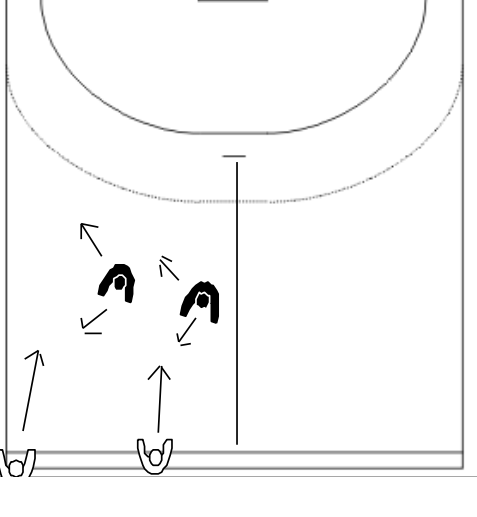
Ballfører skal også froske. FS takler i lufta.

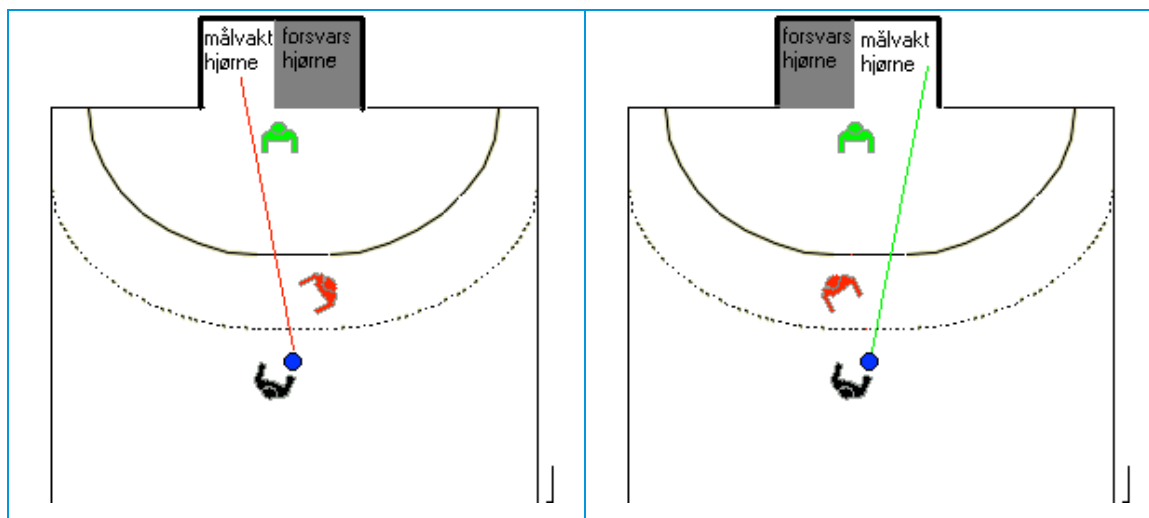
Viktig å lande i balanse. Trekk angriper inn til kroppen



1. Forsvar rygge og lede angrepsspiller (AS)
2. Fs slår vekk ball - tar ballen. AS prøver drible forbi etter hvert.
3. Snappe ball bakfra - returløp.
4. Fs takler når AS lander på to bein
5. Fs snappe/slå vekk baller eller takle. AS finte drible forbi.
6. En mot en, vinn duellen

	En mot en. Forflytning og tackle. Angriper prøver å legge ballen på kjegle eller liknende. Forsvarsspiller kan ha hendene på rygg. Dette er også en øvelse som tar for seg fintetrening. Derfor viktig at angriper ikke lærer seg til "dårlige teknikker". For mange skritt ol.
	1 mot 1. 3-4 m mellom hver kjegle. Angriper prøver å ta på en av kjeglene uten å være nær forsvarer. Forsvarer holder hendene på ryggen. Med og uten ball. Fokus på: Balanse, ikke krysse bein, lavt tyngdepunkt, rask flytting av bein med små bevegelser, mye beinkontakt med gulvet.
	En og en. Forflytning/takle Still opp som på tegning. As beveger seg inn mot midtre kjegle, Fs følger. As rykker til siden og tar på en av sidekjeglene, Fs følger og skal hele tiden være i front av As Etter hver aksjon skal spillerne tilbake til midten og ned til "oppstart" kjegla. Kjøres i 20-30 sek evt 5-10 repetisjoner, kort pause, bytte rolle. Variant: Etter fire aksjoner skal As prøve å komme forbi mellom kjeglenen på femte bevegelse. Fs skal takle.

	1 mot 1. Spilløvelse: Spill/motspill Duellspill er grunnleggende for forsvarsspill Eks bøttebasket eller spill på kjepler/linjer. Fokus på: Komme på rett side av AS, lede, snappe, takle, retur løp. Her trener vi snapping og nekte rom, forflytte.
	Forflytning/lede/snappe/takle En mot en. Presse angriper utover slik at han avslutter med dårlig vinkel. Går angriper innover skal det takles. Fokus på: Skråstille seg, lede, stenge, ben forflytning, press, dekke eget hjørne. Jo nærmere angriper kommer mål, jo mindre avstand må det være mellom forsvarer og angriper.
	Forflytning/lede/snappe/takle To mot to, en ball. Presse angriper utover slik at de avslutter med dårlig vinkel. Går angriper innover skal de takles. Fokus på: Samarbeid, skråstille seg, lede, stenge, bytte, ben forflytning, press, dekke eget hjørne. Jo nærmere angriper kommer mål, jo mindre avstand må det være mellom forsvarer og angriper.



Ansvarsområde mellom målvakt og forsvarsspillere.

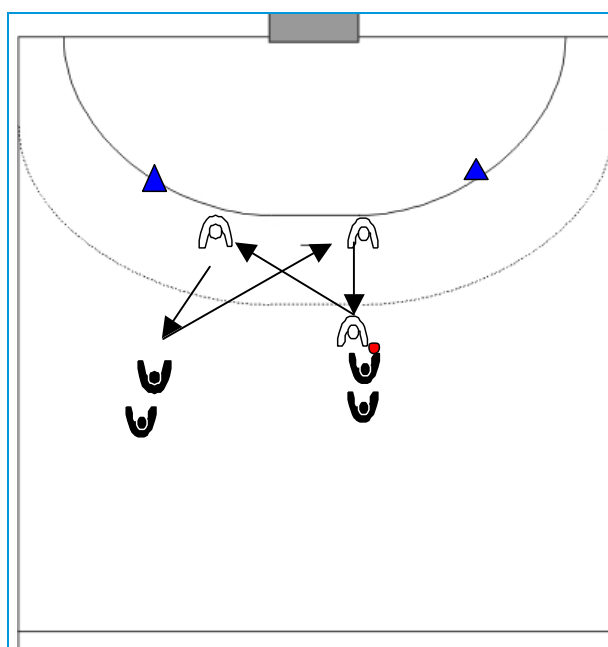
Det er ønskelig at ballfører blir presset slik at han ved skudd avlevering må sette ballen i en av sidene i mål. Det vil si gi ham så få treffpunkt alternativer i mål som mulig. Dersom dette gjøres godt vil målvakt få færre områder som må dekkes, og dermed ha større mulighet til å lese hvor skuddet kommer.

Som utgangspunkt og tommelfinger regel kan vi si at forsvarsspiller skal presse ballfører til å avlever et rett skudd og hindre ham i å skyte et vridd skudd. Målvakt skal da ha de rette skuddene. Med vridd skudd forstås her et skudd som blir avlevert på forsvarsspillers høyre side og blir plassert i venstre side i mål, eller motsatt, et skudd som blir avlevert på forsvarers venstre side blir plassert til høyre i mål. Rette skudd vil si at skudd som blir avlevert på en side av forsvarsspiller blir plassert på samme side i mål. Dette gjelder for alle sektorer på banen.

(ansvarsfordeling mellom målvakt og forsvarer ved rette skudd.)

Hva må målvakt se etter ved skudd:

- fra hvilken posisjon blir skuddet avfyrt.
- er ballfører presset eller får han skyte fritt.
- hvor går skudd arm i forhold til forsvarsspiller og mål.



Forflytning/takle.

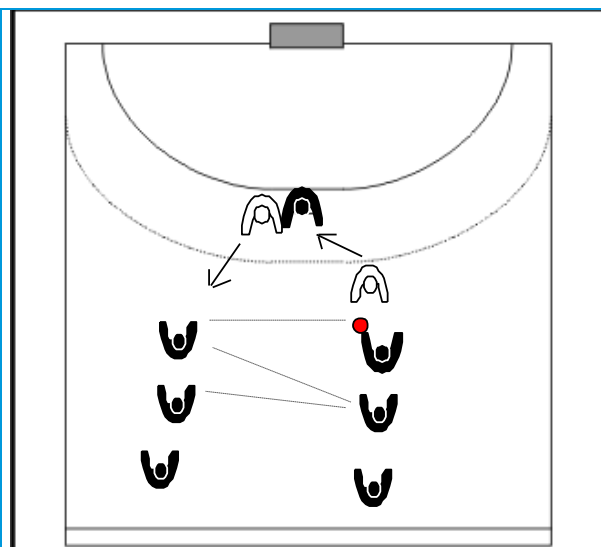
3 forsvarere 2 rekker med pådragsspillere:

Støter ut trekker skrått inn. Ny FS ut skrått inn, ny FS støter skrått in osv.

Kan kjøres med 5 spillere. 3 FS og 2 AS
Da blir det høy intensitet på alle. Husk pauser.

fokus på:

forflytning (fot til fot, kryssteg, løp),
tyngdepunkt, arm bruk, treffe i takling.



Forflytning.

To forsvarer (Fs) en linjespiller (Ls).

To rekker med bakspillere.

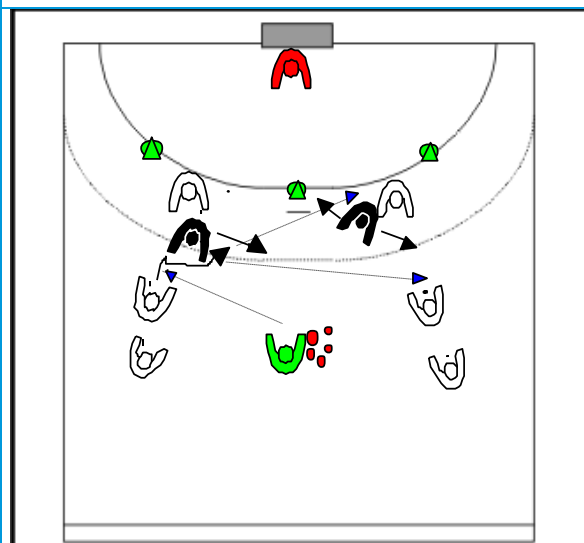
Fs skal støte og nekte skudd, mens de dekker Ls. Bakspillere prøver i begynnelsen å spille inn til Ls. Etter hvert kan de også skyte.

Bytt ofte Fs.

NB! Liten avstand mellom bakspillerne i begynnelsen.

Denne kan bygges videre til snappeøvelser ved at:

As kan skyte grunnskudd, spille inn eller videre. Fs jobber med å nekte rom, snappe innspill eller spill mellom bakspillerne, blokke. Snapper de skal den som kastet ballen løpe returløp.



Individuell teknikk og taktikk i 2-er posisjon

2 mot 4 (i prinsipp 1 mot 2)

Vb gjør pådrag og utfordrer 2-er med gjennombrudd/skudd, diagonalt innspill til Ls motsatt eller pasning videre til Hb som har de samme valg som Vb.

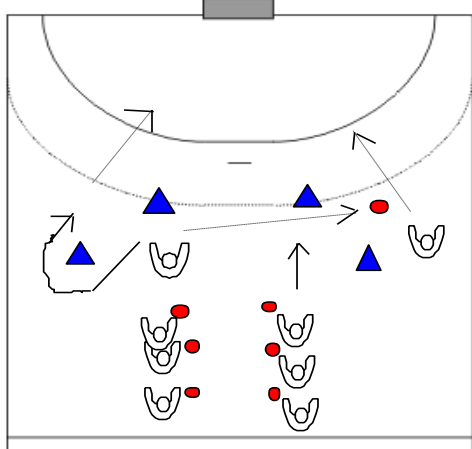
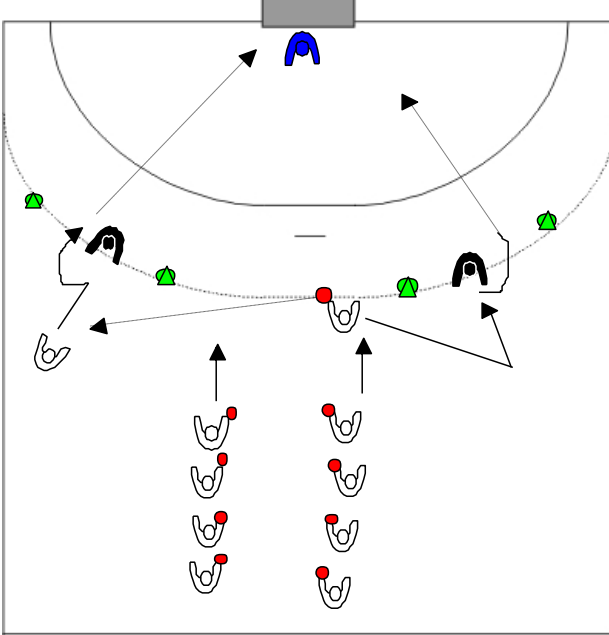
Ls må holde seg i samme sektor rundt 2-er og er passive når ballen er hos Bs i samme sektor. Når ballen er hos motsatt bakspiller er de aktive for mottak!

2-ernes utgangspunkt er på 8-9 meter.

FS har som oppgave å slide foran LS når ballen er motsatt, støte på VB/HB, takle og snappe innspill.

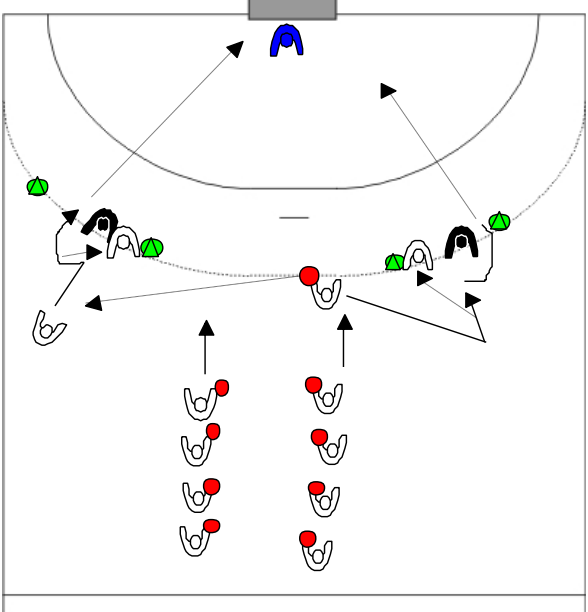
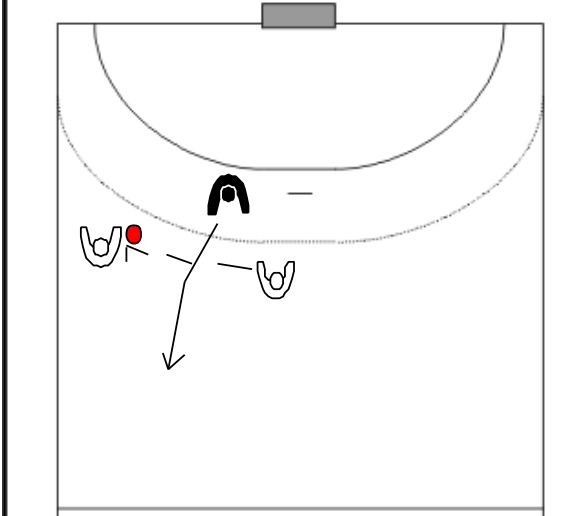
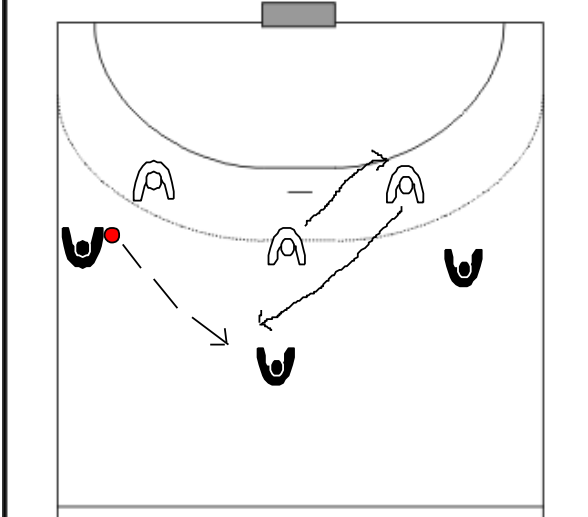
Fokus på:

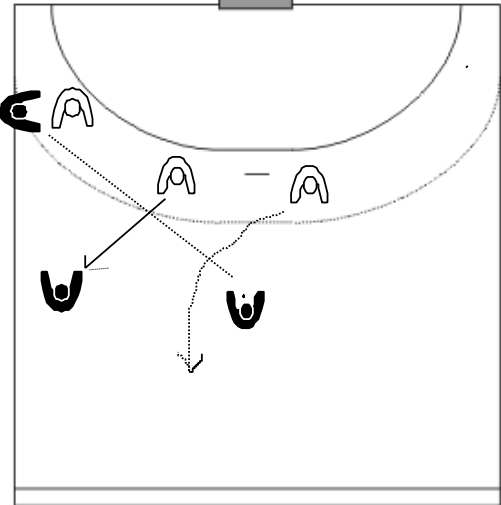
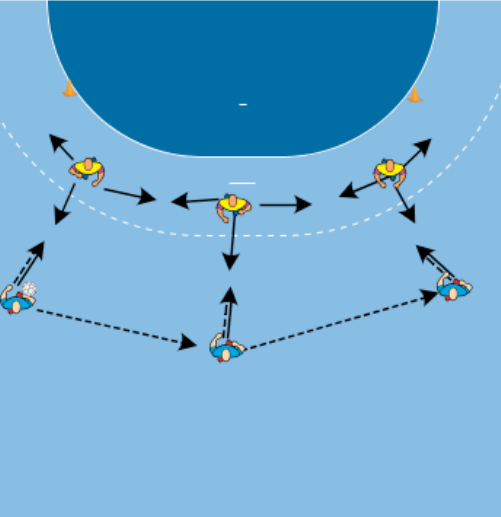
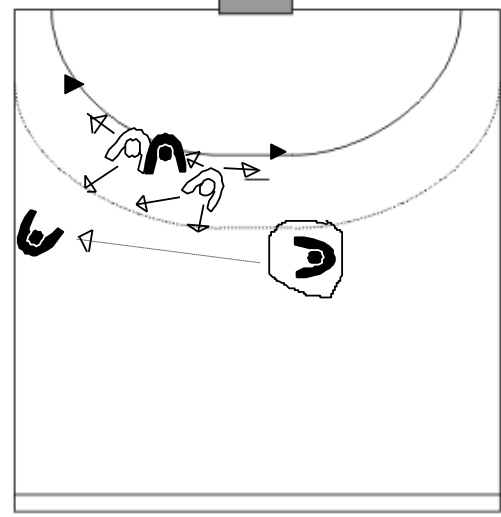
styre, støte, takle, snappe innspill.

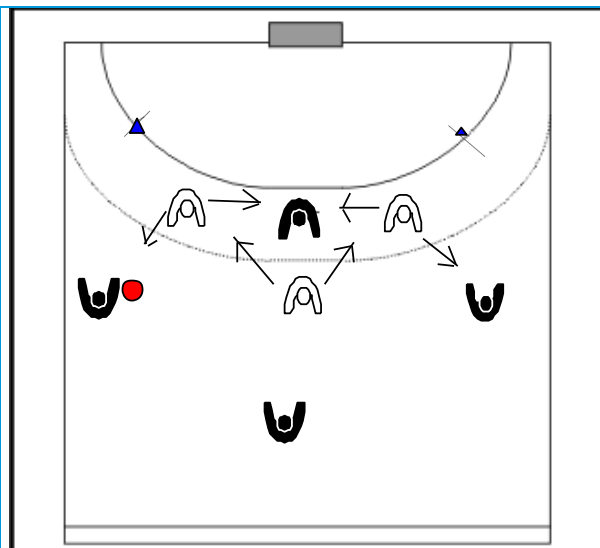
	To rekker, pådragsøvelse: Skudd midt på, i korte hjørne, fritt. Fokus for MV: Balanse, fraskyv med riktig bein. Skal MV til høyre må en skyve ifra med venstre. Kontakt med gulvet. Rett vendt mot skytter.(dekker mindre når siden snus fram). Sett inn FS etter hvert for å blokke/styre skudd/AS
	Samarbeid MV og FS Duell spill 1 mot 1 som er grunnleggende. FS skal press til rette skudd og hindre vridde evt blokke MV skal ha sitt hjørne. Etter hvert kan FS også finte forbi. FS skal press til rette skudd og hindre vridde evt blokke, takle, feie vekk ball. MV skal ha sitt hjørne. Fokus på: Balanse, presse skudd arm, blokke ved å føre hender mot ball, nekte rom til vridde skudd. Blokke med så brei flate som mulig (ikke skråstill i blokk). Takle og prøve ta ballen.

Fokus for MV:

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

	1 mot 2 vurderingsøvelse: FS må vurdere om hun skal ta VB (venstre bakspiller) eller LS (linjespiller). Fokus på: Balanse, rask forflytning, ta ballen, ut av sperre, aktiv arm bruk, blokke, takle, presse så det blir rette skudd, hindre innspill. MV som forrige øvelse.
	Snappe mellom utespillere (retur løp) 2 stk driver med pådragsspill. FS skal snappe ballen. Angrepsspiller er "dumme" og lar FS snappe. Dette for å lære inn start bevegelsen og timing. Den som snapper løper inn kontringen. Kan legge inn forsvar på andre bane halvdel evt. Returløp på en av angrepsspillerne.
	Snappe mellom utespillere 2 (returløp) Samme som over, men nå skal den spiller som ligger lengst vekk snappe ballen. Midtback må dekke/ ta plassen til den som snapper dersom denne bommer på aksjonene sin. Den som snapper løper inn kontringen. Kan legge inn forsvar på andre bane halvdel evt. Returløp på en av angrepsspillerne.

	Snappe mellom utespillere 3 (returløp) Samme som over. Men nå skal 2'er i forsvar ta vekk sin spiller. Kant blir tvunget til en lang pasning som 3'er snapper. Den som snapper løper inn kontringen. Kan legge inn forsvar på andre bane halvdel evt. returløp på en av angrepsspillerne.
	3 mot 3 Forsvar skal: Lede angrepsspiller (AS), nekte rom. slår vekk ball - snappe ballen. Blokke. Takler når AS lander på to bein/ finter forbi. Vinn duellene en mot en. Angrepsspillerne skal lage mål.
	2 mot 2. To forsvarerer (fs) en linjespiller (ls). Fs skal støte og nekte skudd, mens de dekker ls. Bakspiller prøver å skyte eller spille inn til ls. Bytt ofte fs. 2'er skal ha ansvar utover (breit). 3'er har ansvar innover.



Tre mot fire utgupert (framre 3'er).

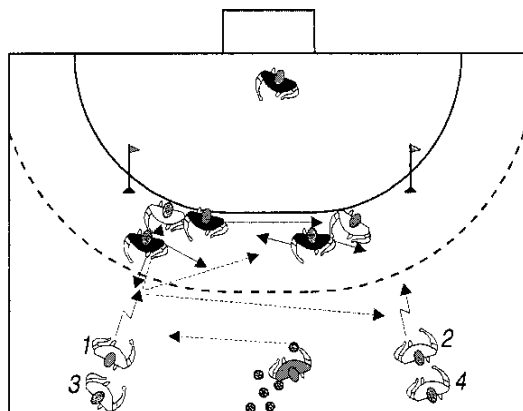
(øvelse 1)

Øver forflytning, nekte rom, armbruk, snappe lede, takle.

I begynnelsen har en kun lov å score fra linja.

Etter hvert kan utspillerne få lov å skyte – finte.

Denne kan bygges videre til snappeøvelser.



Som øvelse 1 men nedgruppert (bakre 3'er)

4 mot 3 i et avgrenset område.

Trener (eller spillepunkt) spiller ball til spiller 1.

Spiller 1 satser / utfordrer forsvarer for gjennombrudd / skudd, innspill til en av ls

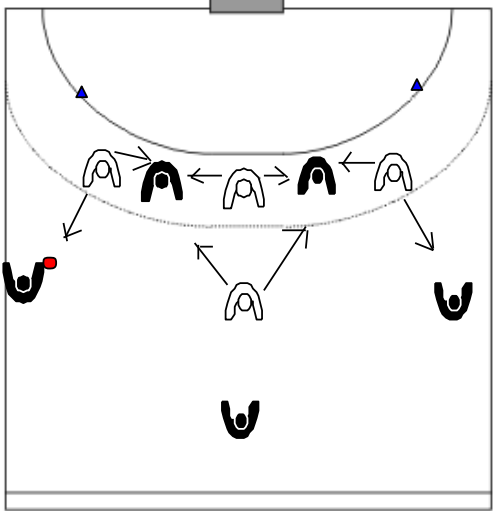
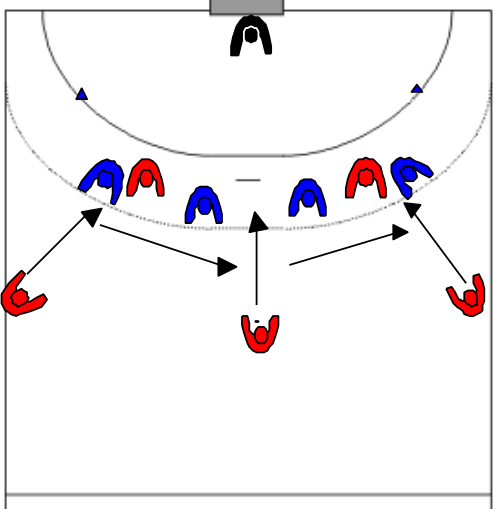
eller spille pasning til spiller 2. Spiller 2 har de samme mulighetene som spiller 1.

Linjespillerne må holde seg innenfor det avgrensede område. De skal avslutte dersom de får innspill.

2'erne har utgangspunkt på ca. 8 – 8,5 meter. 2'erne skal støte, takle og lage brudd på spiller 1 og 2.

Samtidig må de ned å sikre mot diagonal innspill

B3'er jobber aktivt sidelengs langs 6 meter for å hindre / snappe innspill og for å være en ekstra blokkerings- / forsvarsspiller i aktiv sektor.

	Utgangspunktet for 2'erne er 1 maks 2 meter fra angriper når denne satser.
	Som øvelsen over, men fire mot fem utgrupert Kan snappe pasninger mellom bakspillerne.
	Som over men nå er det nedgruppert. Fritt spill 4:5. VB/MB/HB kan skyte, gjennombrudd eller spille inn til begge LS. FS uansett posisjon skal ha som oppgave å være på rett side av LS, komme seg ut på VB/MB/HB når de er skudd trussel å takle/støte. FS skal også prøve ligge litt høyt å presse pasning/snappe.
