

Trener 1 – modul 9

Kontra og retur

Velkommen på kurs!

Det er bra at du prioriterer utvikling i form av trenerkurs. Det vil forhåpentligvis 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 heftet inneholder øvelser tilpasset

Trener 1 - Modul 9 – Kontra og retur

Overordnet mål:

Deltakerne skal tilegne seg kjennskap til, forstå, forklare og introdusere kontra og returøvelser i forhold til hensiktsmessige valg av teknikker

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

Begreper og kategorier

Individuelle krav i kontringsspillet

- Drible
 - Må kunne drible med begge hendene vekselvis, og ha god kontroll på ballen ved retningsforandringer.
 - God 1 mot 1.
- Kast
 - Kort- og langpasninger
- Mottak
 - To-hånds mottak forfra, fra siden og bakfra.
 - En-hånds mottak forfra, fra siden og bakfra
- Hurtighet
 - God akselerasjonshurtighet/ god evne til å komme fort opp i maksimal løpshurtighet
 - Evne til hurtig retningsforandring/forflytning.
 - Evne til å lese spillet og vurdere når en skal starte («taktisk hurtighet»)
- Utholdenhet
 - God aerob- og anaerob kapasitet, slik at en evner å løpe mange kontringer på kort tid, og tidlig og sent i kampen.
- Bevegelser uten ball/spillforståelse
- Hurtig igangsetting av MV.

Momenter i kontringsspillet

- Snappe og erobre ball
- Kast og mottak i stor fart
- Drible Finte Gjennombrudd Skudd
- Retur Dekke Presse Snappe Takle

Kollektive forutsetninger for å lykkes med et kontrungspill.

- Felles forståelse av posisjonsbestemte bevegelser
- Laget kommer i "bølger".
- En spillidé.
 - Individuelle forhold: Være klar over sine oppgaver, fotarbeid, oversikt / orientering, fokus på ballen, være spillbar, samarbeidsvillighet(sperre, avløping, hindre,..)
 - Tekniske og taktiske ferdigheter!
 - Gruppeforhold: 2 og 2 (målvakt - kant, målvakt - bakspiller, bakspiller - linjespiller, sperre, nedflating, kryssing,...)
 - Gruppeforhold: 3 og 3, 4 og 4 (gruppetaktikk: "når jeg gjør sånn, gjør dere sånn og sånn..")
 - Kollektive forhold: Kjenne planen/spillidé (mønster?), arbeidsfordeling, dybde og bredde, bølgefremdrift, holde press, skape de ønskede situasjoner
- Vilje til å løpe

Typiske spillsituasjoner i ulike posisjoner

Målvakt

- Stå på 9m når ditt lag er i angrep, slik at du kan stoppe/snappe helkontring.
- Les spillet slik at du kan posisjonere deg riktig ved skudd fra ulike posisjoner og situasjoner
- Rask oppstart etter skudd utenfor/redning. Ved mål, hurtig pasning til midten.
- Kort- og langpasninger ved kontring og ankomst.

Kant/ 1'er:

- "Lukte" på startmuligheter i forsvar (tyvstarte)
- Holde bredde i kontringen.
- Skjære inn i banen for å lette kontringspasningen fra MV
- Unngå å bli låst ned med ball

Bakspiller/ 2'er (3'er):

- Holde bredde og dybde i spillet (unngå å komme på linje).
- Rett på mål med ball.
- Spille ballen framover; er det ingen å spille til foran seg, tar en med seg ballen selv.
- Unngå å bli låst ned med ball

Llinjespiller/ 3'er (2'er):

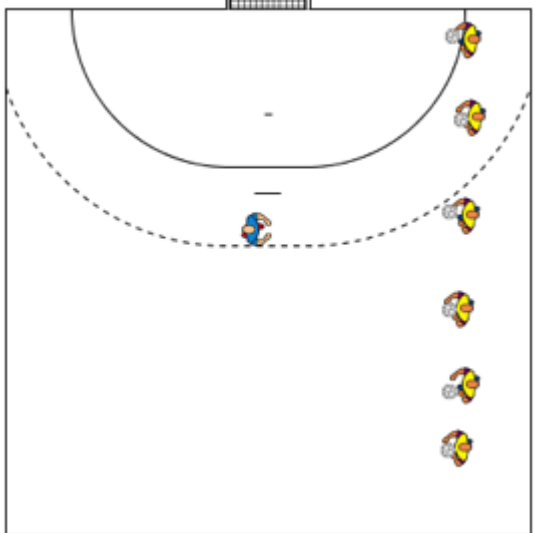
- Starte rett opp mot motstanders 6m.
- Ved scoring, kjapt fram til avkast, klar til å ta imot ball fra MV.
- Rykke i rom/ sperre ved ankomst
- Unngå å bli låst ned med ball

Oppgavefordeling / taktikk i returløpet:

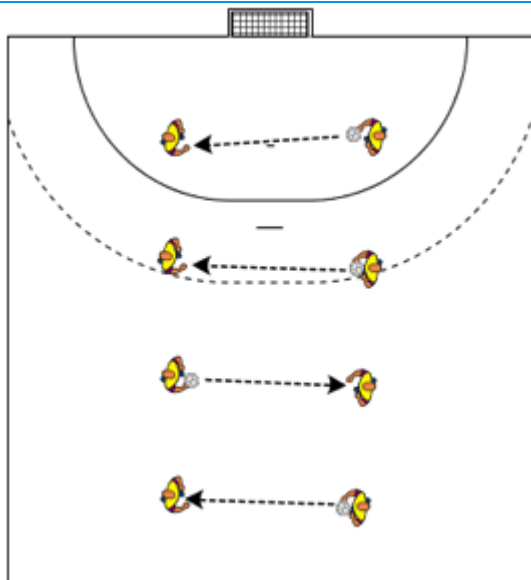
- 1. bølgen (målvakt, bakspillere?)
- 2. bølgen (kantspillere?)
- skjerme målvakt for utspill (snappe)
- mann / mann dekning
- ta ballfordeler
- bryte ballbane
- sonedekning i egen banehalvdel

Oppvarmingsøvelser:

Grunnleggende bevegelser, balanse, koordinasjon, forflytning, hurtighet

	Hauk og due, med ball: En hauk uten ball, duene med ball. Duene skal på signal komme seg til motsatt sidelinje. Hauken skal forsøke å stjele ball fra duene. Dersom en due mister sin ball/blir tvunget til å ta opp ballen, blir også denne hauk. Fokus på: Drible med begge hender, skjerme ball, tempo og tempovekslinger
Boken «Kjappfot» inneholder leker og stafetter for å utvikle grunnleggende ferdigheter som bevegelse, koordinasjon, styrke og hurtighet	Stafetter: Kjegglestafett Rekkelestafett (s. 39) Pasningsstafett (s. 44) Driblestafett (s. 47) Slalåmstafett (s. 38)
	Mottak i fart: To og to, står foran hverandre, den bakerste med ball. Mens man beveger seg framover skal ballen kastes bakfra, på vekselvis på høyre og venstre side til den fremste som skal returnere. Øvelsen fortsetter slik over hele banen. Variant: kaste ballen over hodet til den fremste Fokus på: tohåndsmottak, og enhåndsmottak med støtte, bakfra. Tærne skal peke framover, i løpsretning. Balanse i kast

Oppvarmingsøvelser for kast og mottak:



Kast: to og to, en ball

Pasninger to hender over hodet.

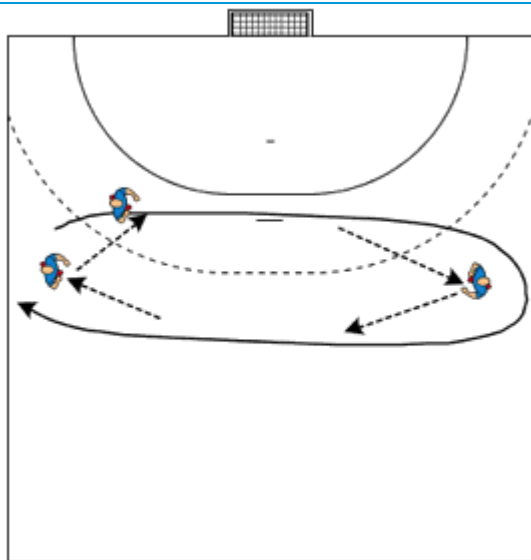
Piskekast med konkurranse:

- 10 kast sett seg ned når en er ferdig. Første paret til å sette seg vinner.
- 5 kast, legg ballen ned, bytt side, 5 nye kast sett seg ned.
- Osv, bruk fantasien

Lange kast over hele banen. Fra kortlinje til kortlinje.

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.



Kast og mottak i fart:

3 og 3 sammen, 1 ball.

A mottar en kontringspasning fra B, løper framover og kaster til C. A løper så videre rundt C og mottar kontringspasning fra C. A kaster så til B og fortsetter rundt. F.eks. 5 runder, eller på tid.

Fokus på:

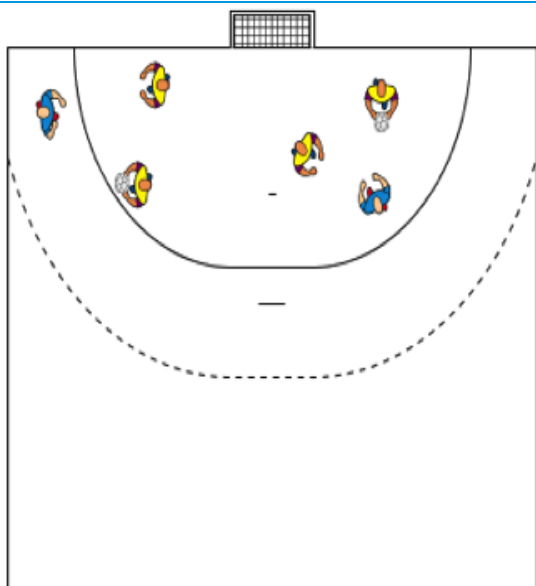
Stem og balanse i kast.

Bue løpet, føttene peker framover, kun overkroppen vris for å motta ball.

Kast mens man er i bevegelse framover

Småspill:

Momenter av kast og mottak i fart, dribble, finte, snappe og erobre ball, dekke, presse, takle

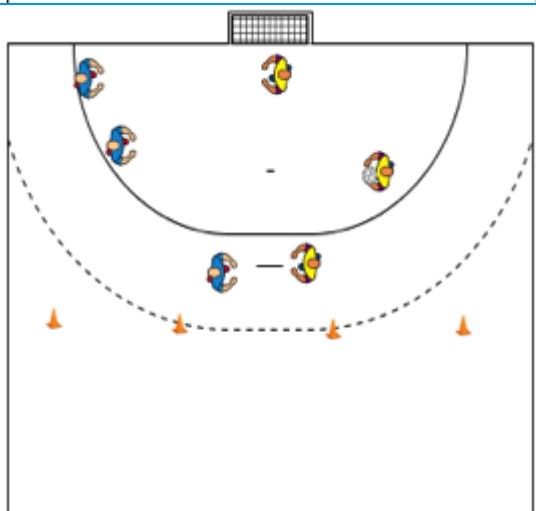


Tatt på:

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.



Dropp ball:

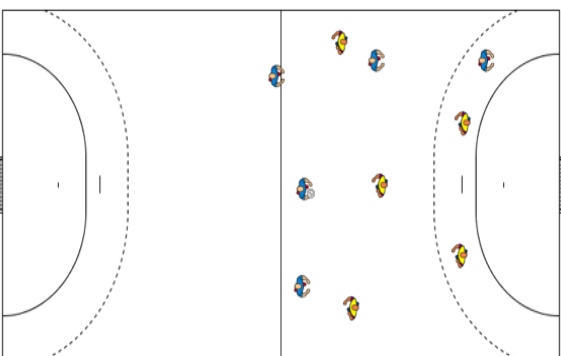
2 lag. Skal legge ballen bak kortlinjen for å score mål. Før en kaster ballen fra seg må en legge ballen i bakken og så kaste. Øver orienterings evnen og kast og mottak.

Variant:

Scorer ved at en hiver en pasning til en som setter seg ned bak kortlinja og tar imot ballen sittende.

Øke vanskelighetsgrad:

Blir en tatt på når en har ballen, mister en ballen til det andre laget.
(vurder da om du må kutte "droppen")



Småspill hel bane:

Legger en ballen innenfor målgården så får en et poeng. Mister ballen dersom ballfører blir tatt på ryggen av det forsvarende lag.
Ikke lov å dribble ballen.

Fokus på:

Orienter seg raskt før og etter mottak. Kast og mottak, dekke motspillere, snappe ball, raskt i angrep etter ballerobring, raskt i forsvarsdekking etter at en har mistet ball.



Småspill med 4 mål:

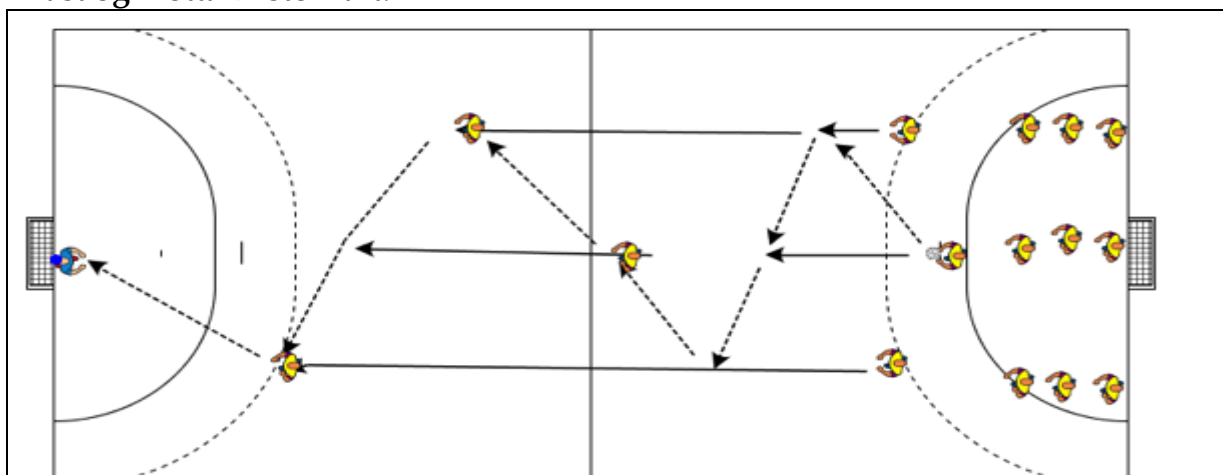
To lag. Alle kan score på alle målene. Scores ved at en hiver en pasning mellom kjeglene til en medspiller på andre siden. Må være et mottak.

Fokus på:

Kast og mottak, dekke motspillere, snappe ball, raskt i angrep etter ballerobring, raskt i forsvarsdekking etter at en har mistet ball.

Kontringsøvelser:

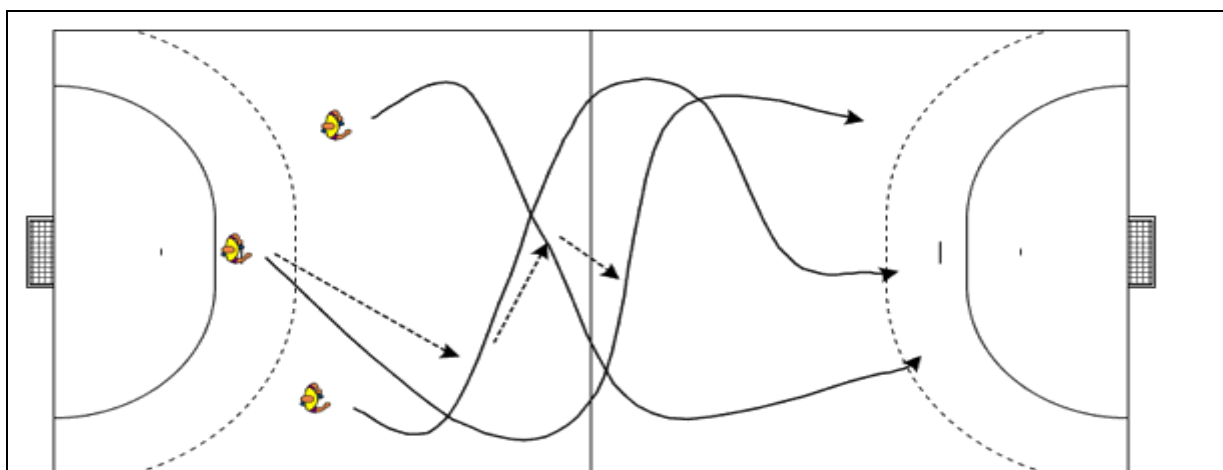
Kast og mottak i stor fart:



3 og 3 sammen, en ball. Midten starter med ballen som spiller sidebak, som spiller tilbake til midt som spiller motsatt. Den det er naturlig for avslutter på målvakt, evt. uten målvakt.

Variant uten målvakt: 3 og 3 på motsatt banehalvdel. I stedet for å avslutte på mål kastes ballen til dem, som kjører motsatt vei.

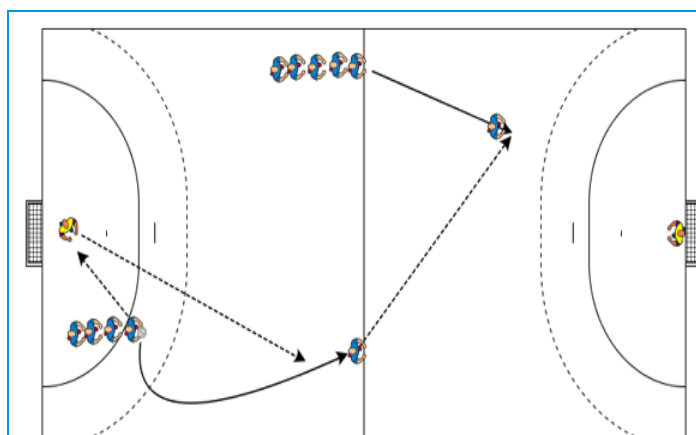
Fokus på: kast og mottak i stor fart, kortpasninger (støt)



3 sammen om 1 ball. Midten begynner med ballen spiller sidebak som løper foran. (pasning skal alltid framover) 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

Variant: 5 sammen om 3 baller. Samme som over, men i tillegg er det en kantspiller på hver side som har ball. Kantspillerne holder bredden hele veien opp til motsatt mål. Hver gang man løpet ut på sidene mottar man ball fra kantspiller og spiller tilbake før man vender, og mottar ball fra midten.



Kortpasningskontring:

Målvakt sitter, ligger på magen eller på ryggen i mål.

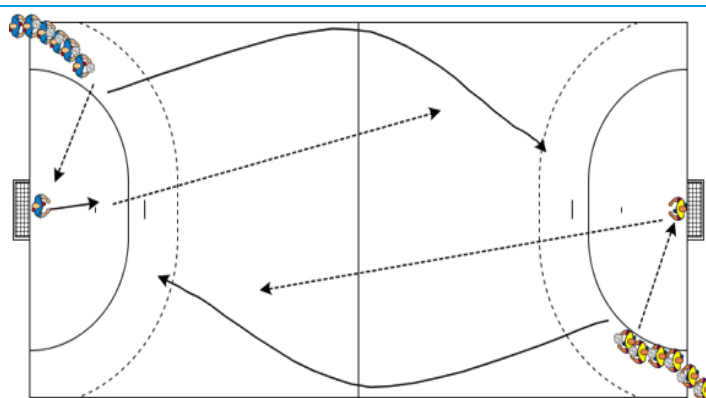
Kantspiller triller/kaster ballen inn i målfeltet, målvakt henter ball og hiver. Kant tar imot ballen og hiver til motsatt kant. Tar så plass på midten på andre siden av banen. Osv.

Fokus på rette pasninger foran kontringsspiller. Mottak med tærne mot motsatt mål.

Stem og balanse i kastøyeblikket. Viktig for presisjon.

Variant:

Sett inn forsvarsspiller(e).



Langpasning fra målvakt

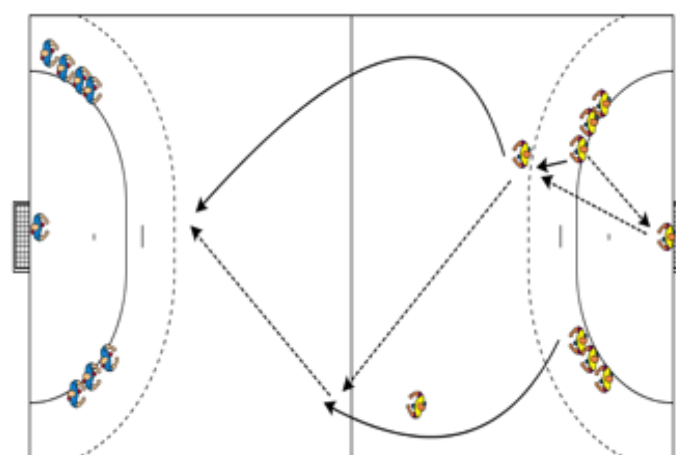
En målvakt i hvert mål. Utespillerne fordelt på som vist på tegningen. Utespiller kaster ball inn til målvakt og setter tempo- Målvakt holder litt i ballen og sender pasning til utespiller når denne har passert midten.

Fokus på:

Stem og balanse i kastposisjon

Mottak i stor fart, tærne peker framover, overkroppen vris mot ball.

Variant: Med returløp (NB! Kan ikke starte fra begge banehalvdeler samtidig!)

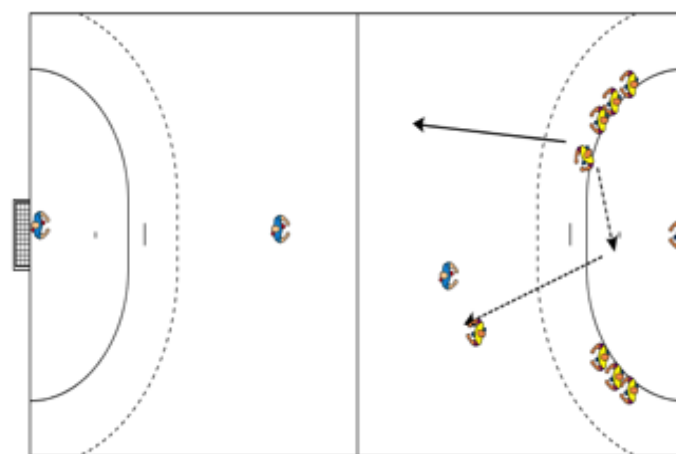


To og to

En spiller ballen inn til målvakt mens den andre setter fart. Målvakt henter ball og spiller den tilbake. Ballen kastes så til motsatt kant ca rundt midten. Denne kantspilleren kaster så tilbake til motsatt side, som kommer i fart og avslutter på mål.

Variant: med returløp.

Øvelsen kan også økes til 3 mot 3.



Kontring 2 mot 1 + 1:

Målvakt sitter, ligger på magen eller på ryggen i mål.

Legg baller ved begge stengene.

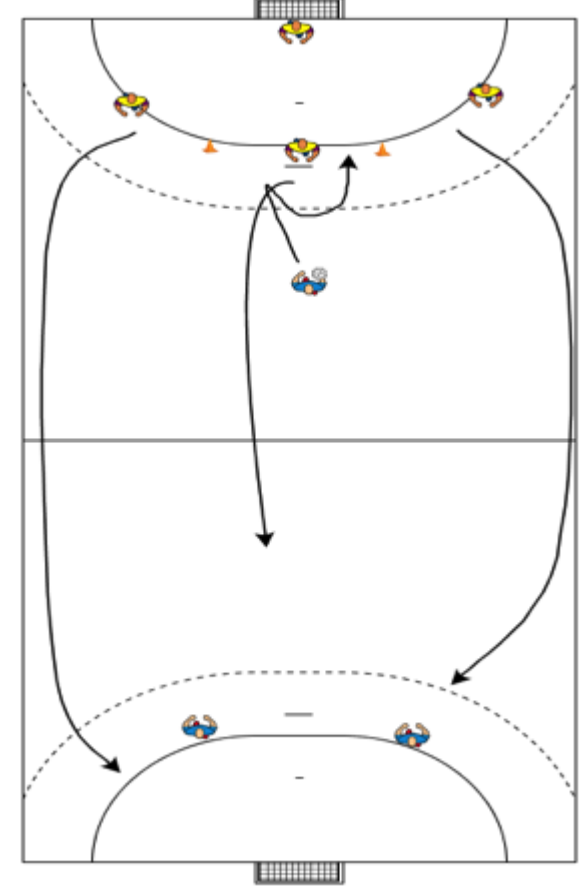
På signal starter 2 kanter, målvakt henter ball og hiver til den spilleren som er ledig.

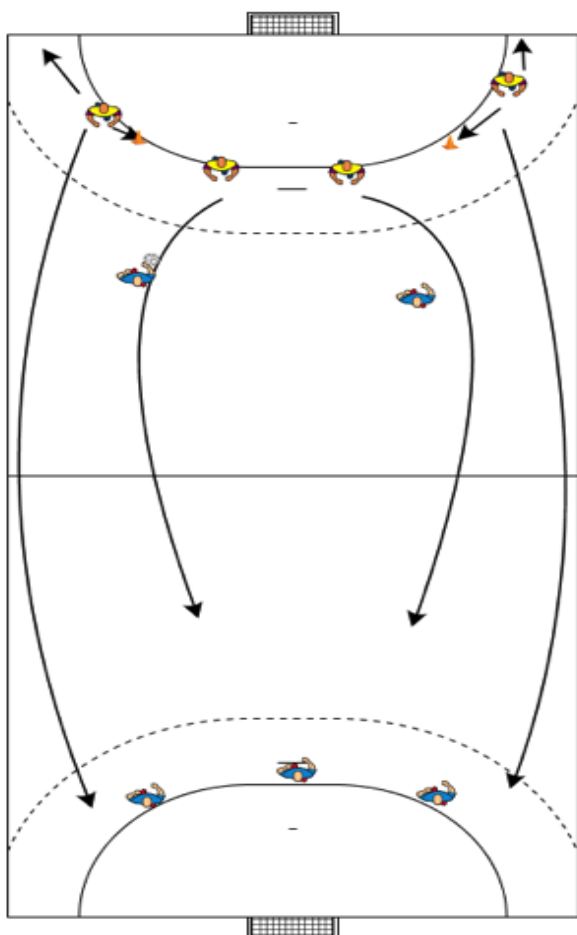
Målvakt må vurdere hvilken spiller som skal ha ballen.

Det står en forsvarer på 1. banehalvdel og 1 forsvarer på 2. banehalvdel. Disse kan ikke dekke mer enn en banehalvdel hver, dvs ikke krysse midtstreken.

Viktig at kantspillerne løper langs linja før de rundt midtbanen skråner innover banen for å lette pasningen til målvakten.

Her kan en variere med å legge inn begrensninger på plass, f.eks i midt eller

	sidesektor.
	Kontring 3 mot 2 + 2: Målvakt sitter, ligger på magen eller på ryggen i mål. Legg baller ved begge stengene. På signal starter 3 spillere (to 1'ere og en 3'er), målvakt henter ball og hiver til den spilleren som er ledig. Målvakt må vurdere hvilken spiller som skal ha ballen. Det står to forsvarere på 1. banehalvdel og 2 forsvarere på 2. banehalvdel. Disse kan ikke dekke mer enn en banehalvdel hver, dvs ikke krysse midtstreken. Varianter: legge inn begrensninger på stuss av ballen. evt. stå med 3 forsvarere på 2. banehalvdel. En kan også øke antall angreps og forsvarsspillere, f.eks. 4 mot 3+3
Retur og valgøvelser i fase 1-3 og 5:	
	Kontring 3 mot 2 (1mot 1) 3 i forsvar. En som 3'er og to 1'ere. 1 MB med ball. MB angriper mot 3'er. Etter avslutning, evt. Forsvarer stopper MB, starter forsvarsspillerne. Mv kaster ball til dem. MB løper retur til midten (hele tiden skal hun prøve å få tak i ballen), snur og løper tilbake, stiller seg så i forsvar på 3'er plass, to nye stiller seg på 1'er plassene og ny midtback med ball osv. skal kjøres om og om igjen helst uten stopp. 1'er i forsvar jobber hele tiden sidelengs mellom kjegle og kortlinja. Når de 3 forsvarsspillerne kontrer må målvakt vurdere hvem som skal ha ballen. Det står 2 forsvarsspillere klare på motsatt side Fokus på: Starte riktig, holde bredde, ta stuss (ballen) dersom mulig, utfordre rett på mål, pasninger framover, tær mot mål. Retur etter avslutning.



Kontring 4 mot 3 (2mot 2)

4 i forsvar. To som 3'eer og to 1'ere. 2 bakspillere med ball.

BS angriper mot 3'ere. Etter avslutning evt. forsvarer stopper BS starter forsvarsspillerne. Mv kaster ball til dem. BS løper retur til midten midten (**hele tiden skal de prøve å få tak i ballen**), snur og løper tilbake, stiller seg så i forsvar, to nye stiller seg på 1'er plassene og 2 nye BS med ball osv.

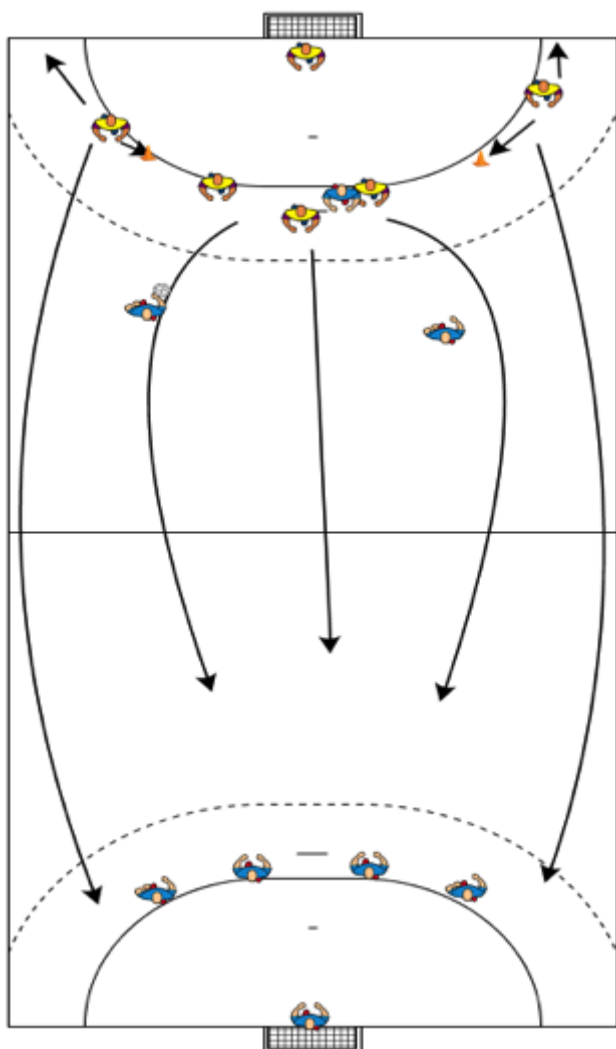
1'er i forsvar jobber hele tiden sidelengs mellom kjeGLE og kortlinja.

Forsvar kan også snappe ball ved anledning.

Når de 4 forsvarsspillerne kontrer må målvakt vurdere hvem som skal ha ballen. Det står 3 forsvarsspillere klare på motsatt side.

Fokus på:

Starte riktig, holde bredde, utfordre rett på mål, pasninger framover, tær mot mål. Retur etter avslutning. Prøv **alltid** å vinne igjen ballen.



Kontring 5 mot 4 (3mot 3)

5 i forsvar. To som 2'ere og en som 3'er, og to 1'ere som lukter på å starte riktig, ikke fokus på forsvarsjobben. 2 bakspillere med ball og 1 LS.

BS angriper mot avgrenset område og prøver samarbeide med LS. Etter avslutning evt. forsvarer stopper BS starter forsvarsspillerne. Mv kaster ball til dem. BS og LS løper retur til midten, snur og løper tilbake, stiller seg så i forsvar, to nye stiller seg på 1'er plassene og 2 nye BS med ball og 1 LS osv.

Forsvar kan også snappe ball ved anledning.

1'er i forsvar jobber hele tiden sidelengs mellom kjegle og kortlinja.

Når de 5 forsvarsspillerne kontrer må målvakt vurdere hvem som skal ha ballen. Det står 4 forsvarsspillere klare på motsatt side.

Fokus på:

Starte riktig, holde bredde, utfordre rett på mål, pasninger framover, tær mot mål. Retur etter avslutning. Prøv alltid å vinne igjen ballen.

Variant: dersom BS scorer kjører vi med raskt avkast. Viktig da å time løpet slik at vi kommer i stor fart over midten når dommeren blåser.

Kontringsøvelser i spill på full bane:

Overtall: Den som avslutter angrepet må ta på stolpen før han kan løpe retur.

Belønning i spill: Dersom laget scorer mål i kontra blir de belønnet med et ekstra angrep.

Egne notater:

