

Trener 1 – modul 8

Spillsituasjoner – småspill

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 8 - Småspill

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

Overordnet mål:

Deltakerne skal introduseres for hvorfor og hvordan trening i små grupper bør stå sentralt gjennom praksis i hall.

Hva er småspill?

- Leker/Håndball-lignende leker og småspill med delvis fulle lag (helst i små grupper)
- Mer håndballspesifikt småspill
 - Samspill i små grupper

En mot en, to mot to, tre mot tre
 - Samspill i større grupper

Fire mot fire, fem mot fem.
 - Samspill i overtall/undertall

To mot en, tre mot to, fire mot tre, fem mot fire og seks mot fem

Hvorfor drive småspill?

- Enkelt - motiverende - morsomt
- Oppøve tekniske ferdigheter - PTB (Personlig teknisk basis)
 - Fange - holde - levere
 - Skyte - dribble – finte - sperrer
 - Forflytte - hoppe - falle
 - Presse - stenge - parere
- Trene samspillforståelse
 - Problemløsning
 - Kreativ tenkning
 - Taktisk tenkning
 - Samarbeide
- Forberedelse til det ferdige spillet
 - Mer aktivitet og mer intensiv spilltrening for den enkelte spiller

- I alle spillets faser
- Spesielt med tanke på offensivt forsvar
- Regelforståelse
 - Stuss, skritt, linjer
 - Forholdet til motspiller
 - Forholdet til dommer
- Trener utholdenhet, aerobe og anaerob.

Innføring i det ferdige spillet, de tre hovedbearbeidingsspillene i fase 4.

1. Rullespill
2. Overgangspill
3. Krysningspill

Tenk hele tid fra ulikt antall til likt.

f.eks:

1 mot 1 til 2 mot 1

2 mot 2 til 3 mot 2

3 mot 3 til 4 mot 3

Det er alltid lettest å lære inn det ferdig angrepsspillet i overtall.

Angrepsspill inndeles i (angrepstrippet):

- Bearbeide
- Konsekvens
- Skuddsituasjon

Viktig å tenke på når en trener de yngste:

- Lek, allsidighet, begynnende spesialisering (fram til ca.14/15år)
- Teknikk
- Ball
- Ball
- Aktivitet måles i antall kast og mottak

Praksis

Småspillvarianter (se heftet om småspill):

- Titrekkspill
- Benkehåndball
- Bøttehåndball/Små mål
- Ringspill
- Kjeglespill
- Nikkehåndball
- Kongeball
- Håndballrugby
- Rugby
- Ballkontroll
- Treffball
- Fothåndball

Småspillvarianter 2:

Her trenes **alt** i leken. Finter, kast og mottak, skudd, regler og samarbeid, blikk, styrke.....

- 10 trekk
- spille mot kjegler/rokkinger og lignende.
 - 1 mot 1
 - 2 mot 2
 - 3 mot 3
- levende mål,
 - to og to sammen, noen par har ball, noen holder hånd. De med ball skal prøve å score ved å sentre til hverandre mellom to spillere som holder hånd. Pasningen skal gå under hendene dems.
- Håndfotball (to varianter)
 - 1- Ett lag spiller håndball ett lag spiller fotball. Håndballaget skal treffe fotballen 3 ganger. Bytt.
 - 2- Tar imot håndballen med hendene, sentrer med foten. Ti trekk variant.
- Hjørne håndball
- Sitte håndball
- Tatt på 1. (se hvor mange ganger et lag kan legge ballen på en motspiller i løpet av 1 min.)
- Stusspasninger til medspiller gjennom en ring blir mål
- Touch – Rugby
- Slåballhåndball, to lag

innelaget kaster ballen så langt som mulig og dribler ei løype på ca 30 meter.

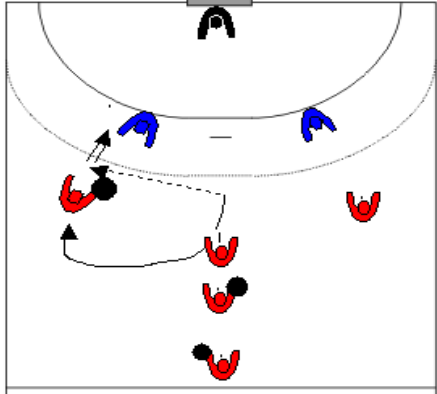
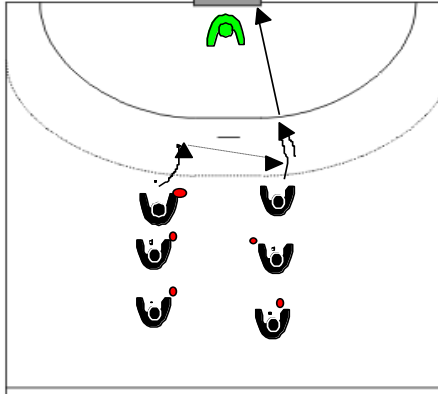
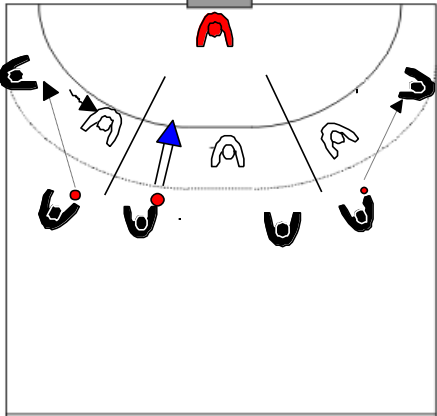
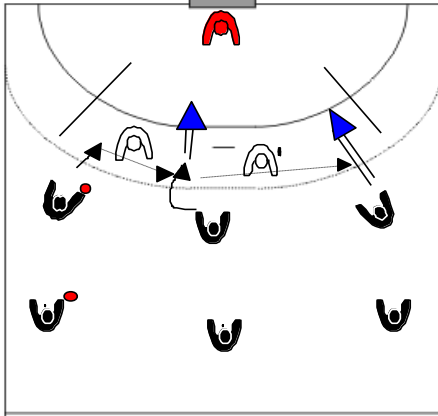
Utelaget får kontrll på ballen, kaster til en 7-meter skytter på laget som forsøker å skåre. Hvis Mv på innelaget redder og dribleren rekker rundt, får laget ett poeng. 3 minutter inne per lag.

- Tatt på 2, to lag. Motstander skal forsøke å ta på den som har ballen.

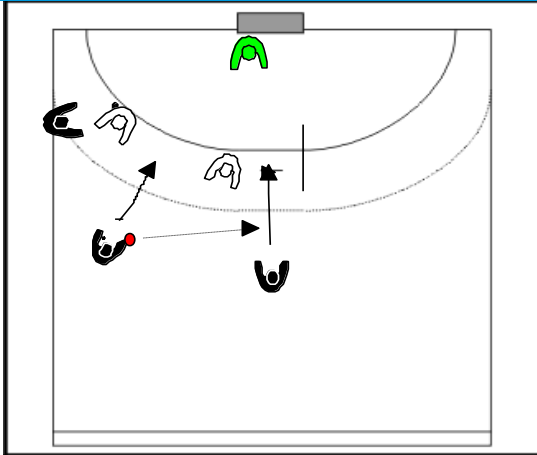
Variasjoner:

- 10 pasninger, ett poeng
- kun avleveringer fra lufta
- kun stusspasninger
- må være i lufta ved ballmottak
- ikke lov å levere tilbake til den en fikk ballen fra
- ned på baken etter ballavlevering
- mann – mann/jente – jente – forsvar

Rullespill

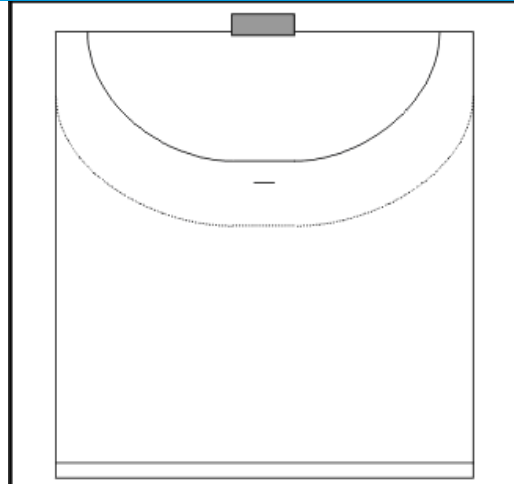
	
Pådrag, viderespill, mottak to hender, grunnskudd. (forflytning uten ball før ballmottak) <i>Fin øvelse for målvaktstrening (styrte skudd)</i> Skudd: Piskekast eller sirkelkast!	Pådrag, viderespill, uttrekk, mottak to hender, grunnskudd <i>Fin øvelse for målvaktstrening (styrte skudd)</i> Skudd: Piskekast lang vei
	
Grunnleggende pådrag/viderespill: Skuddtrussel/skudd/viderespill.... Etc	Pådragsspill 3 mot 2: se figur over Skuddtrussel/skudd/viderespill.... Etc

NB! Tærne på stamfot skal peke mot mål. Skal vurdere egen skuddmulighet før viderespill. Ikke glem uttrekk etter pasning.



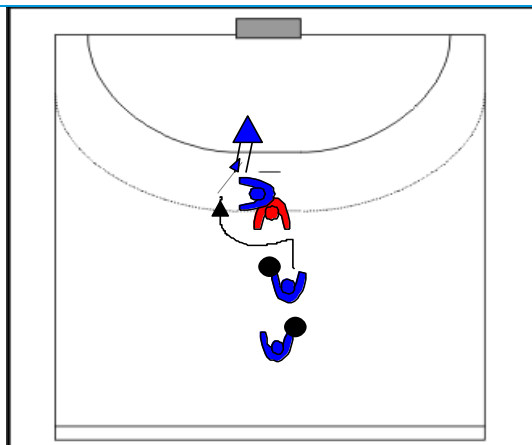
Pådragsspill 3 mot 2 i sidesektor; 3 mot 4

NB! Tærne på stamfot skal peke mot mål. Skal vurdere egen skuddmulighet før viderespill. Ikke glem uttrekk etter pasning.



Mine riss: Likt antall? 3 mot 3, 4 mot 4

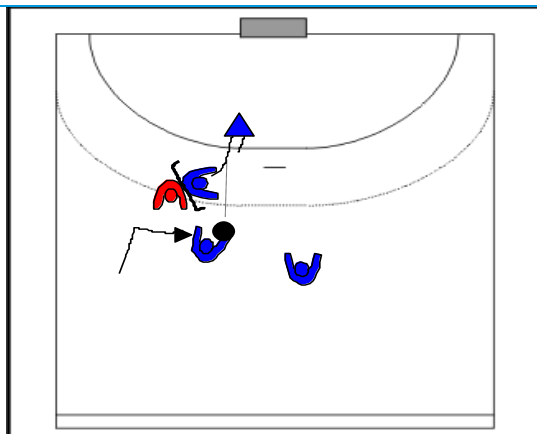
Sperrer/samarbeid med LS



Utesperre : med rygg (riss over) / med bryst i side på forsvarsspiller.

Samarbeid mellom bakspiller og linje – grunnleggende!!

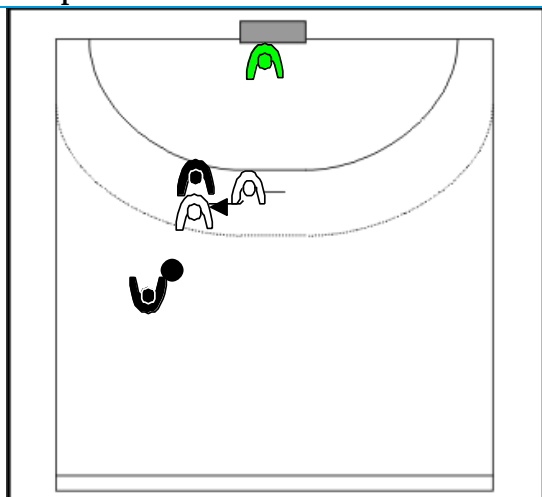
Innspill: Støtkast med stuss



Utesperre: med rygg bak forsvarsspiller (riss over)

Samarbeid mellom bakspiller og linje – grunnleggende!!

Innspill: støtkast med stuss

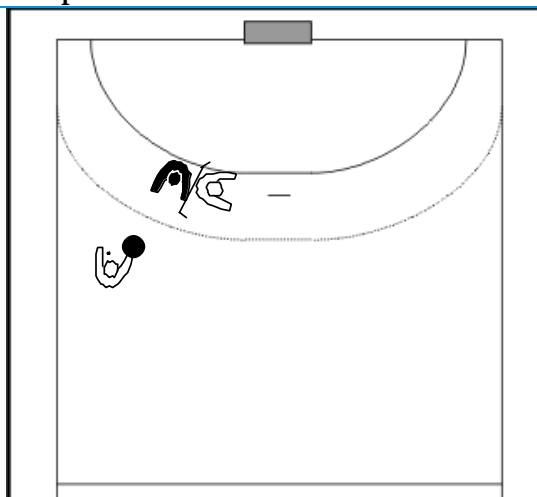


Innesperre: med rygg i front på forsvarsspiller.

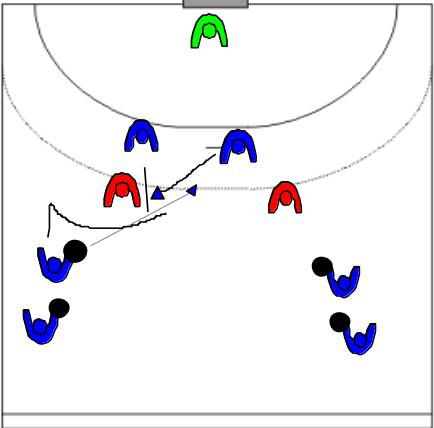
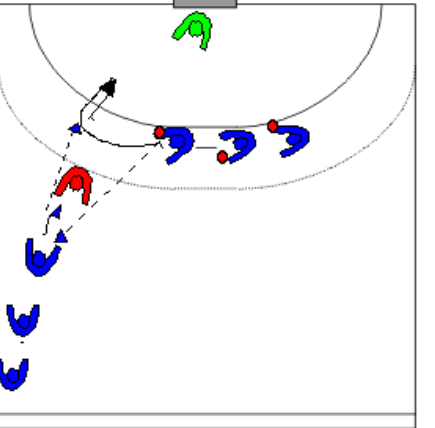
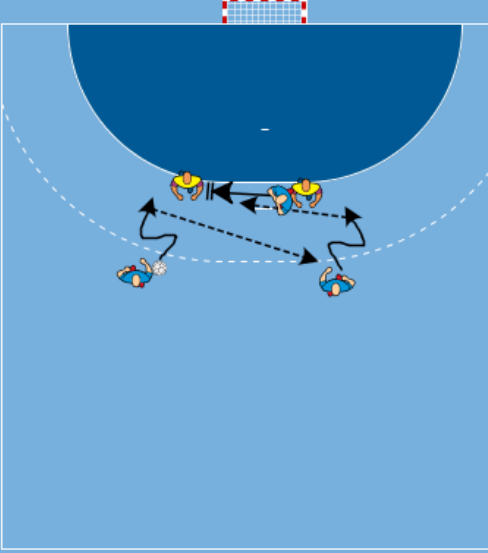
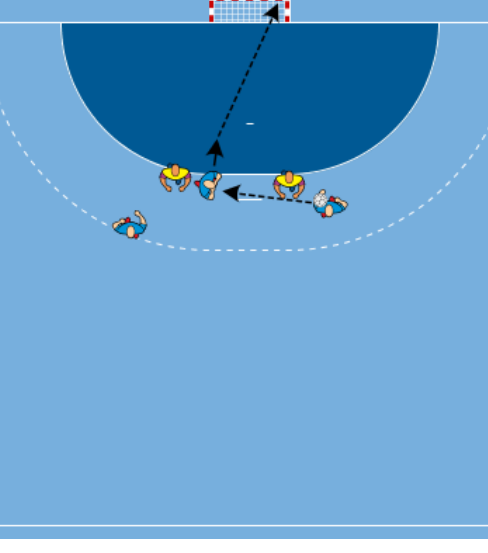
LS tar et skritt fram og så til siden inn foran forsvarer. Husk balanse.

Bakspiller bør ha et kast og mottak **før** skudd.

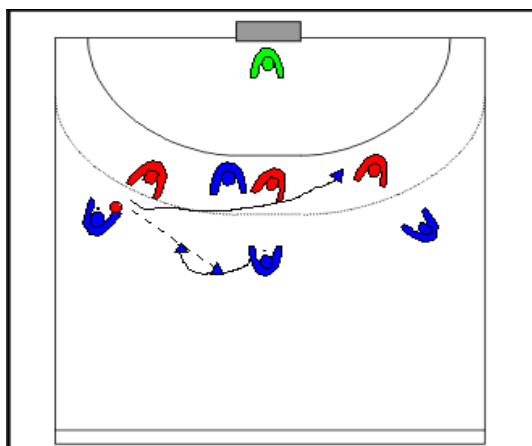
NB! Bakspiller **skal** gå rett på sperre, **ikke** ved siden av.



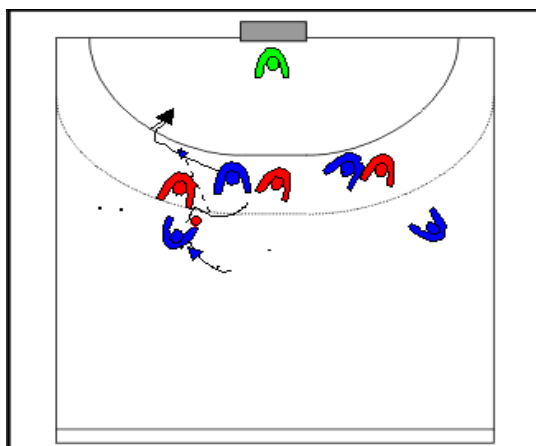
Innesperre: med rygg i side på forsvarsspiller

	
Samarbeid bakspiller og linjespiller: viktig å skaffe Ls "blindside" for sperresetting!	Rykk bak støtende forsvarsspiller – innspill i rom. Kan komme som overgang fra kant, motsatt bakspiller. (Rykk fra linjespiller)
	
Ls står på motsatt Fs av ballfører. Ballfører trekker bredt, spiller motsatt Bs som går bredt. Passivt forsvar til aktiv. Bs skal spille Ls i starten, deretter valg om skudd når Fs kan være aktive.	Ls "splitter" dvs rykker motsatt av ballbane og setter sperre i side på Fs.

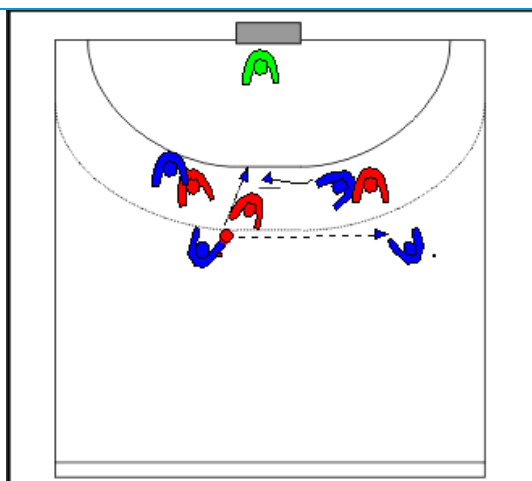
Overgangspill



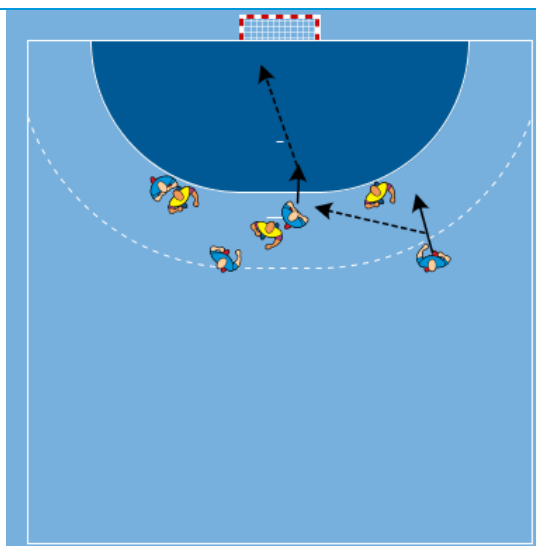
Sideovergang 1: samarbeid Bs og Ls.
Havner i en 2 mot 1 situasjon. Motsatt
bakspiller skal gå for skudd. (overgangsspiller
sperrer eller rykker i rom)



.... Muligheter etter sideovergang....
Her har vi mulighet å rykke i rom bak 3'er
(øvd på tidligere) eller sette sperre (øvd på
tidligere)
(NB! Noe må læres før noe annet)

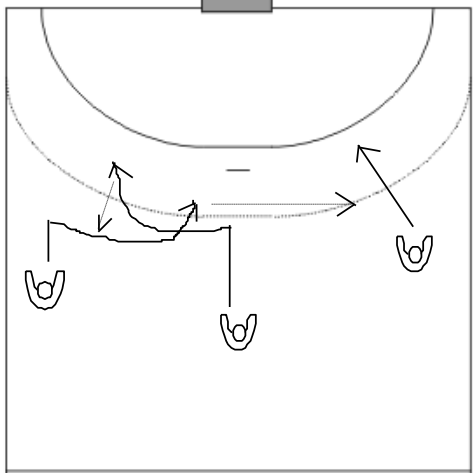
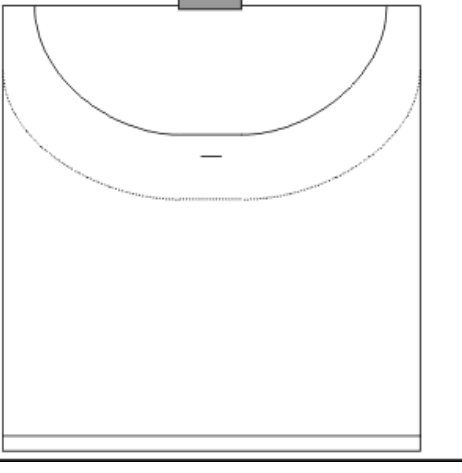
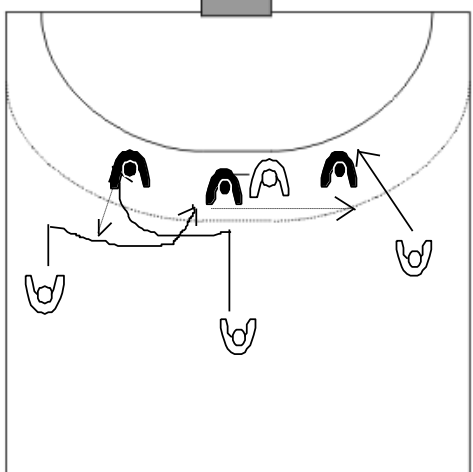
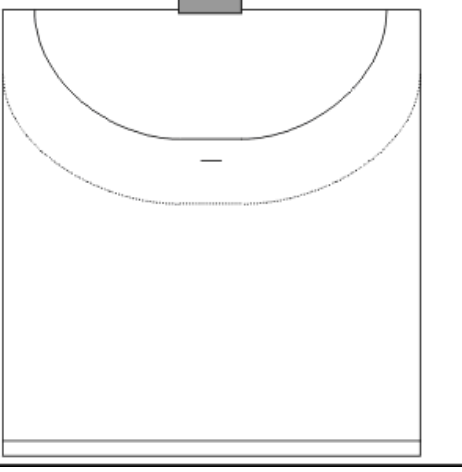


... videremuligheter etter sideovergang
Her har vi mulighet å rykke i rom bak 3'er, sette
sperre.....



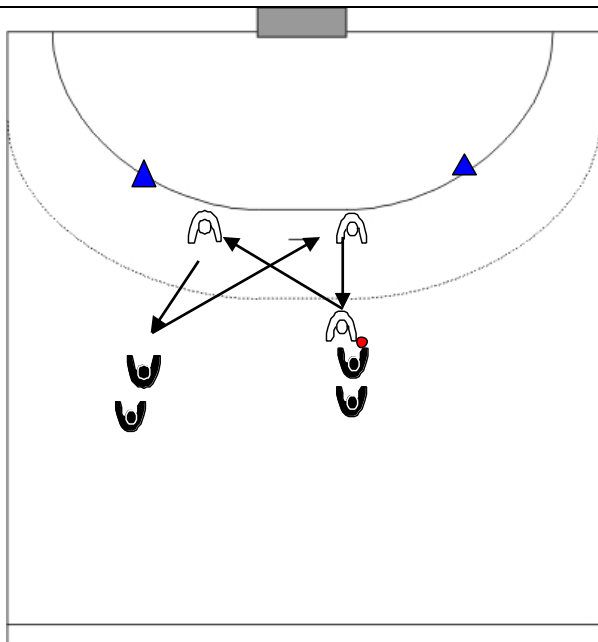
..... eller splitte (øvd på tidligere)
(NB! Noe må læres før noe annet)

Kryssningsspill

	
Momenter: Pådrag, retningsforandring, avløpsbev. Alltid skudd trussel • ballen skal serveres • etter kryss MÅ bevegelsen til sideback være MOT mål. • Skudd trussel • Alltid tærne mot mål.	Mine riss:
	
Mine riss: Linjespiller skal ligge på 2'er og rykke for å sette sperre på 3'er. Inviterer til 3kant spill.	Mine riss:

Forsvar samarbeid 2 og 2

Fokus på å få tak i ball. La dem snappe på trening, men IKKE fiske.
Skap bevegelse gjennom ønsket om å få tak i ballen. Oppmuntre til å «slåss» om ballen.



Forflytning/takle.

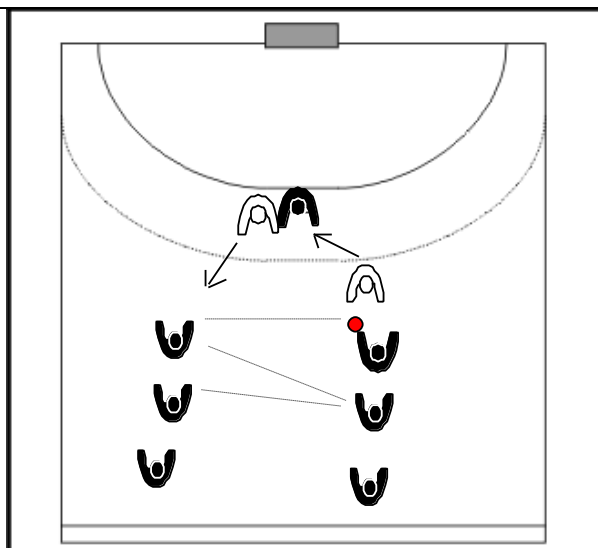
3 forsvarere 2 rekker med pådragsspillere:

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, tyngdepunkt, arm bruk, treffe i takling.



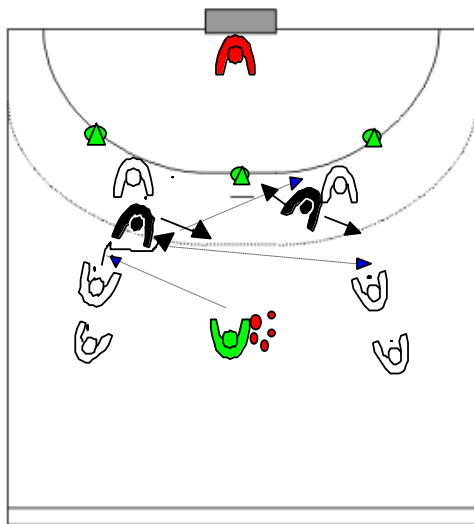
Forflytning.

**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.



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.

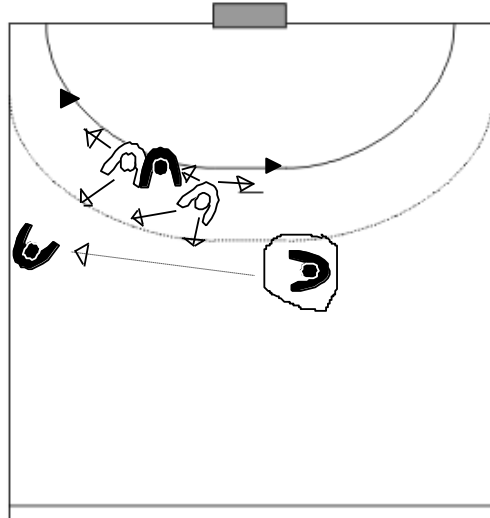
Ls må holde seg i samme sektor rundt 2-er og er passive når ballen er hos Bs i samme sektor. Når ballen er hos motsatt bakspiller er de aktive for mottak!

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.



2 mot 2.

To forsvarer (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.

