

UKE 1:

2 timers økt – tema KANTspillere

Oppvarming - ca 30 min

Sisten m/ball

Innenfor 9-metern. En spiller er sisten m/ball. Ved å berøre en annen spiller med ballen bytter disse roller.

2 rekker - rolig løp – pasningstrening

Kort avstand og korte pasninger oppover banen. Spillerne ut til siden og lange pasninger tilbake.

Variert pasningene: v. + h. + stuss + bak rygg + backhand.

2 rekker stafett.

Gi/sende ballen bakover til hverandre. Bakerste tar med seg ballen og løper fremst. Gir ballen

...

1) mellom bena

2) over hodet

3) rundt på siden Først med én ball, så med to.

VIKTIG: ikke kaste ballen til hverandre, gi ballen og holde i «klypa»

Trene hoppskudd fra kant – ca 30 min

Spillerne fordeler seg i alle fire sumpene.

Kantskudd

1) holde ball - gå/løpe tre skritt og hoppskudd

2) Kaste, få igjen ballen - direkte hoppskudd

3) finte, innover og utover - hoppskudd

4) starte inn bak bakspiller som støter - avslutt med hoppskudd.

Gruppene bytter side og samme fra motsatt ving.

Opprulling – ca 30 min

Spillerne fordler seg i lag, seks og seks.

Ett lag starter i forsvar.

De andre lagene stiller opp bak midtstrek. Lagene spiller ett angrep hver med opprulling og avslutning. Løper bakerst i rekken. Neste lag starter. Bytt på å stå i forsvar.

VIKTIG: Pådraget mellom spillerne.

Spilletrening – ca 30 min, eller mindre

Kamptrening med vekt på opprulling og oppspill av kantspillere.

Uttøying!!!

UKE 2:

2 timers økt – tema BAKspillere

Oppvarming - ca 30 min

Matterugby

Del banen i to, fire lag, to på hver banehalvdel. Mål er når ballen er lagt ned på motstanderens matte. Vanlige håndballregler eller «rugby»regler.

10'ern

Behold fire lag – to på hver banehalvdel. 10 pasninger innad i laget. Tell høyt. Mister man ballen eller motstander snapper, går ballen over til det andre laget.

Baller i omløp.

To lag på hver sin banehalvdel. Alle får sitt nummer. 1er kaster til 2er som kaster til 3er osv. Pass på at spillerne er i bevegelse. Start med én ball, avslutt med minst fire baller i omløp på én gang.

Pådrag mot kjegle.

3 stk om én ball. Trekant med pådrag mot kjegle og viderespill.

Variere pasningene

VIKTIG: Ved to steg tilløp og pådrag – spiller som er h.hendt, starter på høyre fot og skyter på venstre.

Det er viktig med balanse på rett bein før avlevering av skudd!

Skuddtrening fra bakposisjon – ca 30 min

Spillerne fordler seg på to rekker foran mål.

- 1) pådrag og viderespill. husk to steg tilløp og pådrag
- 2) pådrag, viderespill, mottaker to steg tilløp og grunnskudd.
- 3) pådrag, viderespill, mottaker finte og skudd
- 4) pådrag, viderespill, mottaker to/tre skritt og frosk
- 5) pådrag, viderespill, mottaker rett i «0-posisjon» og direkte opp i frosk. (husk hoppe oppover)

Spillerne bytter side hele tiden så de får skuddtrening både fra h. og v. bak.

Variasjon: trener bestemmer hvor spiller skal skyte.

Rushtrening m/avslutning – ca 20 min

Rush med korte pasninger

3 mot 2-spill.

4 mot 3-spill.

VIKTIG: Plasseringen framover på banen + korte pasninger + plasseringen av skuddet til slutt

Straffekast – ca 10 min

Hver spiller skal ta 4 straffer hver, mot 4 forskjellige keepere. Dette bør gå fort.

Spilletrening – ca 30 min, eller mindre

Kamptrening med hovedvekt vekt på oppstart og rush samt avslutning fra bakspillerne.

Uttøying!!!

UKE 3:

2 timers økt – tema strekspillere

Oppvarming/fotball – ca 10 min

Spill fotball med softball i ca 10 minutter.

Oppvarming/passningstrening – ca 30 min

Del banen i to, fire lag, to på hver banehalvdel. Stå på to rekker i to av hjørnene mot hverandere. Løpe mot hverander og stille seg bakerst i rekken.

- 1) starte samtidig mot hverandre fra begge rekkene, rolig løp. finte høyre-venstre-finte på midten og spurte bak i neste rekke.
- 2) samme med venstre-høyre-finte.
- 3) starte samtidig mot hverandre, vende på midten og rygge raskt bakerst i rekka.
- 4) hinke på et ben til midten, bytte ben og hinke på andre bakerst.

MED ball:

- 1) sprette ball mot midten legge ballen ned, spurte bakerst i motsatt rekke. Førstemann her starter, spurter mot midten tar opp ballen og spretter videre. Leverer ballen til nestemann.
- 2) stusse til midten, «0-posisjon» – direkte opp i frosk og avlevér ball til ener i motsatt rekke som starter med stuss . . .
- 3) starte med ball, løp mot midten, legg igjen ballen (ikke kaste) til neste som kommer . . .

Trene skudd fra strekposisjon – ca 30 min

Spillerne fordeler seg langs seksmetern. En ball hver.

Få ball, snu seg rundt mot venstre og avslutte med hoppskudd. Gå tilbake på plass.

Starter fra ving og spillerne hopper inn fortløpende over mot motsatt ving.

Start fra motsatt side – snu til høyre og avslutt.

VIKTIG: Å fokusere på at spillerne skal hoppe OPP, ikke framover.

Gjøre det samme men ikke snu seg, ett skritt fram idet du tar i mot ball, hoppe inn i luke mellom de to neste på banen, avslutt med hoppskudd. Gå tilbake på plass.

Tre i forsvar. Starte fra kantposisjon, begge sider annenhver gang, få ball rundt midten, finte seg igjennom. Bytt side etter hvert skudd.

Oppstilling frikast – ca 20 min

Trene på oppstilling.

- 1) en spiller bak – avslutter med frosk
- 2) en spiller bak – går opp på frosk, spiller ball inn til ving som starter inn i luke mellom ving og bakspiller.
- 3) en spiller bak – går opp på frosk, spiller ball inn til strek som starter inn i luke mellom ving og bakspiller.

Spilletrening – ca 30 min, eller mindre

Kamptrening med vekt på oppspill av strekspillere. Oppstilling på frikast rundt midten.

Uttøying!!!

UKE 4:

2 timers økt – tema KAMP

Oppvarming/teori – ca 30 min

Rolig jogging i 5-10 minutter, to eller flere sammen, småpratning er lov.

2 rekker – rolig løp – pasningstrening

Kort avstand og korte pasninger oppover banen. Spillerne ut til siden og lange pasninger tilbake.

Varier pasningene: v. + h. + stuss + bak rygg + backhand.

Oppvarming keepere.

Gennomgang/teori

opprulling

oppspill av kantspillere.

oppspill av bakspillere

oppspill av strekspillere

oppstilling ved frikast rundt midten

rush med hovedvekt på flere spillere opp og korte pasning mellom disse.

Kamptrening – ca 1 1/2 time

Kamptrening med vekt på det vi har snakket om i gjennomgang/teori.

Del opp i omganger på 15-20 minutter.

Første omgang – stopp spillet mens det foregår og forklar underveis.

De andre omgangene - la spillet gå som om det er kamp med veiledning fra benken. Hold pauser og forklar.

To lag som spiller hele tiden. Eller tre lag og en form for turnering.

Uttøying!!!

obs!!! målvaktstrening

Skal den bakes inn i de programmene vi har eller skal de ha en egen 2-timers økt på dette.

I tilfelle det siste bør den økta komme før kamp-treningsøkta.

Keepere bør læres egne øvelser de kan kjøre på egenhånd mens utespillerne gjør andre ting.

På en trening kan vi også kjøre teknikkmerket. Da bør vel spillerne ha kjørt igjennom øvelsene en gang tidligere på en egen-trening slik at vi i fredagsøkta kan gjøre selve testen.