



---

# Tips om trening



## Håndballspillet, fascinerende og spennende

Håndball er et spill som setter store krav til utøverne. I høyt tempo må det hele tiden gjøres gode valg. Spillet skifter ofte karakter og utfordringene varierer mye, både på den enkelte spilleplass, ulike spillere imellom og i de enkelte periodene av kampen. Hver enkelt spiller må beherske en rekke, til dels svært ulike håndballteknikker, og de må forstå å bruke disse på rett sted til riktig tid.

Det at det stilles så store krav til en god håndballspiller, er kanskje nettopp det som gjør spillet så fascinerende å se på, og så spennende å delta i.



## Det gjelder å starte enkelt

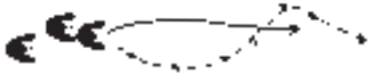
For å bli god i håndball er det nødvendig å starte enkelt, og så gå steg for steg. Hopper en over sentrale teknikker i startfasen, vil senere forsøk på mer kompliserte spilleopplegg sjelden lykkes. Før målvaktene kaster lange kontringsballer, er det nødvendig at medspillerne behersker mottak bakfra i stor fart. Før et lag satser på opprullingsspill eller overgangsspill i etablert angrep, er det avgjørende at alle spillerne behersker gode pådrag. Vi ser alt for ofte at håndballag satser på spilleopplegg som krever langt mer avanserte teknikker enn det spillerne behersker.

Dette gjelder spilleopplegg i så vel kontringer og etablert angrepspill som i forsvarsspill. Dersom spillerne stadig pålegges oppgaver de ikke har forutsetning for å mestre, vil de oppleve frustrasjon over manglende framgang, og treningene blir lett en endeløs rekke av øvelser uten fart og flyt – og trivsel.

## Øvelser:

### Angrep

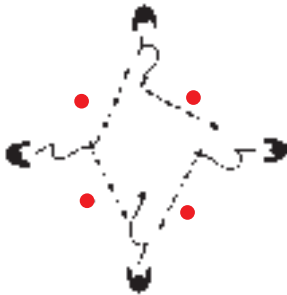
- å være i bevegelse – framover – før ballmottak.



En spiller en ball. Spilleren kaster ballen i bue foran seg, starter etter, lar ballen stusse en gang, griper ballen (spilleren er hele tiden i bevegelse framover) og leverer skudd etter et, to eller tre skritts tilløp. Varier etter nivå på spillerne.



- Spillere på rekke slik figuren viser. A spiller B, starter, B spiller A via gulvet, A griper ballen i bevegelse framover og leverer skudd etter et, to eller tre skritts tilløp. C spiller D, osv
- som a, men B leverer pasning direkte til A, ikke via gulvet. B og D bytter ofte.



Fire eller fem spillere og fire eller fem kjepler slik figuren viser. En ball. A spiller B som har startet skuddpådrag mellom "sine" to kjepler. B fullfører skuddpådraget og spiller C som har startet skuddpådrag mellom "sine" to kjepler, osv.



Spillere på to rekker med hver sin ball slik figuren viser. C og D er oppspillere for hver sin rekke. A gjør et lett skuddpådrag og spiller C. A trekker ut i ny posisjon mens C gjør skuddpådrag. A starter mot mål, C spiller A, A mottar ballen i fart og leverer skudd mot mål etter et, to eller tre skritts tilløp. I det C spiller A, gjør B et lett skuddpådrag, spiller D osv. C og D bytter ofte.



## Angrep

Vi gjør det ikke vanskeligere enn det er, og setter her fokus på det som bør være det aller mest grunnleggende i alt angrepspill:

### **å være i bevegelse – framover – før ballmottak.**

Det høres kanskje enkelt ut, allikevel, alt for mange lag har alt for mange stillestående spillere. Å være i bevegelse framover, eller "å ha startet", før ballmottak, er like viktig for kantspillere, bakspillere og til en viss grad linjespillere. Dersom denne bevegelsen terpes og terpes til den er naturlig, eller automatisert, for alle spillerne, vil fintene, sperrene, overgangene og gjennomløpningene bli vesentlig enklere å få til. Bruk derfor mye tid på "bevegelse før ballmottak". Spillet blir da enklere å få til, - og mye morsommere å se på, og spillerne blir gladere og mer tilfreds.

## Øvelser:

### Forsvar

- å erobre ballen



To spillere, en ball. Spillerne med front mot hverandre. A dribler, B jakter på ballen. Ingen kroppskontakt. Ballfører beveger seg forover, bakover, sidelengs og rundt innenfor et relativt stort avgrenset område.

Når B erobrer ballen dribler B videre og A jakter, eller bytt ballfører på signal.



a) To spillere, en ball. Spillerne stiller opp bak hverandre. A dribler framover i rolig tempo. B jakter bak og venter på det rette tidspunkt til å stikke forbi og snappe ballen. Ingen kroppskontakt.

b) som a, men A varierer løpstempo.



Spillerne stiller opp slik figuren viser. A og B gjør lette skuddpådrag og spiller ballen seg i mellom. C ligger klar og venter på det rette tidspunkt til å starte og snappe ballen.

C snapper og fullfører kontringen. A og B tar ny ball, D jakter på rette tidspunkt for snapping, osv.

Stor avstand mellom A og B gjør det lettere å snappe. Snapp ballen senest mulig i ballbanen. A og B er litt "snille".

Bytt A og B ofte.



Tre spillere innenfor et begrenset område.

En ball. A og B spiller ballen seg i mellom.

C jakter på ballkontroll. Ingen kroppskontakt.

a) vanlige håndballregler (3 skritt, 3 sek. osv.).

b) ikke lov med stusspasninger

c) bare pasninger etter opphopp

d) to mot to, tre mot to osv.



## Forsvar

Vi gjør det ikke vanskelig nå heller. Skjærer vi det hele til beinet må det aller mest grunnleggende i alt forsvarsspill være:

### å erobre ballen.

Vi sa at vi opplevde alt for mange stillestående spillere i etablert angrepspill. Hva skal vi da si om etablert forsvarsspill? Vi ser det så alt for ofte, forsvarsspillere pent oppstilt på linje langs målfeltlinja med armene høyt til vær's – og med forbud mot å bevege seg for langt ut på spillefeltet. Nei, slipp spillerne løs, la dem jakte på ballen, gjerne over hele banen. La dem feie, slide, styre, snappe og hva det nå heter alt sammen. Det er morsommere å spille håndball med ball enn uten ball, og alle typer utgruppert forsvar er morsommere å se på, og morsommere å delta i. Flere scoringer blir det gjerne også.

Bruk mye tid på å skape forsvarsspillere med hurtige, intelligente bevegelser, som alltid har som mål å erobre ballen. Alle forsvarsformasjoner, både 6:0, 5:1 og 3:2:1, blir da lettere å forstås og beherskes for spillerne.

## **Øvelsene er hentet fra NHFs TrenerABC på CD.**

Her finner du disse og nesten 200 andre øvelser, med tegninger, animasjon og videoklipp. I tillegg kan du føye til dine egne favorittøvelser, planlegge treningsøkter, føre kartotek og statistikker og etter hvert utvikle ditt personlige "verdens beste" trenerverktøy.

Skaff deg NHFs TrenerABC på CD og gjør trenerhverdagen enklere.