

Henning Hofstad er redaktør for fagnytt og har skrevet mange artikler om friidrett. I dette nummeret presenteres noen praktiske leksjoner med allsidig kasttrening i gymsal. Leksjonene er hentet fra heftet "Leksjoner i friidrett".

Kasttrening i gymsal

Av: Henning Hofstad

Kasttrening regnes ofte for de få og kastkyndige, men alle bør ha glede av å kaste. Kast bør også være en del av den friidrettstretningen vi tilbyr barn. I tråd med ønsket om allsidighet og variasjon i friidrettstretningen er kast en naturlig del av treningen, både inne og ute. Her presenteres noen forslag til leksjoner med kast i gymsal. Kast er prioritert, men leksjonene har også annet trening på programmet, da det er nødvendig med flere typer trening på en økt. Til slutt kommer en begynnerøkt med kule, som også kan gjennomføres inne hvis en tilpasser den til gymsal, eller er i hall.

LEKSJON KAST 1 MILJØ: GYMSAL TIDSBRUK: 70-100 MIN

TID (min)	ØVELSE	BESKRIVELSE	HENSIKT/ KOMMENTAR	UTSTYR
10-15	Hjørne- fotball med tennisball	4 lag i hvert sitt hjørne av en gymsal. Lagene spiller diagonalt mot hverandre. Skifte ved hver scoring. Benker som mål	Generell oppvarming	Tennisball Benker
15-20	Sjøslag	To lag. Lagene stilles opp bak benker i hver sin side av salen. En stor ball legges på midten. Alle har hver sin ball. Barna står bak benkene og kaster på ballen slik at den triller mot motstandernes benker. En mållinje avmerkes ca 1,5 meter fra benkene på hver side. Hvis ballen kommer over denne linjen får laget et poeng. Spill til 10 Når en har kastet ballen løper en og henter en ny ball. Det trenger ikke være den ballen en hadde fra før. En kan bare hente en ball om gangen	Mange kast per tidsenhet Mållinjen legges litt vekk fra benken slik at ballene ikke treffer noen på det andre laget. Kast med beste arm, dårligste arm, innkast	En ball til hver (har en færre baller får en bruke de en har) Ball til å legge på midten Benker eller annet til å markere hvor lagene skal kaste fra
10-15	Medisinballkast over bom	Deltagerne deles inn i smålag på 4-6 En snor spennes opp over salen, litt over hodehøyde. Bom eller volleyballnett kan også brukes Medisinballen kastes over snoren, spretter i bakken på andre siden og kastes tilbake igjen. Hvor mange ganger klarer laget å kaste ballen over snoren på en viss tid, for eksempel ett minutt?	Generell kasttrening Mange kast per tidsenhet	Medisinballer Pass på at vekten på ballen passer for alderen til deltagerne Snor
10-15	Medisinballstafetter	Vanlig stafett med medisinball som stafettpinne, Gjerne løype med forhindringer	Generell løpstrening	Medisinballer
15-20	Turnøvelser	Forlengs og baklengs rulle, stå på hodet, stå på hender, slå hjul, tauklatring	Kroppsbeherskelse	Gym-matter
10-15	Uttøying	Hele kroppen, men spesielt skuldre og armer	Øke bevegeligheten	Gym-matter

LEKSJON KAST 2 MILJØ: GYMSAL TIDSBRUK: 65-95 MIN

TID (min)	ØVELSE	BESKRIVELSE	HENSIKT/ KOMMENTAR	UTSTYR
10-15	10-treksleken	3-5 deltagere på hvert lag. To og to lag spiller mot hverandre. Hvis laget klarer 10 pasninger uten at motstanderne er borti ballen, får laget et poeng. Instruktøren bestemmer hva slags pasninger som er lov. Det bør brukes et avgrenset spilleområde	Generell oppvarming, kast og koordinasjon Det bør ikke være mer enn 5 spillere på hvert lag, for da vil noen bli lite involvert i spillet	Baller (basketballer er best egnet)
10-15	Grunnhopp opp på trampett	Forskjellige grunnhopp på minitrampoline eller springbrett. Strekkhopp, hopp med splitt, opptrekk, med vending osv. Saltoer dersom instruktøren føler seg kompetent	Koordinasjon, kroppsbeherskelse NB! Pass sikkerheten	Minitrampoline eller springbrett Tjukkas
10-15	"Rent bord"	En eller helst to tjukkaser settes opp på høykant ved siden av hverandre. Finn en grei måte å støtte dem opp. Oppå settes kjepler. To lag. Hvem skyter ned alle kjeplene først?	Generell kasttrening, presisjonskast Varier kastene	Baller (helst en per deltager) kjepler Tjukkaser eller annet som kjeplene kan settes på
5-10	"Alle mot sjefen"	Samme oppsett med tjukkaser. Instruktøren gjemmer seg bak tjukkassen. Løper frem foran matten og inn bak matten på andre siden. Hvis det lykkes å komme rundt uten å bli truffet, vinner "sjefen". Blir det treff, vinner de som kaster. Vil noen av deltagerne prøve?	Generell kasttrening, presisjonskast	Baller (helst en per deltager) tjukkas
10-15	Boccia med medisinball eller kast på blink med medisinball	Spilles som vanlig boccia Ved kast på blink kan blinkene enten ligge på bakken eller tegnes på veggen	Generell kasttrening Beregne kraftinnsats	Medisinballer Pass på at vekten på ballen passer for alderen til deltagerne
10-15	"Jorden rundt" Skuddkonkurranse på basketball kurv	3-5 på hvert lag. Helst skal alle ha sin egen basketball, men andre baller kan også brukes. Hvis for få baller, deler en på de som er. Laget skal skyte på kurven fra forskjellige posisjoner. Når laget til sammen har 5 treff går en til neste posisjon	Presisjonsskyting En annen form for kasttrening	Baller Basketballkurv
10-15	Uttøying	Tøyningsøvelser for hele kroppen	Øke bevegeligheten	

LEKSJON KAST 3

MILJØ: GYMSAL

TIDSBRUK: 60-90 MIN

TID (min)	ØVELSE	BESKRIVELSE	HENSIKT/ KOMMENTAR	UTSTYR
10-15	Hoppe tau	Svingtau eller hvert sitt hoppetau Varierte hopp	Koordinasjon Spensttrening	Svingtau Hoppetau
10-15	Parøvelser	Forskjellig parøvelser hvor to og to drar, dytter, skyver, løfter, dytter hverandre ned fra benk, har sumobryting	Styrke Smidighet	
10-15	"Flest treff"	To lag. To ganger to bomber settes opp slik at vannrett avstand mellom dem er ca 1 meter. Hvis en ikke har bomber tilgjengelig, benyttes snorer Hvert lag skal kaste og treffe mellom bommene/snorene. Flest mulig treff på en gitt tid. En løper og henter baller som en selv kan kaste. Det er ikke lov å hente mer enn en ball om gangen	Generell kasttrening En kan gjerne ha bommene/snorene så høyt at utkastvinkelen blir som i spydkast Kast med beste arm, den andre armen, innkast	Baller, helst en per deltager

Leksjon kast 3 fortsetter

TID (min)	ØVELSE	BESKRIVELSE	HENSIKT/ KOMMENTAR	UTSTYR
15-20	Spent-trening på gym-matter	En rad med matter legges ut. Forskjellig hoppserier, en- og tobenshopp. Noen små hindere som settes opp. Deltagerne kan prøve å holde en (medisin)ball i hendene under hoppingen	Generell spenttrening	Matter (Medisin)baller
10-15	Sittekurv-ball	To kasser settes ut. En på hver side av salen. En kjeGLE settes oppå. En lett medisinball brukes som ball. Ballen spilles og hvis laget klarer å skyte ned kjeGLer, får laget et poeng. Alternativt kan basketball brukes. En kan også bruke en deltager som "mottager" oppå kassen. Et poeng når ballen sentres til mottageren	Generell kast-trening Samspill	Medisinball To kasser
5-10	Uttøying	Tøyningsøvelser for hele kroppen	Øke/opprettholde bevegeligheten	

LEKSJON KAST 4

MILJØ: GYMSAL

TIDSBRUK: 65-95 MIN

TID (min)	ØVELSE	BESKRIVELSE	HENSIKT/ KOMMENTAR	UTSTYR
10-15	Hjørnebandy	Som hjørnefotball. Se leksjon kast 1	Generell oppvarming	Bandykøller og ball
10-15	Parøvelser med medisinball	Leveringsøvelser og kastøvelser. Der hvor øvelsene som kan gjøres begge veier praktiserer dette Sittende rygg mot rygg med en halv meters avstand mellom ryggene. <ul style="list-style-type: none"> Levering på siden med strake armer Levering over hodet. Den som tar imot ballen lar den berøre bakken mellom beina før den leveres tilbake Stående rygg mot rygg <ul style="list-style-type: none"> Levering over hodet, ballen fremfor kroppen, mellom beina og mottak mellom beina. Levering på siden av kroppen Sittende front mot front <ul style="list-style-type: none"> Kast til hverandre. Kast gjerne litt vanskelige baller på siden av kroppen Sittende ved siden av hverandre, omtrent med en meter i mellom <ul style="list-style-type: none"> Kast sidelengs frem og tilbake 	Generell kast- og styrketrening	Medisinballer
15-25	Balansøvelser	Stasjonstrening eller alle samlet <ul style="list-style-type: none"> Forskjellig øvelser hvor en står på ett ben. Plukke opp noe fra gulvet, stå på tåballen uten å miste ballansen, stå stødig når en lukke øynene Hinke lett fremover med øynene lukket Hopp med vending, 180°, 270° og 360° . Sats fra ett og to ben. Ved sats på ett bein kan en gjerne hoppe over et lite hinder som en benk Balansering på bom eller benk snudd opp ned. Kaste en tennisball fra hånd til hånd mens en går fremover, bakover, hinker eller hopper. Andre varianter? Balansere på medisinballer Hoppe eller hinke fra rokkering til rokkering. Lande i balanse på ett ben 	Trening av balanse og koordinasjon	

Leksjon kast 4 fortsetter

TID (min)	ØVELSE	BESKRIVELSE	HENSIKT/ KOMMENTAR	UTSTYR
20-25	Småkonkurranser	<ul style="list-style-type: none"> Kulestøt og sleggeutkast med innendørskule eller medisinball Hvem kaster kulen over den høyeste bommen? Eventuelt lengst opp på veggen Spydkast på blink. Flest treff av 10 kast på baskekurv-platen. Bruk egnet kastredskap Skuddkonkurranse på basketballkurven. Flest treff av 10 skudd. Forskjellige posisjoner En medisinball holdes foran på brystet. 3 lengdehopp uten tilløp etter hverandre og kast fremover fra siste landing. Hvem kommer lengst? 	Generell kasttrening	Innendørskule Medisinballer Basketballer Kastballer eller innendørs spyd
10-15	Uttøyning	Tøyningsøvelser for hele kroppen	Øke bevegeligheten	

LEKSJON KULE 1

TEMA: TILVENNINGØVELSER

TIDSBRUK: 65-95 MIN

TID (min)	ØVELSE	BESKRIVELSE	HENSIKT/ KOMMENTAR	UTSTYR
15-20	Oppvarming	Jogg eller ballspill, stigningsløp	Generell oppvarming	Ball
20-25	Kule 5-kamp	Kule 5-kamp <ul style="list-style-type: none"> Vanlig kulestøt høyre Vanlig kulestøt venstre Kast bakover over hodet Kast fremover Kast bakover mellom beina Eventuelt kast fremover mellom beina (potten) 	En kaster fremover og neste øvelse starter der en har kommet etter den forrige. Etterpå er det revansjeoppgjør hvor en kaster seg tilbake til startlinjen	Kuler
10-15	Kulestøt uten tilløp	Forklare grep på kulen. Kulen støttes på fingrene. Kast uten tilløp Sjekkliste: <ul style="list-style-type: none"> Korrekt plassering av beina Starte kastet fra bøyd høyre bein Dreie høyre kne mot kastretningen og forflytte vekten fra høyre til venstre ben Følge godt på kulen i utkastet og ikke vri hodet og skulder mot venstre 	Trene utkastet Pass på at kulen støtes og ikke kastes	Kuler Kastring
20-25	Kulestøt med forenklet tilløp	Kast med forenklet tilløp: <ul style="list-style-type: none"> Venstre side mot kastretningen Høyre ben krysser foran venstre Forenklet hinketeknikk: <ul style="list-style-type: none"> Hink med siden til kastretningen 	Tilvenning til hinketeknikken	Kuler Kastring
15-20	Lengde eller høyde med kort tilløp	Småkonkurranser i lengde med 2, 4, 6 og 8 skritts tilløp. Høyde med kort fart	Bedre sats og eksplosivitet	Lengdegrep Utstyr til høyde
10-15	Uttøyning	Hele kroppen	Øke bevegeligheten	

Friidrettsheftene "Leksjoner i friidrett" (kr 100,-) og "Friidrett – Treningslære, teknikk og metodikk" (kr 150,-) kan bestilles hos Henning Hofstad. Send E-post til henni@tiscali.no