En bild som visar emblem, prydnad, symbol, märke

Automatiskt genererad beskrivning

**FÖRSVARSSPEL F 2013**

**Målsättning med ditt försvarsspel:**

* Mindre tid (för varje spelare med och utan boll)
* Mindre yta (för varje spelare med och utan boll)

*(ligger vi rätt i våra positioner, arbetar vi med att stressa, hindra skott, äga vår yta så vinner du din zon).*

* **Fore cecking** dvs att man stör spelet redan på motståndarens planhalva  
  - *Efter det att motståndaren erövrat bollen från oss gäller alltid snabbt hemjobb (Tillbakadragning) Befinner du dig nära en spelare som har bollen så kan du forechecka, att du stör spelaren, drar ner spelarens tempo, stressar spelaren eller t.om erövrar bollen) -Det ger dina kompisar möjlighet att hinna hem och ställa upp sig i försvar.*

**Zon-försvar**

Vid zonförsvar är varje försvarsspelare ansvarig för den motståndare, som befinner sig i resp. försvarsspelares försvars zon.

*(Vi har benämnt det som att man äger sin triangel)*

**Målsättning:**

**-**Färre insläppta mål

- Större chans till kontring

- Färre straffkast

-Större självförtroende

-Färre utvisningar

- Stressa anfallsspelarna

- Tryggare målvaktsspel

5-1 UPPSTÄLLNING 5-1 används mot lag, som huvudsak försöker att avsluta sina anfall i mitten eller vars huvudsakliga boll- och löpvägar går igenom avslutningszon 3. I grunduppställningen arbetar fem spelare utefter målgårdslinjen, medan en sjätte spelare arbetar i en zon framför sin kamrater. Varje spelare ansvarar för varsin försvarszon. ( Den 6e spelaren kommer vi variera beroende på motstånd, om personen har en lägre utgångspunkt eller spelar indian (som det fortfarande heter !? på handbollsspråk vilket betyder att hon stressar motståndarens M9 högre upp i plan.

**Grundställningar i försvar:**

a) Parallell ställning a) I parallellställning står spelarna med parallella fötter, knäna lätt böjda, kroppen lätt framåtböjd. Huvudet högt för att kunna följa spelet. Armarna som är lätt vinklade, hålls lite framåt ut åt sidan från kroppen, händerna är öppna, fingrarna lite sprida. Från denna ställning kan spelaren arbeta i sidled eller hoppa upp och täcka.

b) Diagonal ställning b) Diagonalställning vänster eller höger. I diagonalställning vänster är vänsterbenet ett steg framför högerbenet, vikten vilar på båda benen. Knäna är lätt böjda, överkroppen är lätt framåtböjd, samtidigt som huvudet hålls högt för att kunna följa med spelet. Vänster arm hålls i lätt vinkel uppåtframåt från kroppen, handen är öppen. Handflatan är riktad framåt och fingrarna är lätt sprida. Den vänstra handen skall brukas direkt mot angriparen och bollen. Den högra armen hålls i sidan kring höften på anfallaren och förhindrar genombrottsförsök på denna sidan. Som regel gäller följande: - Mot höger hänt anfallsspelare - digonalställning vänster - Mot vänster hänt anfallsspelare - diagonalställning höger.