

TS 1

**TRÄNARSKOLANS
ANFALLSPEL**

SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET
OKTOBER 2001, TORBJÖRN KLINGVALL

Reviderad Augusti 2008
Andra revideringen april 2013

FÖRORD

ANFALLSSPEL - TS 1

I Sverige var vi tidigt ute med en s k spelarutbildning som var ett försök att skapa ett svenskt system för spelarutbildning. Modellen har varit unik och resultaten goda.

Nu är det dags att utveckla en tränarutbildning som har en långsiktig sammanhängande utveckling, och kan skapa något unikt med goda resultat.

Utifrån mina erfarenheter och vetenskapliga rön har jag reviderat och utvecklat en ny tränarutbildning kallad tränarskolan.

Denna tränarskola utgör en källa för baskunskaper om handbollsträning och bildar en plattform för tränarna vad beträffar förståelsen för träningsprocessen och dess planering.

Idrottsliga framgångar är idag mera resultat av förutbestämd planerad träning mot önskade mål.

Detta är grundlagt för att skapa en ny Tränarutbildning för Handbollen.

Lycka till
Torbjörn Klingvall

ANFALLSSPEL

* Tankar kring träning	4
* Anfallsspel	7
- Målsättning med anfallsspel	
* Anfallets fyra olika faser	8
* Grunder kontrung för Grundträningsstadium	12
- Fas 1 och 2	
- metodisk träning av kontrung	
- metodiskt samarbete mellan Fas 1-spelare och returtagare, Fas 2-spelare	
- metodiskt samarbete mellan returtagare och Fas 1-spelare	
- metodisk träning av korta kontrungar på en planhalva med avslut mot eget mål	
* Anfallsspel Fas 3 och 4	
* Fas 3-spel (Uppbyggnadsfasen)	33
- 3-3 uppställning, 2-4 uppställning	
- boll och löpvägar i 3-3 och 2-4	
- rörelse med och utan boll	
- rätt vänd mot målet	
- bra eller dåligt spelavstånd till:	
- bollen	
- motspelaren	
- medspelaren	
- målet	
- linjerna	
- bredd - djup	
- spelskugga	
* Fas 4-spel (avslutningsfasen)	45
* Skott	46
- 9 m stämskott	
-stämskott på parallella ben	
- löpskott	
- hoppskott	
- armen i högt läge	
- metodisk träning av 9 m skott	
- kantskott för kantspelare (K6)	
- signalsystem	
- rakt kantskott	

- med armen långt ut
- skott med ”gammal” skruv (tumskruv)
- armen långt ut, skott på insidan
- armen högt lobb
- metodisk träning av kantskott
- skott från linjen (M6)
 - mottagning av inspel
- metodisk träning av mottagning
 - fallskott
 - upphoppsskott
- metodisk träning av fallskott och upphoppsskott

*** Passningar** 75

- stämpassningar
- hoppassningar
- forehand- och backhandpassningar
- löppassningar
- växlingar
- metodisk träning av passningar
 - individutvecklande passningsövningar
- okonventionella passningar

*** Genombrott** 94

- indelning av genombrott
- grundläggande inläring
- personliga finter
 - kroppsfinter
- metodisk träning kroppsfinter
- skottfinter
 - skottfint på golvet
 - hoppskottsfint
- metodisk träning av skottfinter
- enkelfinter
 - stegsättning
 - stegsättning med ett steg tillbaka
 - öststatsfint (riktning) med nedstuts
 - öststatsfint (riktning) med ett steg tillbaka
 - inläring med skolprocessen
 - inläring med klubbprocessen
 - skott på mål – i specialpositioner
 - spelmoment och spelsituationer

*** Grunder anfall** 117

- samarbete K6 och 9M
- uppbackningsträning och vändningar av 9M spelarna
- vändningar av 9M spelarna
- samarbete 9M spelarna - växlingar
- samarbetssträning mellan M6 och 9M spelarna
- samarbete mellan 9M, M6 och K6

Tankar kring träning

Med en tidig påverkan med rätt metoder i förhållande till mognadsnivå, skapas ett bättre slutresultat hos spelaren. Metoder och metodisk stegring blir därför avgörande för hur man lär ut spelförståelse. Viktigt blir att förstå variablerna som stimulerar till ökad spelförståelse, så att man skapar metoder och övningar som ger stimulans för utveckling av spelförståelse.

Spelförståelse är nog åldersrelaterad i väldigt stor grad, lär därför spelarna att ta konsekvenser för sitt handlande. Ex. spel i små lag, här blir handlandet tydligare än med flera spelare.

Lär utövarna att handla och tänka själv, men styr inläringen.

- styrning av spelet, speciella regler, ytor, metoder, osv.

Metoder

Driv kraften hos dom flesta tränarna är att finna bra metoder för att uppnå det man vill utveckla. "Metodtörsten" dvs att finna nya metoder, ideér är nästan den största drivkraften tränaren har. Metoderna kan vara många, men det viktiga är tränaren förstår effekterna av sitt metodval. Att han/hon på ett sätt låter spelarna lägga pusslet inte han/hon själv. Tränaren skall regissera, bryta, frysa och föra en dialog med spelarna. Ex. på en metod kan vara hel-del-hel metod. I tränarskolan visas en rad metoder både för individuell och kollektiv utveckling.

Metodisk stegring

För handbollen så gäller det att förstå att vägen till målet är en funktion mellan individen och kollektivt, och att det går genom inläring och samspel. För att skapa bästa förutsättningar för utveckling av spelförståelse, så är riktig metodisk stegring oerhört viktigt.

- Automatisera rörelser.
- Träna teknisk snabbhet.
- Skapa situationer där spelaren måste titta upp för att se med- och motspelare.
- Skapa situationer där spelaren måste välja mellan olika möjligheter att spela bollen eller att placera sig själv.
- Skapa situationer där tiden och ytan succesivt minskas, osv.



Spelets idè

"Genom att på ett effektivt och regelrätt sätt, stoppa motståndaren från att göra mål. Vid besittning av bollen på ett effektivt och regelrätt sätt göra mål".

"Reglerna styr tekniken"

Grundläggande för att utveckla handbollens spelförståelse är kunskap om handbollens regler och fair play. Att vi på ett tidigt stadium för in enkla nivåanpassade regler som är relaterad till handbollen eller det vi håller på med. Detta får inte missförstås med att vi begränsar individens förmåga till kreativ utveckling.

Alla lagspel har sk. spelprinciper så även handbollen, spelprinciperna är relaterade till reglerna, tiden och ytan.

D.v.s. Förstå motsatser i spelet, Hur? Varför? När? och Var?

Snabbt spel, långsamt spel, stora ytor, små ytor, stor och liten kraft, kropp, relationer, upplevelse av känsla för medspelare och motspelare.

Vi kan skilja på två huvudprinciper:

Anfallsprincip: när laget har bollkontroll

Försvarsprincip: när laget icke har bollkontroll

Vi kommer inom punkterna anfall och försvar att fördjupa oss i dessa principer. Principerna är en grundläggande del för att utveckla spelförståelsen. När principerna är förklarade betyder det i praxis: Det är inte möjligt att spela bra handboll om man inte tränar eller förstår dessa principer.

Handboll ett lagbollspel

"Handboll är ett lagbollspel som bygger på att i samarbete med en eller flera lagkamrater - med hänsyn till motståndaren och dennes agerande - ständigt vara beredd på att lösa nya problem"

Alla lagspel har en form för samhandling som skall leda till större trygghet, effektivare anfall - försvarsspel mm. En viktig del i att utveckla spelförståelsen bygger på samspel och lagarbete, därför måste vi skapa ett bra socialt klimat och en "Vi" känsla bland deltagarna. Förståelsen och konsekvenserna för ett dåligt lagarbete måste klargöras.

Visioner om spelet

Spelförståelse är icke bara individens agerande och förståelse i specifika situationer, det är också som vi tidigare nämnt en samhandling mellan utövarna. För att kunna utveckla metoder och nya spelsätt som ger en högre dimension krävs kunskap om att kunna förutse och förutsäga nya visioner i spelet. För att kunna förutse och förutsäga visioner i spelet behövs kunskaper om hur man analyserar handbollen. Analysen bygger på vilka medel som leder till vilka mål. Det är en grundläggande logik som måste finnas eller utvecklas för att kunna tala om spelförståelse.

ANFALLSSPEL

"Det spel ett lag spelar då man är i besittning av bollen eller när man med säkerhet kan säga att man kommer att komma i besittning av bollen"

Målsättning: Skapa möjligheter till rätt spelhandling, i rätt spelsituation, och på det sättet orsaka någonting som får en positiv verkan för det egna anfallsspelet.

För att uppfylla målsättningen bör vi genom anfallsspelet skapa:

- mer tid (för varje spelare med och utan boll)
- större yta (för varje spelare med och utan boll)

Anfallsspelet indelas i fyra olika faser:

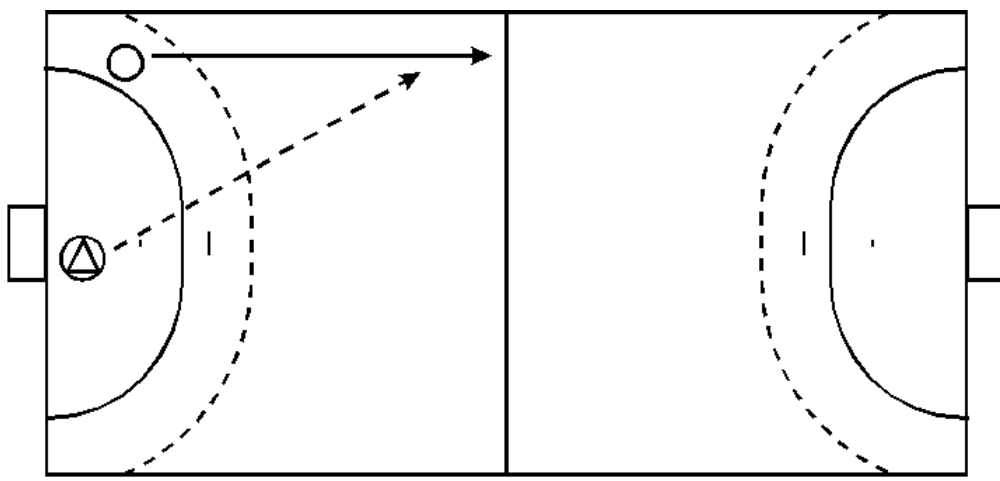
Fas 1	Uppspelsfasen
Fas 2	Uppföljningsfasen
Fas 3	Uppbyggnadsfasen
Fas 4	Avslutningsfasen

Fas 1 Uppspelsfasen

Innebär i princip ett lags förflyttning från egna planhalvan över till motståndarens, dvs det sätt ett lag väljer att starta sitt anfallsspel på. Normalt sker detta genom att målvakten sätter bollen i spel så snabbt som möjligt med hjälp av ett utkast, målvaktskast, frikast eller inkast.

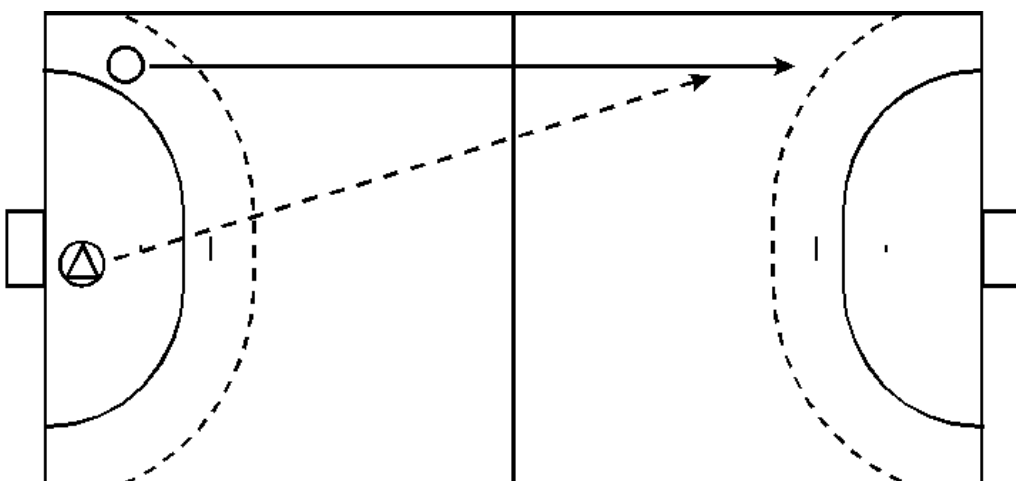
Metodiken i kontringen kan variera mellan ett:

- ett snabbt uppspel
- ett långsamt uppspel

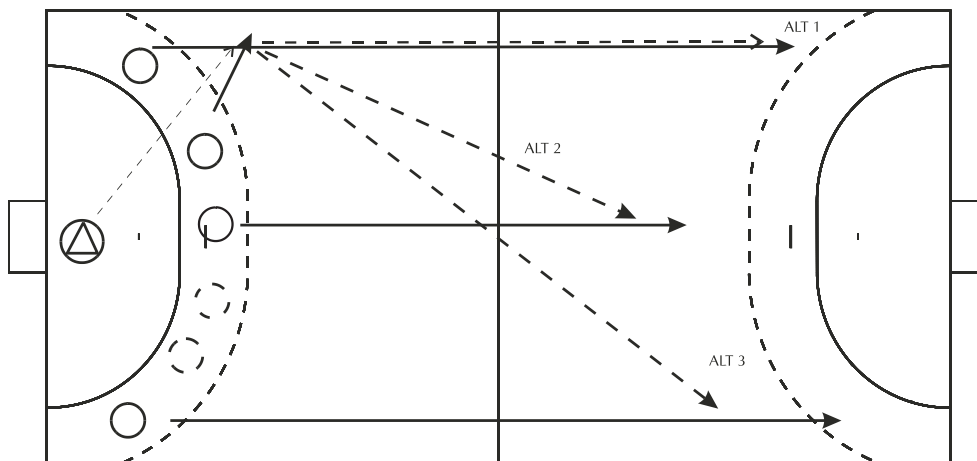


Kontringsspelet kan i sin tur variera mellan:

- halvkontring



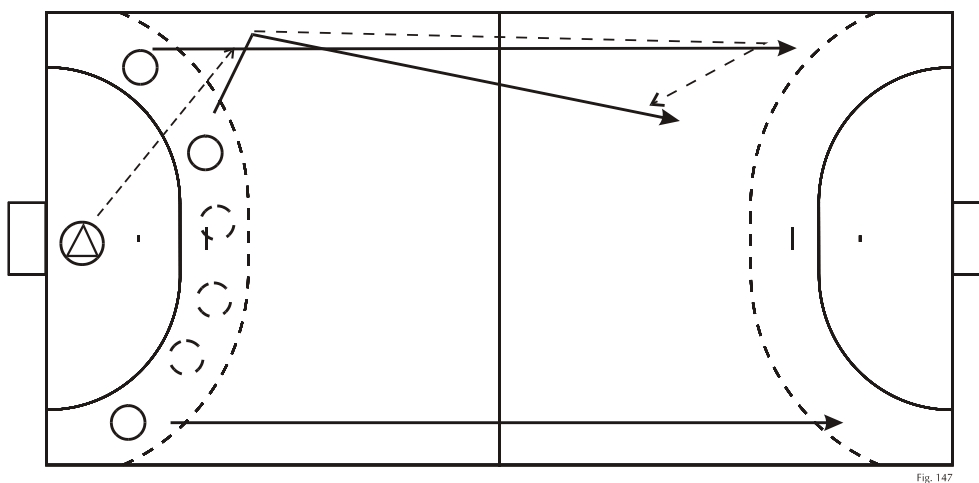
- helkontring



- fas 1-kontring kan också vara samarbete (utifrån kort utkast) mellan returtagare och fas 1-spelare.

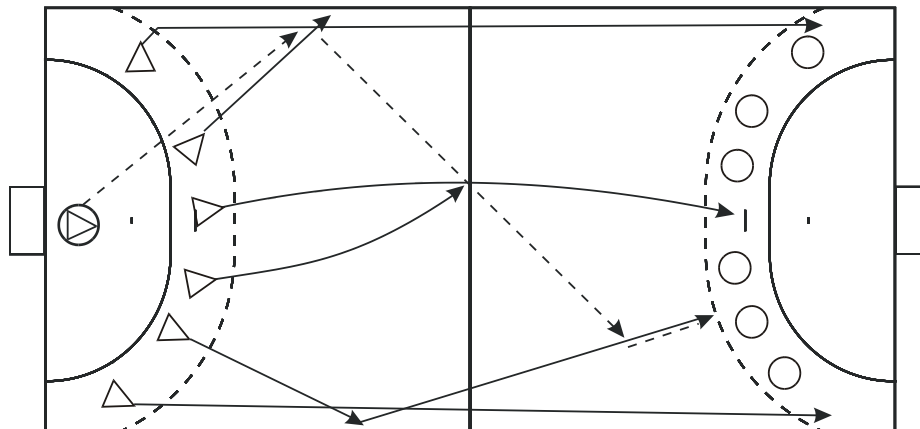
Fas 2 Uppföljningsfasen

Fas 2 omfattar den del av kontringsanfallet som syftar till att utnyttja det övertag man skaffat sig genom det snabba uppspelet innan motståndarna hunnit att organisera sitt försvarsspel. Detta sker på så sätt att 2:a vågens spelare, genom sin rörelse och placering, möjliggör djupledsspel bakåt, vilket kan skapa alternativa lösningar till att uppnå "övertal" eller skytte med stor kraft(fart).

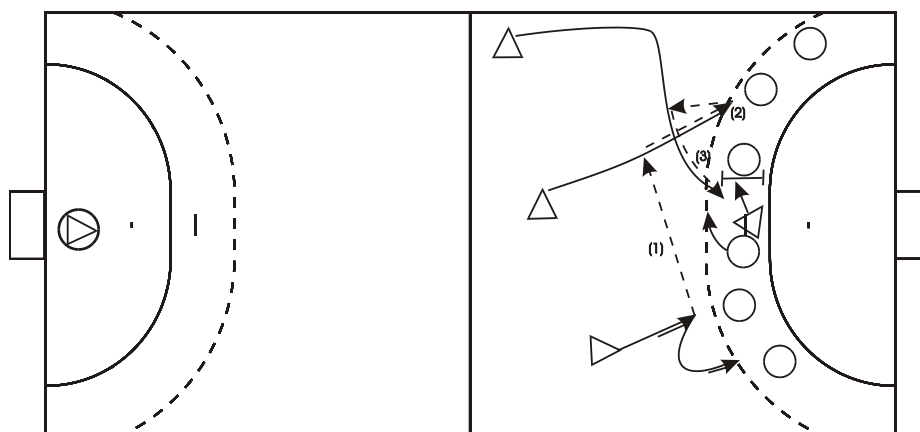


Fas 2-spelet kan också vara Fas 2 ½, d.v.s. att anfallande lag använder sig av ett mönster/grundspel direkt när försvarande lag hunnit organisera sig.

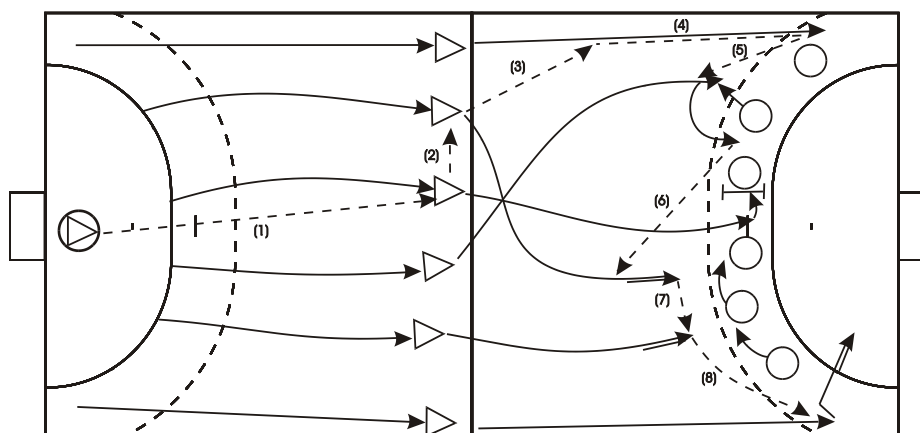
Mom 1



Mom 2



Fas 2 kan också vara snabba avkast, d.v.s. ”tryck” med fart och kraft direkt vid avkast eller mönster/grundspel direkt från avkast.



Fas 3 Uppbyggnadsfasen

Den tredje fasen i anfallsspelet inträder i det skede då man har misslyckats att avsluta i Fas 1 och Fas 2 eller då man har valt att börja anfallet med ett långsamt uppspel. Genom att välja en anfallsmetodik, som bygger på givna anfallsuppställningar och konstruktiva spelhandlingar skall man i samarbete möjliggöra för laget att metodiskt uppnå alternativa avslutningstillfällen.

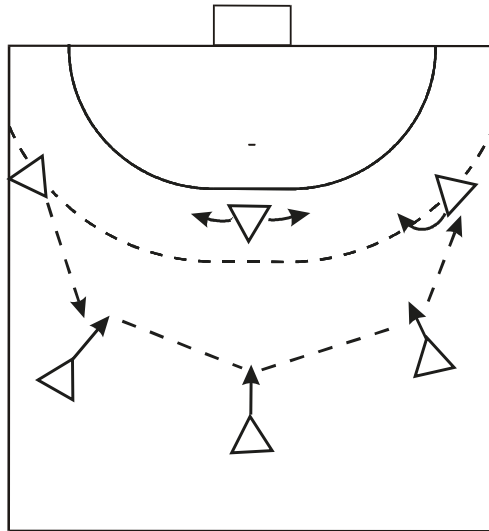


Fig. 148

Fas 4 Avslutningsfasen

Avslutningsfasen är den sista organisationsfasen i ett metodiskt uppbyggt anfallsspel som i princip kännetecknar det sätt man väljer att avsluta på. Man kan säga att Fas 4 utgör den handling eller det händelseförlopp, som direkt leder till en målchans. Avslutningsmöjligheterna uppkommer genom spelarnas tolkning och lösning av de problemställningar som uppstår från de olika spelmönster man använder sig av.

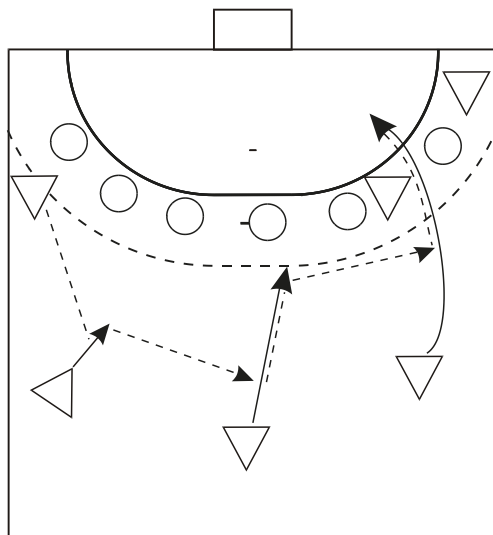


Fig. 149

Grunder kontring för Grundträningsstadium

(9-10 till 13-14 år)

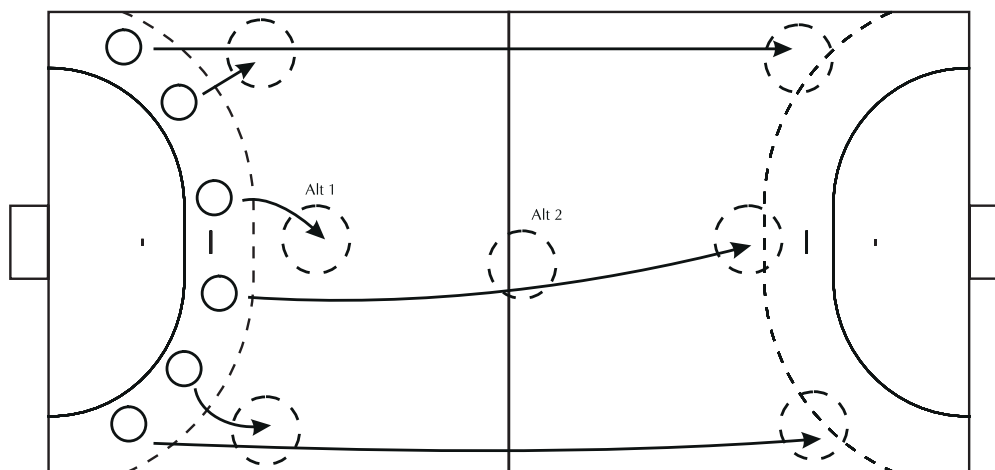
FAS 1 (UPPSPELSFASEN)

FAS 2 (UPPFÖLJNINGSFASEN)

Varför tränar vi kontring ?

- för att det är roligt och frigör energi
- enkelt att snabbt förbättra
- ger bra kondition
- förbättrar tekniken under hög fart
- kan snabbt vända matcher
- publikfriande

Grundpositioner i en traditionell 3-3 kontring. Viktigt är att få bredd och djup i kontringen. Vid bra bredd och djup i kontringen får försvararna större ytor att täcka. Första fas -spelarna högt upp på banan, och dessa startar så snabbt som möjligt. Andra fas -spelarna vänder sig om och förbereder returtagning och tar därefter bredd och position. Försök att få spelarna att spela djupledsbollar och inte parallella passningar i löpriktningen.



Kontringszoner i traditionell 3-3 kontring.

Tränarskap:

Visualisera grundpositionerna för spelarna på ex. ett blädderblock. Markera tydligt så att spelarna SER de olika positionerna i 3-3 kontringen. Låt spelarna själva diskutera och bestämma vem som ska spela var, samt låt spelarna ta sin plats på planen.

Pröva en uppställning i taget och starta i 6-0 eller något annat försvar. Låt spelarna starta på signal från tränaren (visselsignal) och försöka hitta dom olika positionerna.

Under övningens gång ska du som tränare blåsa av och ”frysa spelet” för att spelarna ska se hur det ser ut och kunna reflektera över de punkter som beskrivits ovan.

Ge spelarna tid till att lagvis samlas för att prata om och fundera på vad som var bra, inte så bra och hur det skulle kunna bli bättre. Detta gör tränaren i syfte att skapa en djupare förståelse för kontringens spelidé.

Viktigt i kontringen, oavsett det är MV eller en spelare som fått bollen, är att: Få en överblick av fria, löpande spelare.

Passningarna i kontring skall kunna ske löpandes med fel fot framme, hoppandes och stillastående.

Kontrande spelare skall kunna löpa framåt och samtidigt rotera med huvudet bakåt för att signalera, att spelaren är klar för mottagande av passning. Kontrande spelare bör också kunna löpa framåt och spela bollen i sidled/djupled utan att rotera i höfterna och tappa fart.

METODISK TRÄNING AV KONTRING

1. Två och två bredvid varandra på lång linjen. Den ene spelaren kontrar och löper framåt samtidigt roterar med över kroppen och huvudet bakåt för göra sig klar för mottagande av passning. Kontrande spelare bör löpa i en lätt båge för att visa på vilken sida spelaren vill ha bollen och för att lättare kunna fånga bollen. Den andra spelaren kastar kontringspassningar på rätt sida om den kontrande spelaren. Den kontrande spelaren studsar tillbaka till långlinjen och blir kastare. Börja med korta avstånd öka eftersom.

- Raka passningar
- Studspassningar
- Rullande passningar
- Raka hårda passningar

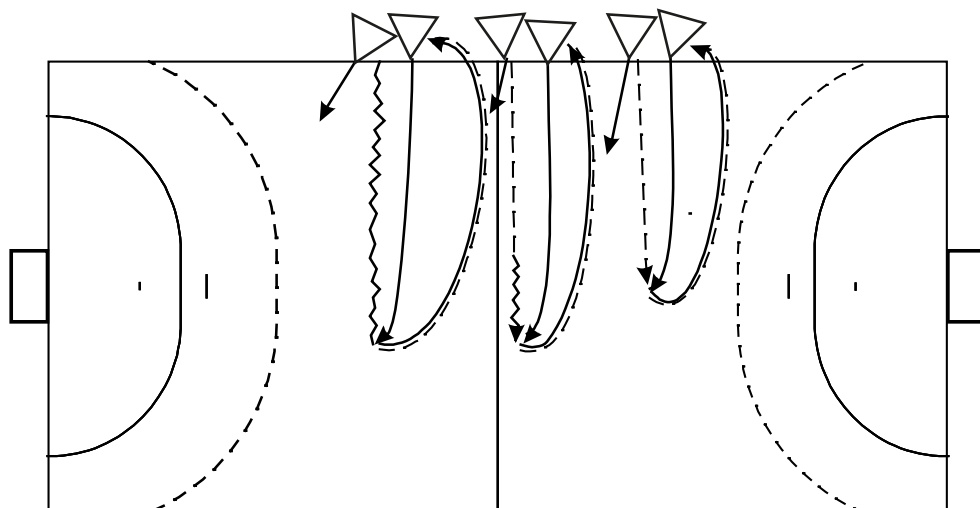


Fig. 151b

2. Rullande kontrung på två, från kortsida. 3-4 m avstånd mellan spelarna. Med och utan MV utkast.

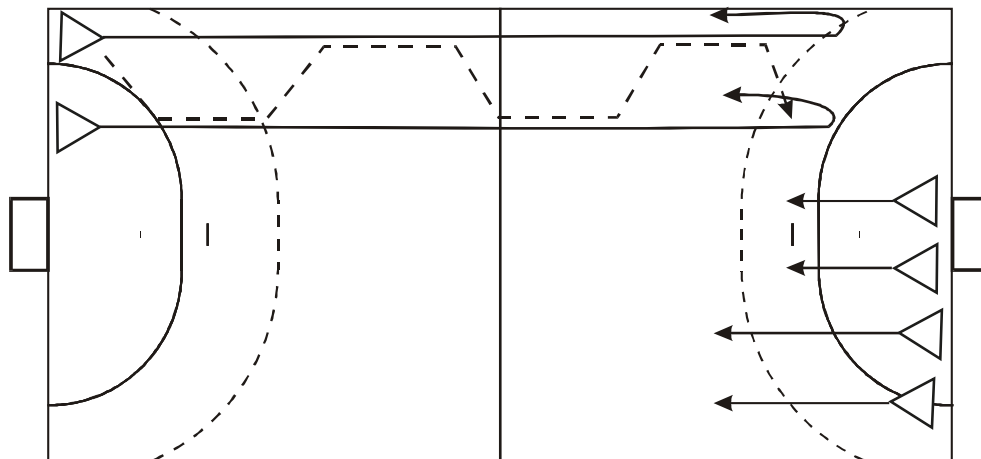


Fig. 151

3. Samma som övning 2 men med två bollar samtidigt, utan MV-utkast.

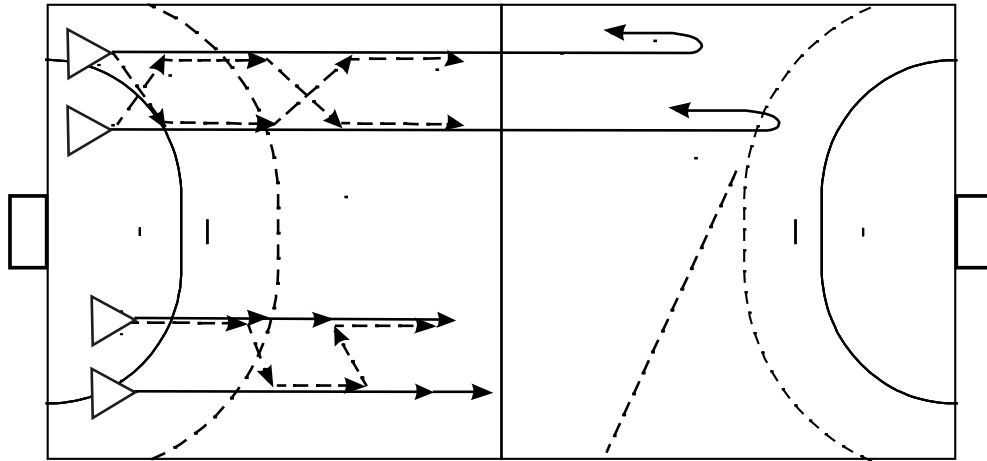


Fig. 152

4. Samma som övning 2. Men kantspelaren "ettan" springer 3 m framför "tvåan", försök löpa framåt utan att rotera i höften och behåll passningskvaliteten. Med och utan MV-utkast.

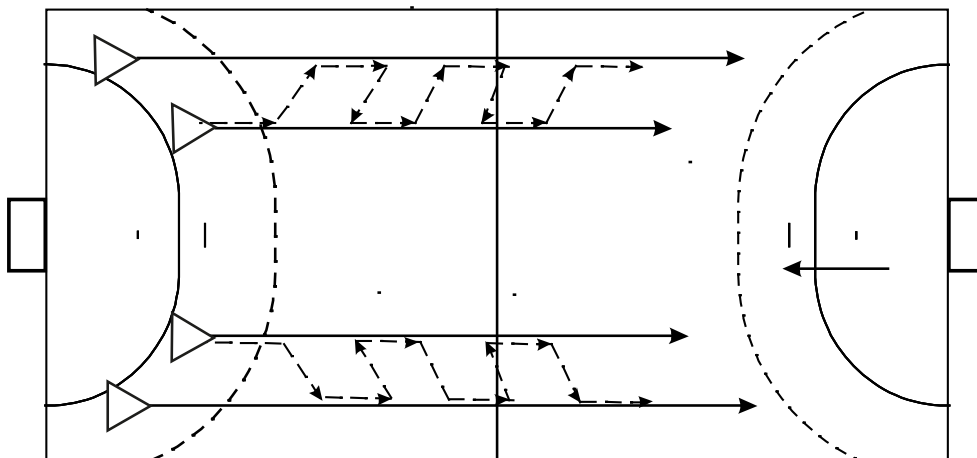


Fig. 152 b

5. Rullande kontrung på tre, från kortsida till kortsida. 3-4 m avstånd mellan spelarna. Skifta position i mitten efter en längd. Med och utan MV-utkast.

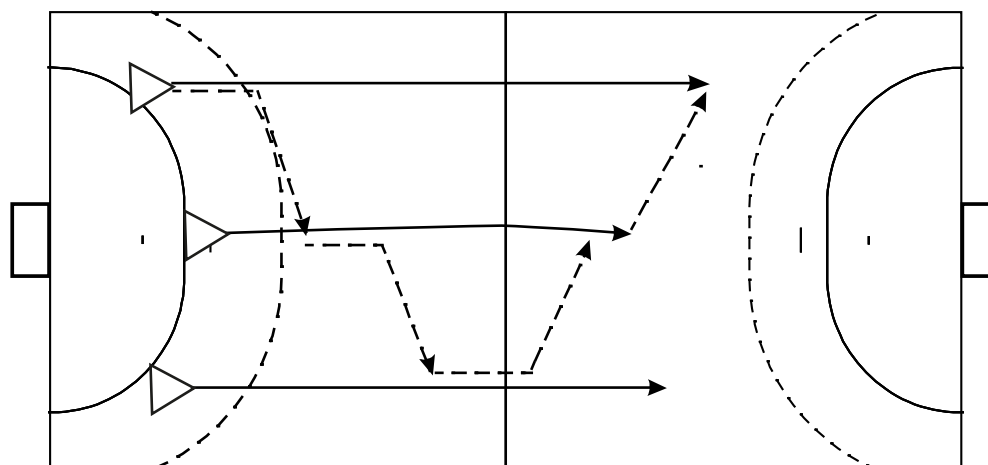


Fig. 153

6. Samma som övning 5. men med två bollar i spel samtidigt, utan MV-kast

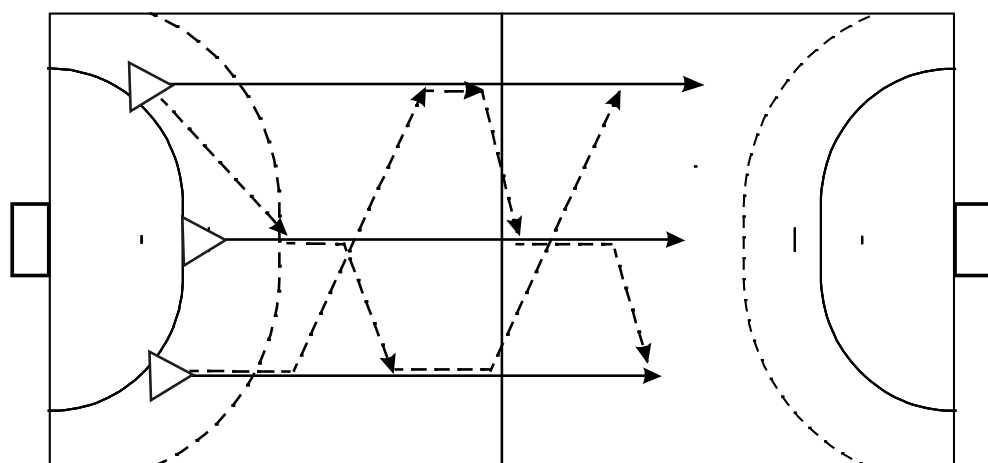


Fig. 153b

7. Samma som övning 6 men med en boll, rullande kontring på tre, men med två försvarare mitt på planen. Med och utan MV-utkast.

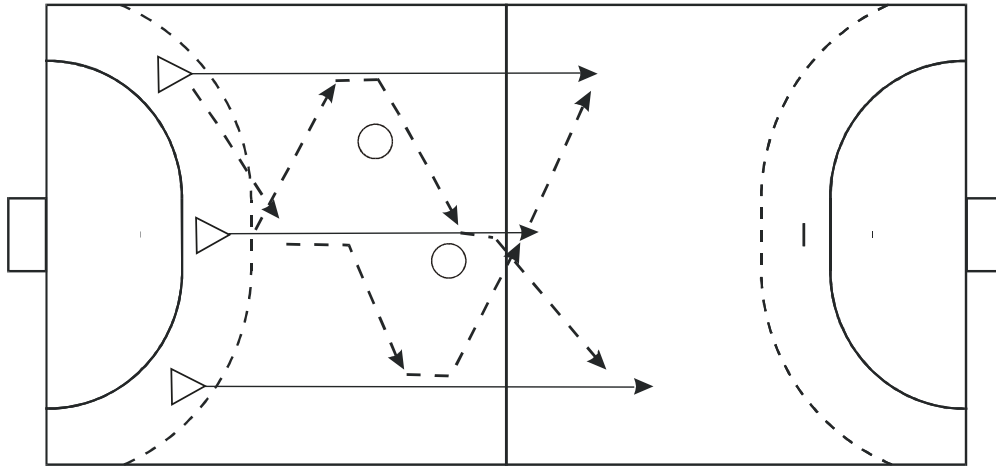


Fig. 154

8. Samma som övning 7, men med tre försvarare mitt på planen.

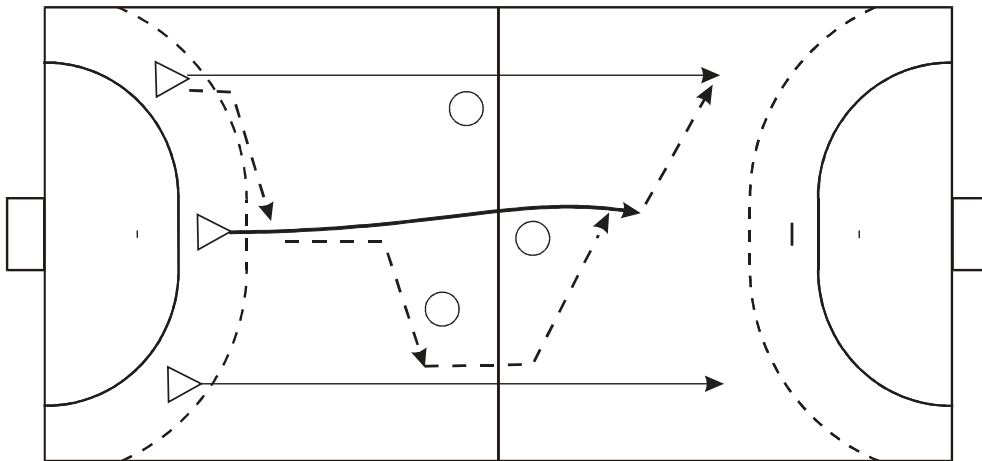


Fig. 155

9. Rullande kontrering, med två led på var sin sida om handbollsplanen, position H1. Kontrande spelare spelar MV, som kastar vidare till nästa kontrande spelare, osv.

Utveckla övningen med att "jaga" tillbaka, försvara.

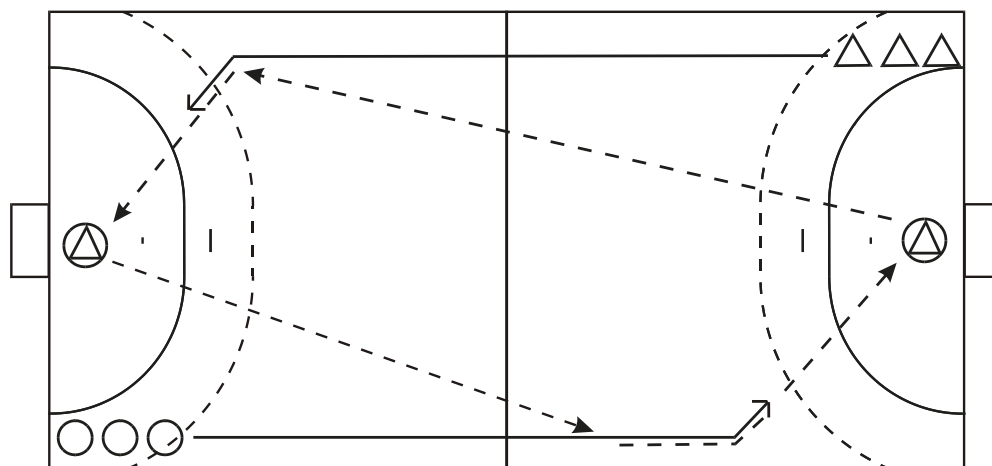


Fig. 156

10. 1 anfallare på 12 m, en försvarare på 7-8 m. A-spelaren passar F som går på genombrott. F kontrar - A försvarar.

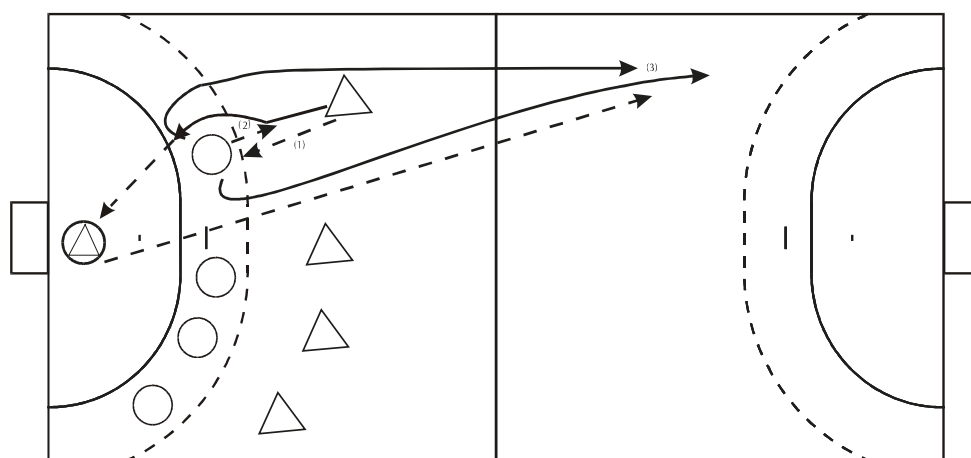


Fig. 157

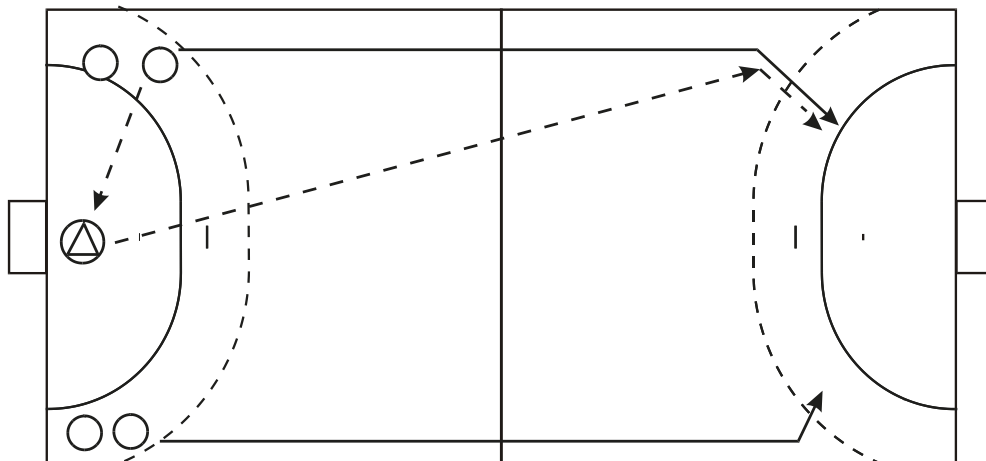
Tränarskap:

Vid träning av GRUNDTEKNIK KONTRING är det viktigt att tränaren fokuserar på:

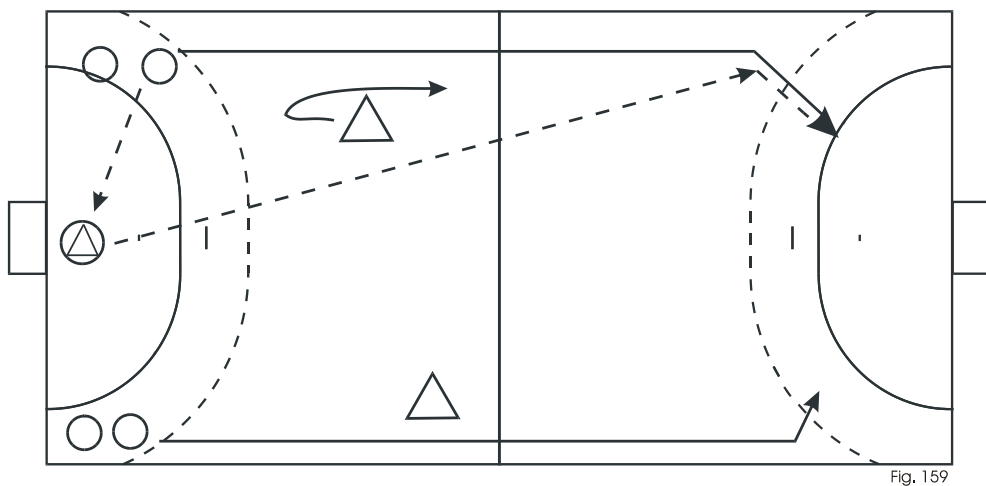
- Passningstekniken mellan spelarna i uppspelen, passning i bröst höjd och på rätt sida om medspelaren.
- Se till så att spelarna löper med höfterna framåt så att spelaren inte tappar fart.
- Progressionen och metodiken vid inläringen.
- Rätt beskrivning och instruktion av det metodiska samarbetet.
- Ger feed-back på utförandet av samarbetet i träning och matchspel.
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja utveckla sin förmåga att samarbeta och kommunicera med sina medspelare.

METODISK TRÄNING AV HELKONTRING

11. 2 led på varje planhalva, position V1-H7. V1 spelar MV, kontrar ned till zonen för Fas 1. Vik av lite inåt samtidigt som överkroppen roterar mot bollens bana, skott på MV från 9m. Starta därefter om igen på samma sida som avslutet.



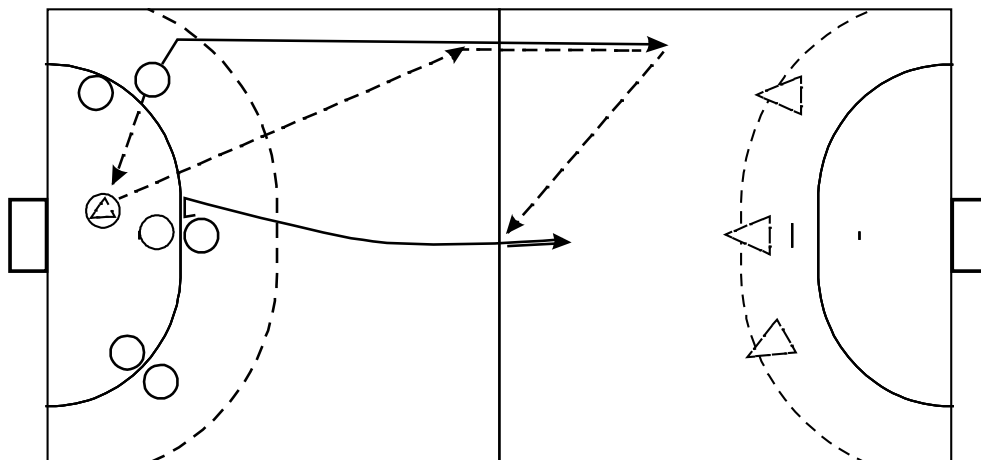
12. Samma som övning 11, men med en försvarare mitt på planen som pressar kontraren lite försiktigt.



**METODISKT SAMARBETE (utifrån långa utkast)
MELLAN FAS 1-SPELARE OCH RETURTAGARE, FAS
2-SPELARE**

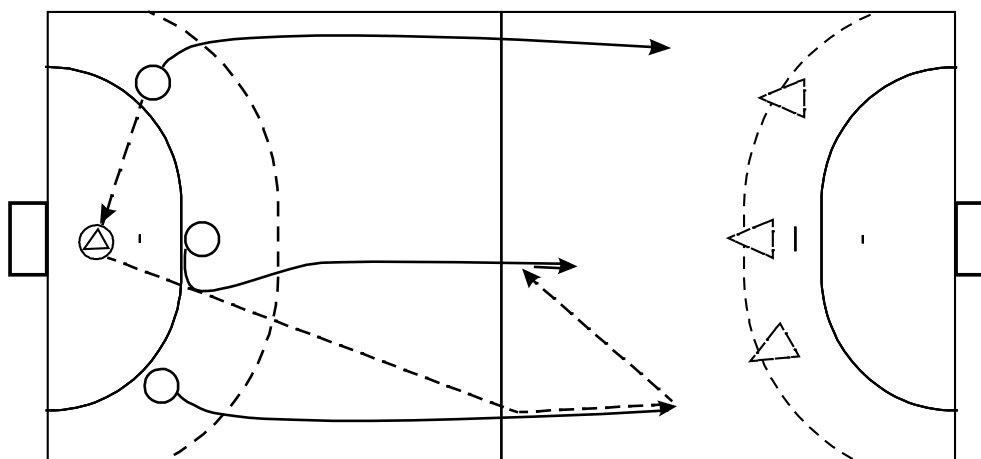
14. 3 led på samma planhalva, position V1, H1 och en trea. V1 spelare MV, 3:an vänder sig om för att eventuellt ta en retur på 6m och går därefter upp i banan. V1 kontrar ned till zonen för Fas 1, och försöker spela bollen till 3:an som kommer i Fas 2, avsluta med skott. Alternera med H1 och en ny 3:a.

- a) utan försvarare
b) med försvarare, spelarna blir försvarare på 6-7 efter att man har kontrat

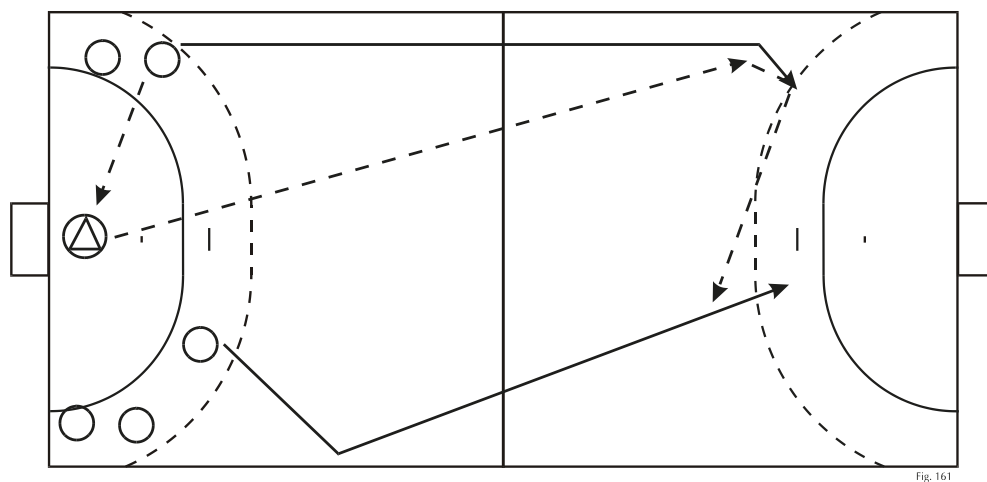


15. Samma som övning 14 men med 3 spelare. Position V1,H1 och en trea. V1 eller H1 spelar MV, 3:an vänder sig om för att eventuellt ta en retur på 6m och går därefter upp i banan. V1 och H1 kontrar ned till zonen för Fas 1, och försök spela bollen till 3:an som kommer i Fas 2, avsluta med skott.

- a) utan försvar
b) med försvar, spelarna blir försvarar på 6-7 efter att man har kontrat.

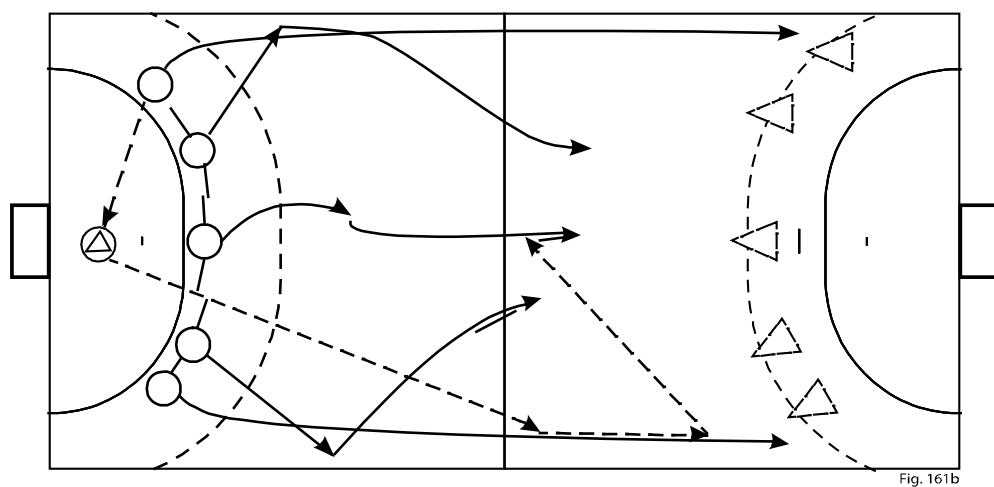


16. 2 led på samma planhalva, position V1 och H2. (eller H1 och V2) V1 spelar MV, H2 vänder sig om för att eventuellt ta en retur på 6m och går därefter ut så brett som möjligt mot långlinjen. V1 kontra ned till zonen för Fas 1, och försöker spela bollen över till Fas 2 spelaren, avsluta med skott. Alternera med H1 och V2



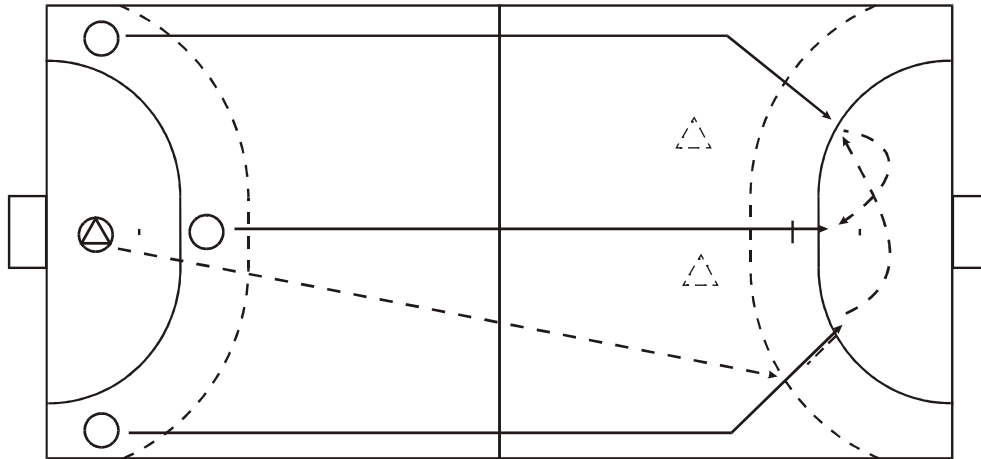
17. Samma som övning 15-16, 5 led (eller 5 försvarare) V1, V2 som går på Fas 1, en 3:a, H2 och V2 som vänder sig om för att eventuellt tar en retur på 6 m och kommer efter Fas 1 spelarna. Fas 1 spelarna försöker spela bollen till Fas 2 spelaren, avsluta med skott.

- utan försvar
- med försvar, spelarna blir försvarare på 6-7 efter att man har kontrat.



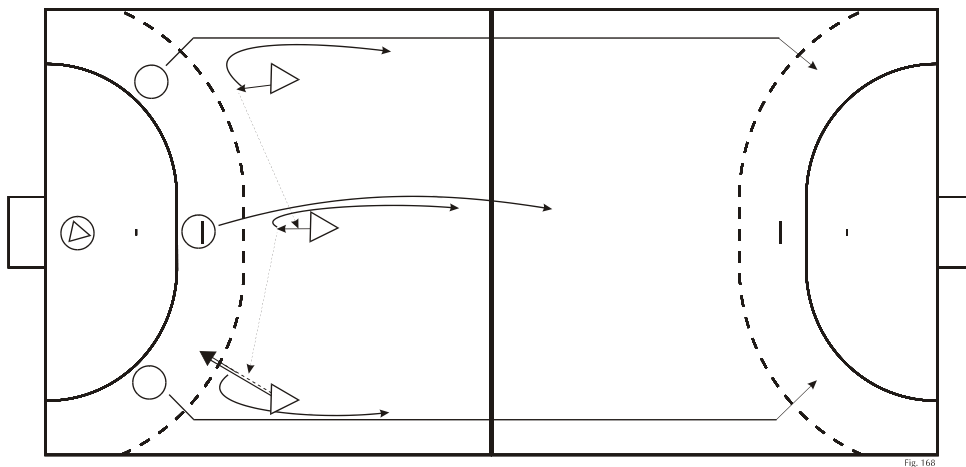
18. 3 led på samma planhalva, position V1, en 3:a och H1. Dvs Fas 1 utkast
Men avsluta med "Japan" passning över målgården (inte luft) och
vidare in på linjen, avsluta med linjeskott.

- a) utan försvar
- b) med 2 försvare på den andra planhalvan, MV väljer ledig spelare



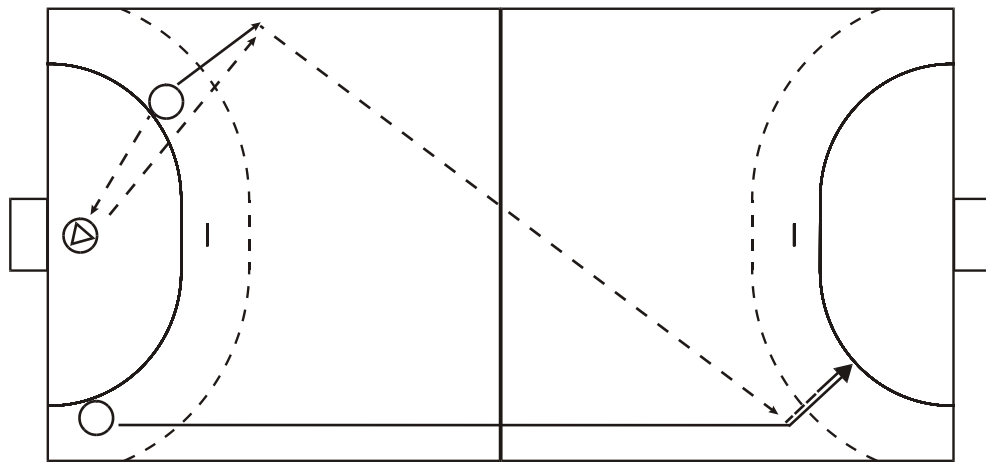
SPEL PÅ TVÅ MÅL

19. Spel 3 mot 3. 3F löper tillbaks enligt man/man principen, 1 anfall/1 försvar per lag. Därefter byte. Dvs. Ett tredje lag står klar på sidan för att gå in när ett av lagen har haft 1 anfall och 1 försvar. Det kan även vara fler än 3 grupper.

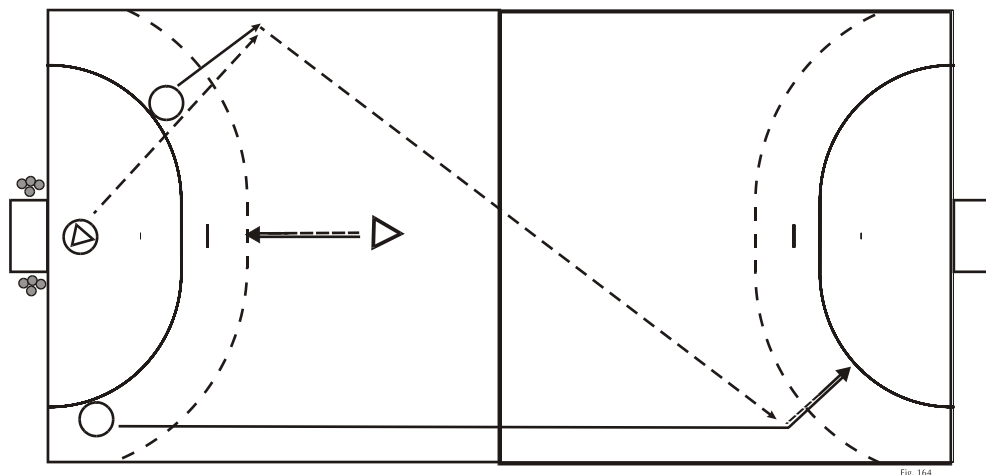


METODISKT SAMARBETE (utifrån kort utkast) MELLAN RETURTAGARE OCH FAS 1-SPELARE**Fas 1-spelare avslutar.**

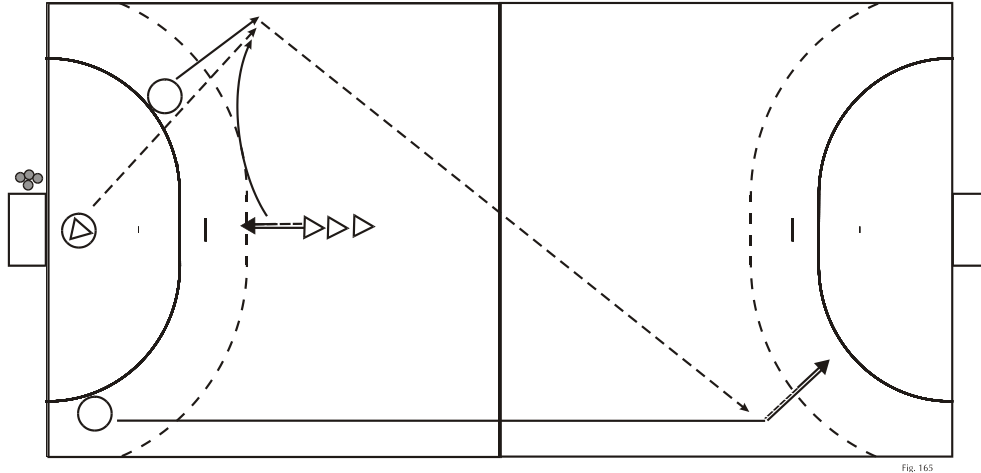
20. V2 och H1 på samma planhalva, V2 spelar bollen till MV, Mv utkast till V2, som har placerat sig i kontringszonen för V2. Samtidigt har H1 startat helkontring på motsatt sida, V2 passar över till H1 som avslutar. Samma sak från andra sidan när alla har kontrat, med H2 och V1.



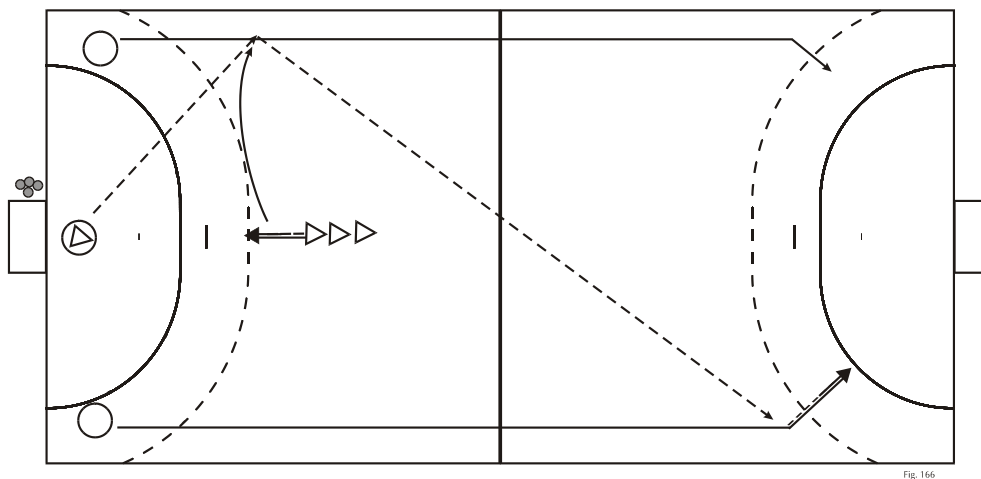
21. Samma som övning 20, men tränaren eller en spelare, skjuter från 9m.



22. Samma som övning 21, men med ett led M9:er, som skjuter och därefter pressar V2. Alternera med H2 från andra sidan.



23. V1 och H1 samt ett M9 led. M9 skjuter på MV, som har reservbollar vid stolparna om spel bollen skulle komma för långt bort. M9:ans skott är signal för H1 och V1 för att starta helkontring, M9:an tar position i kontringszon för V2 eller H2. MV spelar halvkontring till V2 eller H2 som förlänger vidare till V1 eller H1, dessa kan också spela varandra.



METODISKT SAMARBETE (utifrån korta utkast) MELLAN RETURTAGARE OCH FAS 1-SPELARE.

Fas 2-spelare avslutar.

24. 3 led på samma planhalva, position V1, H1 och en trea. V1 spelar MV, 3:an vänder sig om för att eventuellt ta en retur på 6m och går därefter upp i banan. Får bollen av MV. V1 kontra ned till zonen för Fas 1, får passning från 3:an och försök spela bollen till 3:an som kommer i Fas 2, avsluta med skott. Alternera med H1 och en ny 3:a

- utan försvar
- med försvar, spelarna blir försvarare på 6-7 efter att man har kontrat.

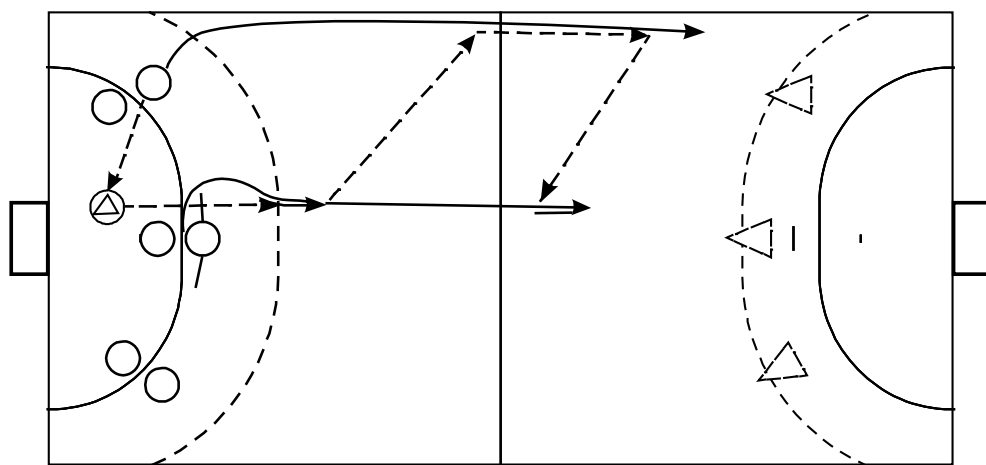


Fig. 167b

25. Samma som övning 24 men med 3 spelare. Position V1,H1 och en trea. V1 eller H1 spelar MV, 3:an vänder sig om för att eventuellt ta en retur på 6m och går därefter upp i banan. Får bollen av MV. V1 och H1 kontrar ned till zonen för Fas 1, får passning från 3:an och försök spela bollen tillbaka 3:an som kommer i Fas 2, avsluta med skott.

- utan försvar
- med försvar, spelarna blir försvarare på 6-7 efter att man har kontrat.

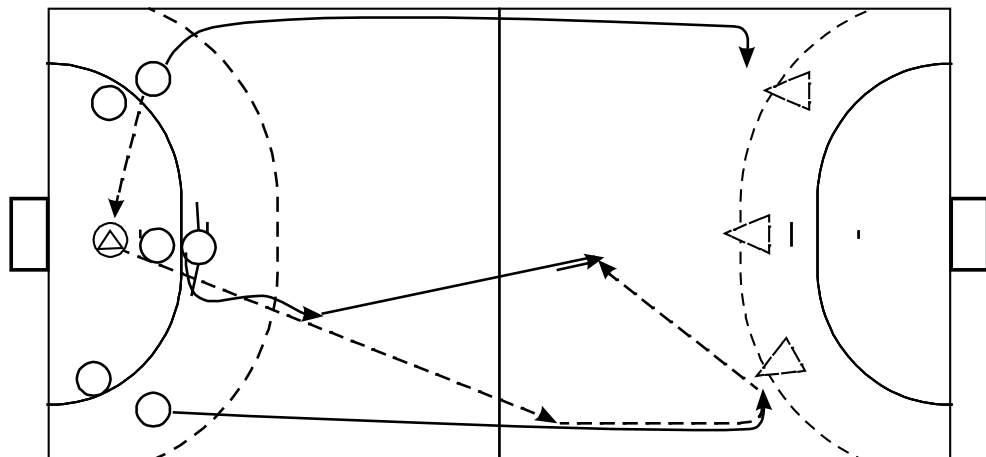


Fig. 168b

26. V2 och H1 på samma planhalva, men med ett led M9:er som skjuter och pressar V2. V2 spelar bollen till M9, Mv utkast till V2, som har placerat sig i kontringszonen för V2. Samtidigt har H1 startat helkontring på motsatt sida, V2 passar över till H1 som spelar tillbaka till V2 som kommer i Fas 2, avsluta med skott. Samma sak från andra sidan med H2 och V1.

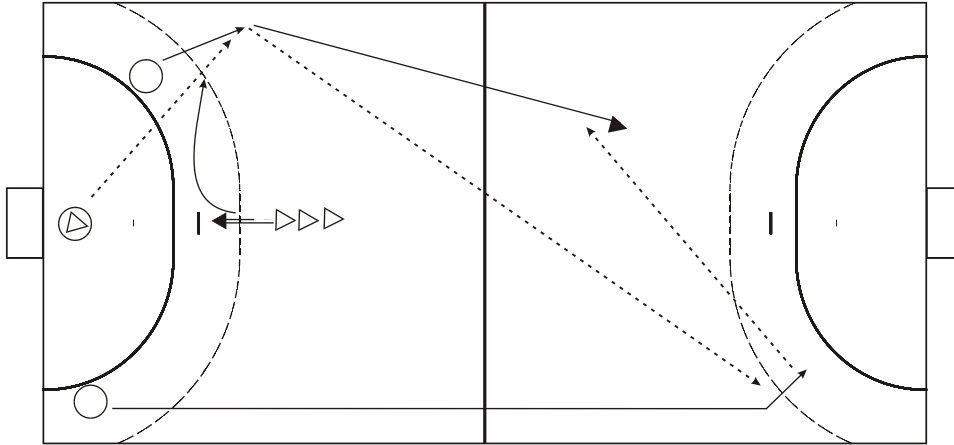


Fig. 169

27. Samma som övning 27, men med en försvarare på bortre planhalvan.

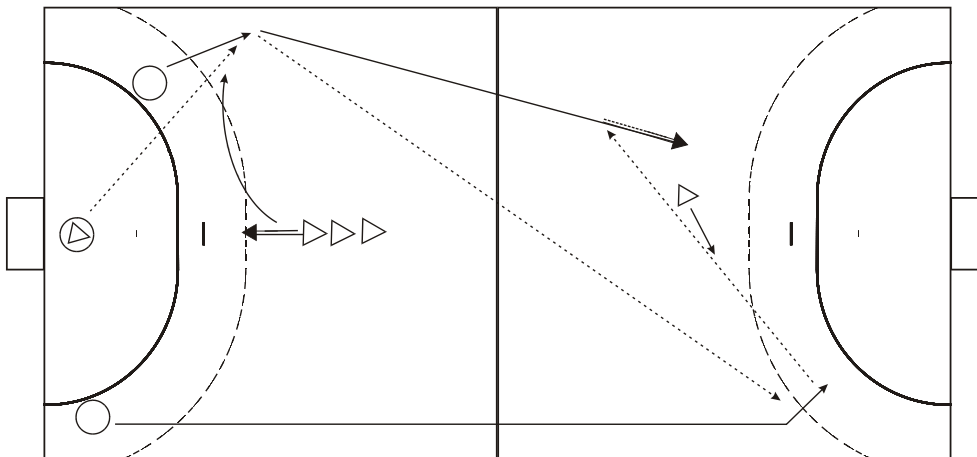


Fig. 170

28. Samma som övning 26, en med två försvarare på bortre planhalvan.

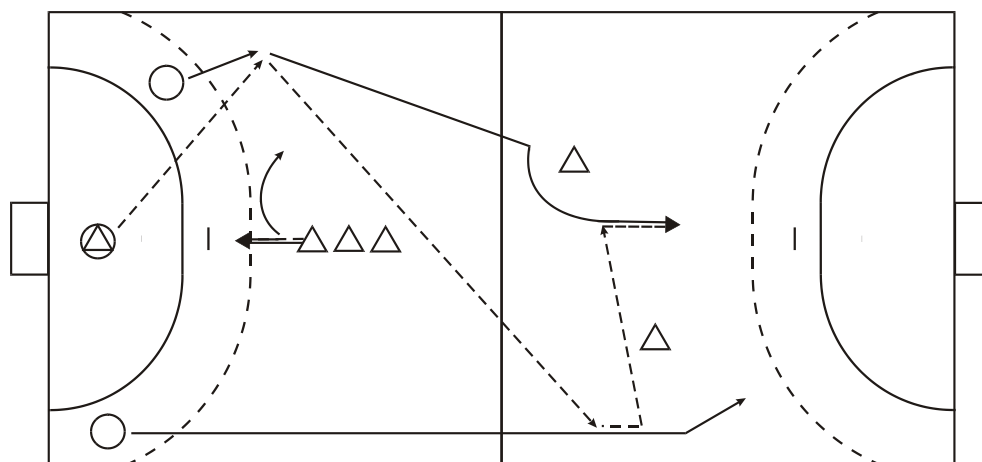


Fig. 171

29. V1, V2, H2, H1, en av kantspelarna spelar bollen till MV, detta är signalen för kontring. Spelarna tar positioner i respektive zon, MV kastar ut till någon av 2:orna som förlänger till Fas 1 spelarna, som spelar bollen tillbaks till någon av Fas 2 spelarna. Som avslutar.

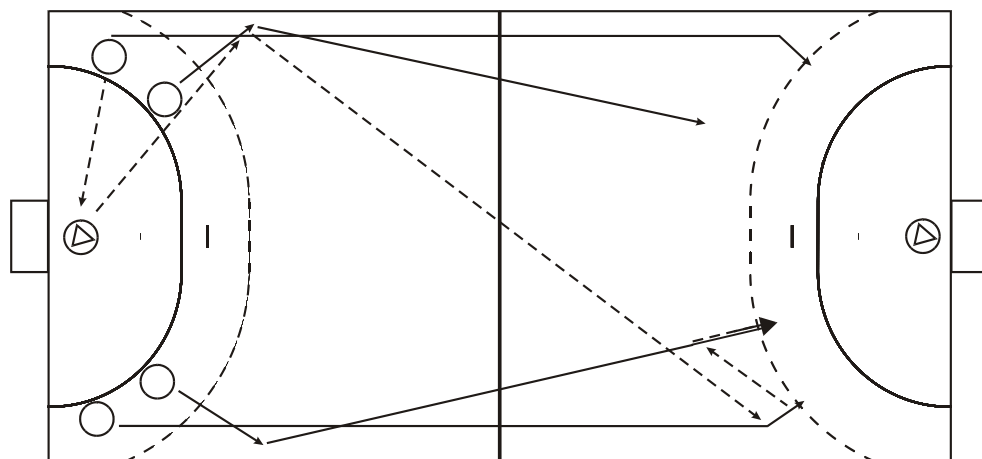
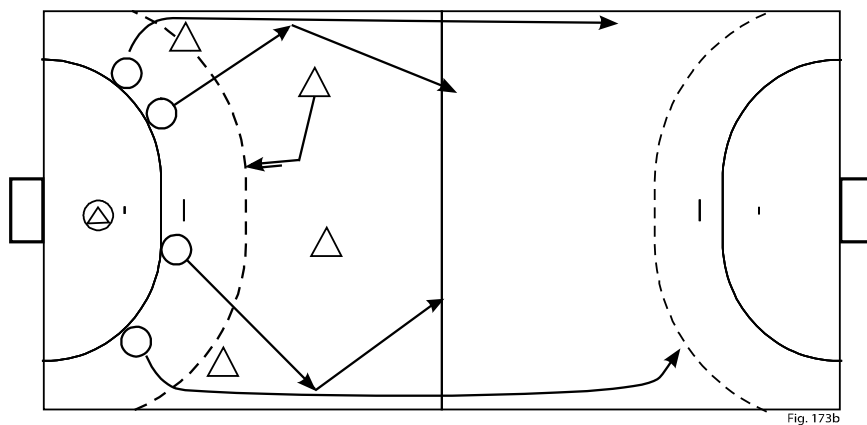


Fig. 172

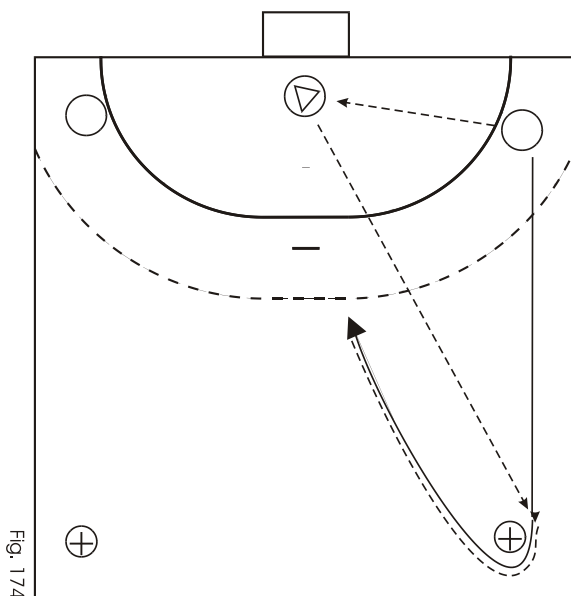
30. Spel på två mål 4 mot 4, 4F kontrar (2 förstavågs- 2 andravågs-kontrare) 4A försvarar enligt man-man principen.



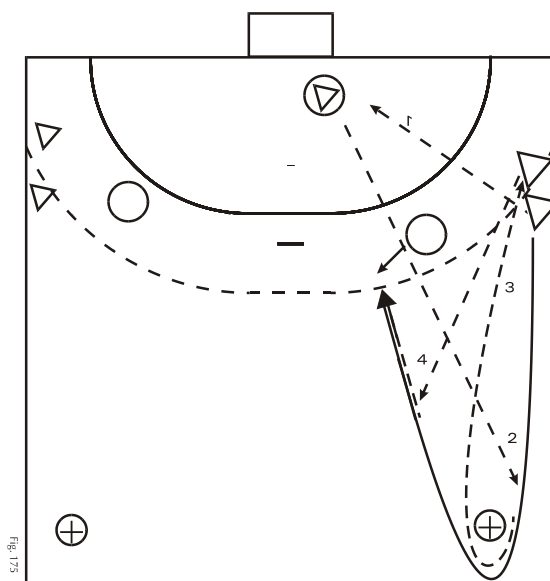
31. Spel på två mål, betoning kontringspel (2 vågor)
Skapa vilja och engagemang i kontringen.

METODISK TRÄNING AV KORTA KONTRINGAR PÅ EN PLANHALVA MED AVSLUT MOT EGET MÅL

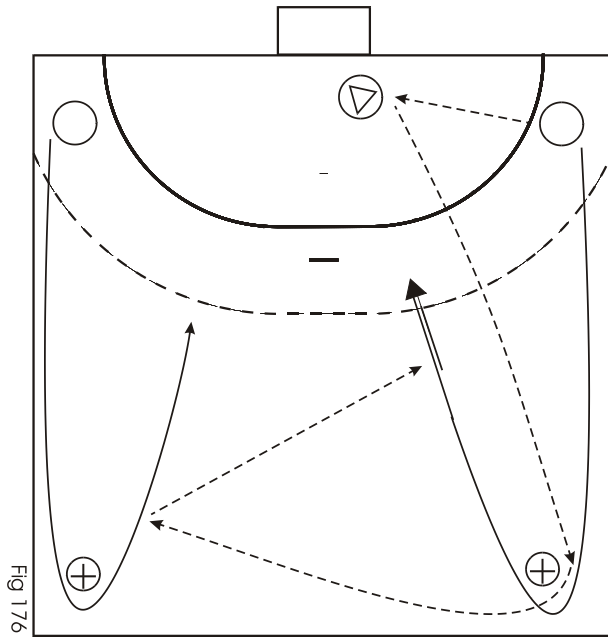
32. V1 och H1 led. Spela till MV, snabb kontrung till mitten, kort MV-utkast. Runda konen, dribbla runt konen och avsluta. Alternera V1 och H1.



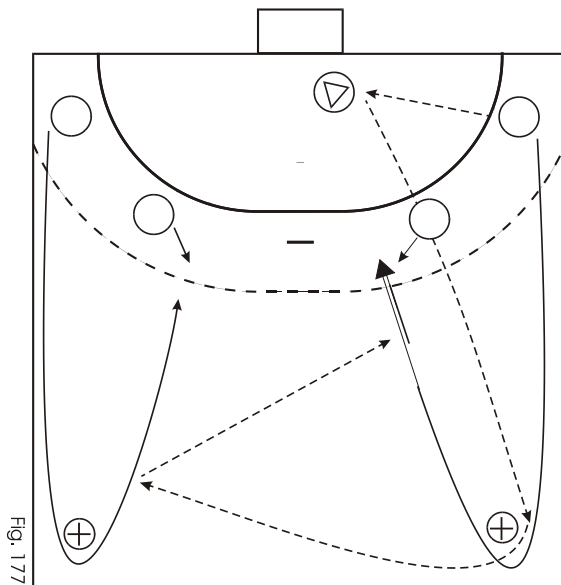
33. Samma som övning 33 med en V2 resp H2 som försvarare. Efter rundning av konen, spela ned bollen till spelare som står i samma led. Denne backar upp kontraren som avslutar framför F-spelaren.



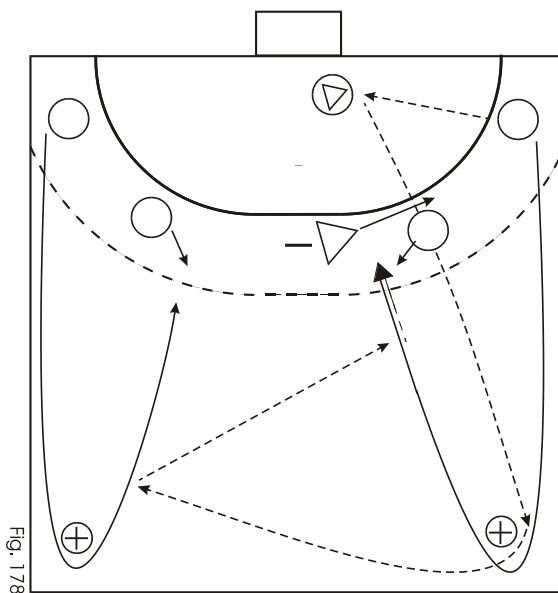
34. Samma som övning 33 men utan försvarare. Båda kantspelarna kontrar och rundar konerna, MV-utkast, spelarna passar varandra innan en skjuter.



35. Samma som övning 34 med en V2 resp. H2 som försvarare. Efter avslut blir anfallsspelaren försvarare.



36. Samma som övning 35, men med en M6:a (linjespelare) mellan försvararna.

**Tränarskap:**

Vid träning av KONTRING är det viktigt att tränaren fokuserar på:

- Att spelarna och MV lyfter blicken för att hitta rätt lösning och se om det finns en fri spelare.
- Positionen i passningarna så att bollen spelas på rätt sida på den mottagande spelaren.
- Se till så att spelarna löper med höfterna framåt så att spelaren inte tappar fart.
- Progressionen och metodiken vid inläringen.
- Rätt beskrivning och instruktion av det metodiska samarbetet.
- Ger feed-back på utförandet av samarbetet i träning och matchspel.
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja utveckla sin förmåga att samarbeta och kommunicera med sina medspelare.

FAS 3-SPEL (UPPBYGGNADSFASEN)

33

Den tredje fasen i anfallsspelet inträder i det skede då man har misslyckats att avsluta i fas 1 och 2 eller då man har valt att börja anfallet med ett långsamt uppspel.

Genom att välja en anfallsmetodik, som bygger på givna anfallsuppställningar och konstruktiva spelhandlingar skall man i samarbete möjliggöra för laget att metodiskt uppnå alternativa avslutningstillfällen.

Benämningen av anfallsspelarna

I anfallsspelet benämns spelarna utifrån den position man har i grunduppställningen. Spelare, som har sin position vid målgårdslinjen (6-meters linjen) och fungerar som avslutare från denna plats, kallas **6-m spelare**. Spelare som främst har sin position utanför frikastlinjen (9-meters linjen) kallas **9-m spelare**. För att exakt ange spelar-positionerna benämner man spelarna i olika grunduppställningar.

Grunduppställningar i fas 3

Beroende på de enskilda spelarnas individuella teknisk-taktiska kunskaper och färdigheter samt deras fysiska och psykiska status, så väljer man en *grunduppställning*.

Utifrån denna tränar man metodiskt in olika individuella färdigheter och grunder i anfallsspelet för att uppnå så många avslutningsmöjligheter som möjligt.

Idag använder sig lagen huvudsakligen av två grunduppställningar, nämligen:

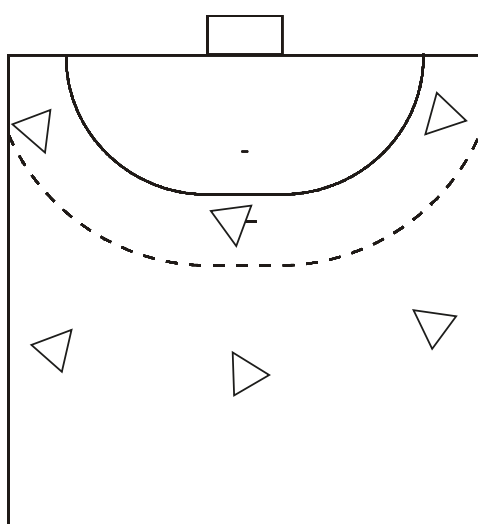


Fig 179

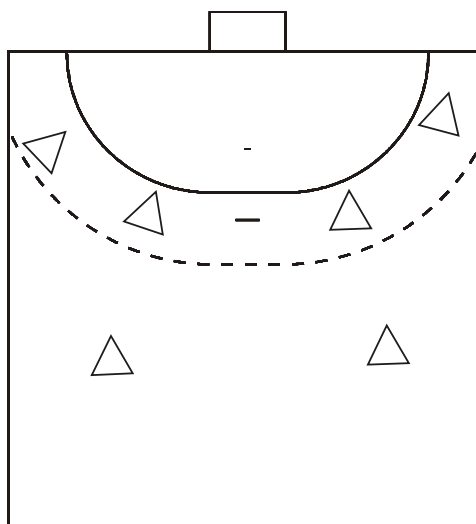


Fig 180

- 3-3 uppställning

- 2-4 uppställning

3-3 uppställning

Den vanligaste grunduppställningen i 3-3 är med, 3 st 6-m spelare och 3 st 9-m spelare.

I 3-3 uppställningen benämns spelarna:

2 och 4 : vänster (V6) resp. höger sexa (H6)

3 : mittsexa (M6)

5 och 7 : vänster (V9) resp. höger nia (H9)

6 : mittnia (M9)

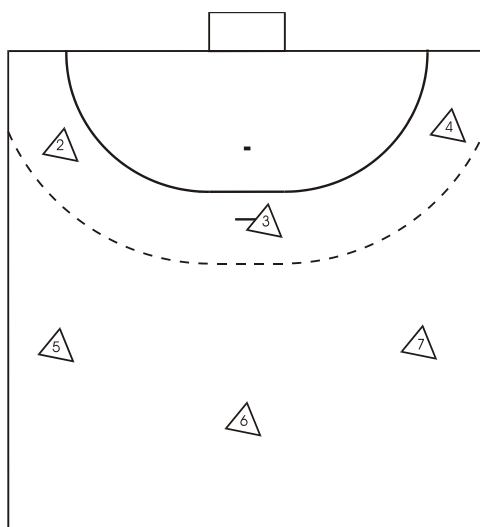


Fig. 181

2-4 uppställning

2-4 uppställningen innebär att man spelar med 2 st. 9-m spelare och 4 st. 6-m spelare.

I 2-4 uppställningen benämns spelarna:

2 och 5: vänster (V6) resp. höger sexa (H6)

3 och 4: vänster (VM6) resp. höger mittsexa (HM6)

6 och 7: vänster (V9) resp. höger nia (H9)

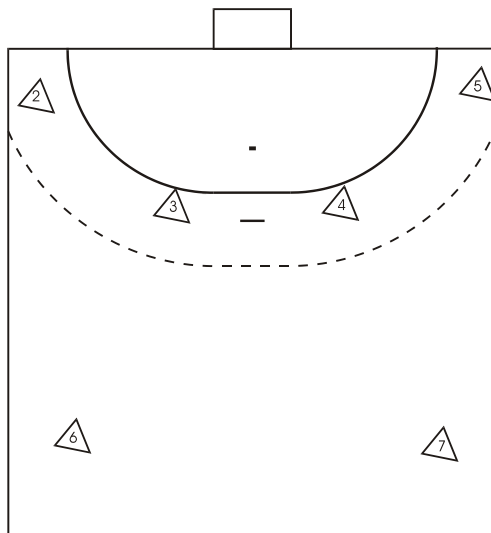
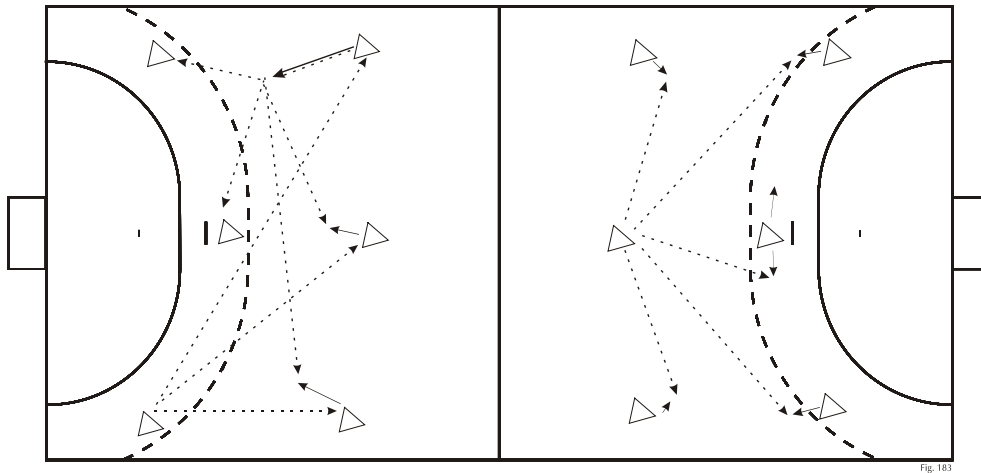


Fig. 182

Grundprincipen för ett försvarsspel är att krympa ytorna och ge så lite tid som möjligt till anfallarna, samt att fördröja deras spel. Anfallarna måste **tvärtemot** skapa tid, stora ytor, göra något som skapar orsak och verkan.

Frågeställningar som vi måste ställa oss är:

- hur skall vi skapa mera tid för varje spelare med och utan boll ?
- hur skall vi skapa större yta för varje spelare med och utan boll ?



Övningar

För kant 6, ytter 9 och mitt 9

1. Bollvägar i en 3-3 uppställning utan försvarare (3 st. 6 m spelare och 3 st. 9 m spelare) Försök passa bollen enligt pilarna mellan de olika positionerna. OBS! Undvik att spela bollen från H6 och V6 till M6.

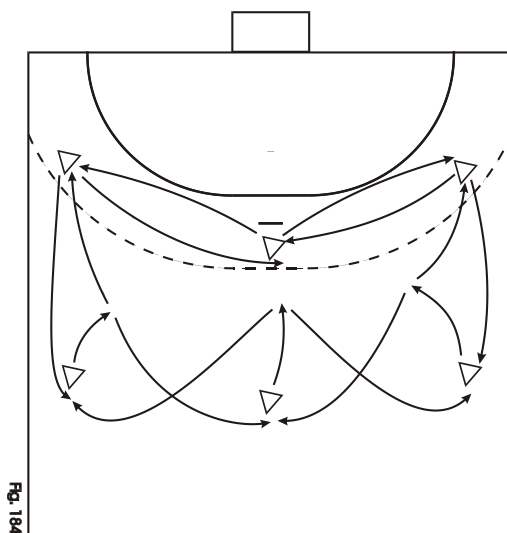
Poängtera följande:

- försök ta emot passningen när man är på väg framåt mot målet
- försök som 9 m spelare titta och spela med kroppen rätt vänd mot målet
- försök som kantspelare att komma upp från kanten och möta bollen

2. Löpvägar i en 3-3 uppställning utan försvarare (3 st 6 m spelare och 3 st 9 m spelare) Försök spela bollen som i övning 1 och samtidigt inta nya platser. OBS! H6, V6, och M6 byter plats med varandra medan 9 m spelarna byter med varandra.

Poängtera följande:

- spelaren får inte glömma att attackera mot målet även vid platsbyte, förutsatt att spelaren har bollen
- försök att få spelarna till rörelse utan att starta med bollen



Poängtera följande:

- förklara skillnaden i bra eller dåligt spelavstånd till:

* bollen, passningar som spelas nära eller långt ifrån varandra är svåra att beräkna hårdheten på.

* motspelaren, spela bollen innan du kommer för nära motståndaren, annars kan du bli tacklad eller mista bollen

* medspelaren, spela bollen så att dina medspelare kan avsluta längs hela målgårdslinjen. Se till så att det finns bredd och djup i spelet

* målet, titta framåt mot målet och se om du kan skjuta eller passa till någon fri kamrat

* linjerna, spela inte innanför 6 m linjen eller utanför planen

Stanna då och då, korrigerar genom dialog med spelarna.

Tränarskap:

Visualisera anfallsuppställningen 3-3 för spelarna på ex. ett blädderblock. Markera tydligt så att spelarna SER de olika positionerna i uppställningen. Låt spelarna själva diskutera och bestämma vem som ska spela var, samt låt spelarna ta sin plats på planen.

Pröva en uppställning i taget och markera tydligt när ni byter anfallsuppställning.

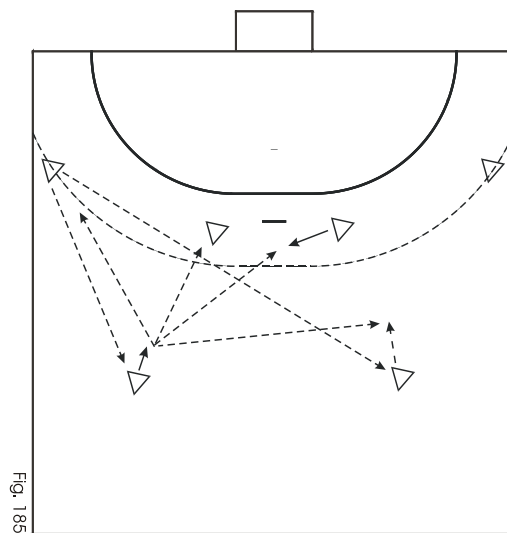
Under övningens gång ska du som tränare blåsa av och ”frysa spelet” för att spelarna ska se hur det ser ut och kunna reflektera över de punkter som beskrivits ovan.

Ge spelarna tid till att lagvis samlas för att prata om och fundera på vad som var bra, inte så bra och hur det skulle kunna bli bättre. Detta gör tränaren i syfte att skapa en djupare förståelse för anfallets spelidé.

3. Bollvägar i en 2-4 uppställning utan försvarare (4 st 6 m spelare och 2 st 9 m spelare) Försök passa bollen enligt pilarna mellan dem olika positionerna. OBS! Undvik att spela bollen från H6 och V6 till resp. Höger och vänster mittsexa.

Poängtera följande:

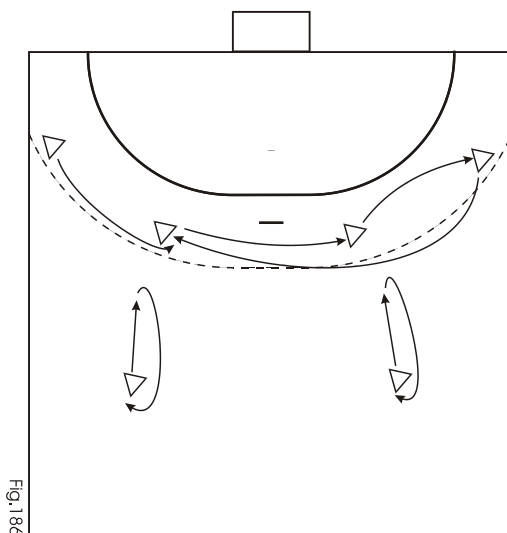
- försök ta emot passningen när man är på väg framåt mot målet
- försök som 9 m spelare titta och spela med kroppen rätt vänd mot målet
- försök som kantspelare att komma upp från kanten och möta bollen



4. Löpvägar i en 2-4 uppställning utan försvarare (4 st 6 m spelare och 2 st 9 m spelare) Försök spela bollen som i övn.3 och samtidigt inta nya platser. Mittsexorna byter platser med varandra och kantsexorna. 9 m spelarna arbetar i djupled i sina positioner.

Poängtera följande:

- spelaren får inte glömma att attackera mot målet även vid platsbyte, förutsatt att spelaren har bollen
- försök att få spelarna till rörelse utan att starta med bollen

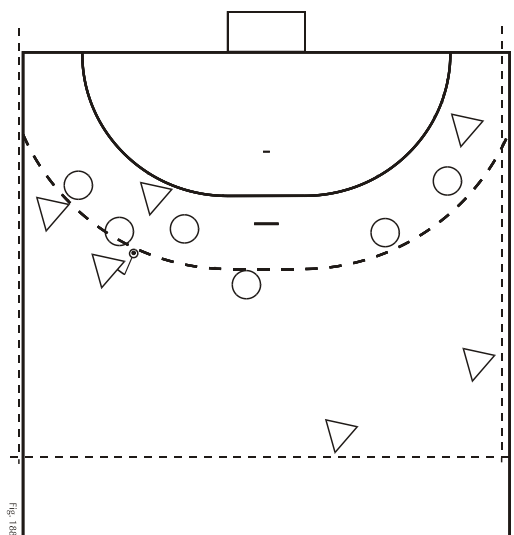


Poängtera följande:

- förklara skillnaden i bra eller dåligt spelavstånd till:
 - * bollen, passningar som spelas nära eller långt ifrån varandra är svåra att beräkna hårdheten på.
 - * motspelaren, spela bollen före du kommer för nära motståndaren, annars kan du bli tacklad eller mista bollen
 - * medspelaren, spela bollen så att dina medspelare kan avsluta längs hela målgårdslinjen, se till så att det finns bredd och djup i spelet
 - * målet, titta framåt mot målet och se om du kan skjuta eller passa till någon fri kamrat
 - * linjerna, spela inte innanför 6 m linjen eller utanför planen

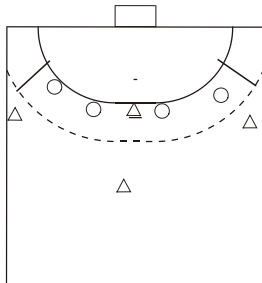
Stanna då och då, korrigera genom dialog med spelarna.

Ex.2. Bra bredd, djup och icke passningsskugga



1. Spel på ett mål 4 mot 4 "Stor bredd och utnyttjande av bredden".

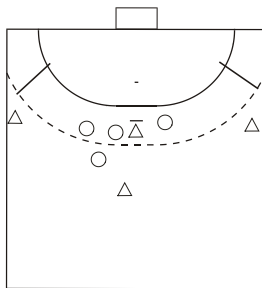
- a) 7:1
- b) 7:2
- c) 7:3
- d) 7:4



7:1 STOR BREDD - LÅNG TID

4 och 4

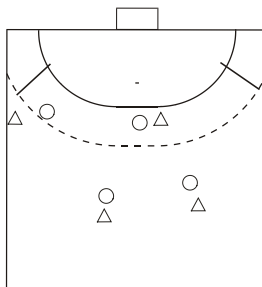
Genom att försvaret spelar grunt så har anfallsspelaren både lång tid på djupet och stort utrymme på bredden.



7:2 STOR BREDD - "MINDRE TID"

4 och 4

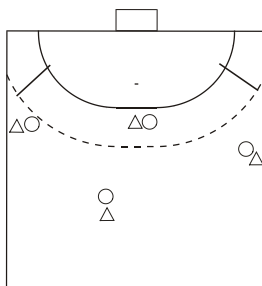
När försvaret flyttar fram "en" försvarare så får i detta fall en av anfallsspelarna mindre tid på sig att göra något konstruktivt. Dom övriga anfallsspelarna har då större område att anfalla på.



7:3 STOR BREDD - "ÄNNU MINDRE TID"

4 och 4

När försvaret flyttar fram "två försvarare" minskar tiden för beslut, för de anfallsspelare som blir uppvaktade. Däremot ökar rummet för de andra spelarna.



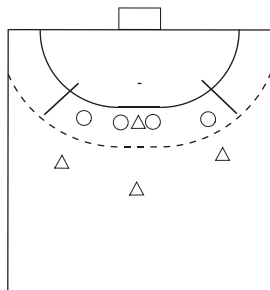
7:4 STOR BREDD - "MINSTA TIDEN"

4 och 4

Precis som i 6:4 så har försvararna krymt tiden för alla anfallsspelarna även om utrymmet är stort.

2. Spel på ett mål 4 mot 4 "Liten bredd och minskande av tid för anfallsspelaren".

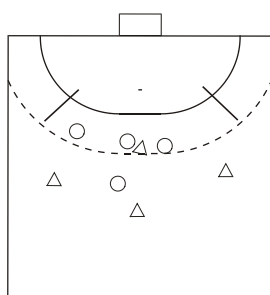
- a) 8:1
- b) 8:2
- c) 8:3
- d) 8:4



8:1 LITEN BREDD - "LÅNG TID"

4 och 4

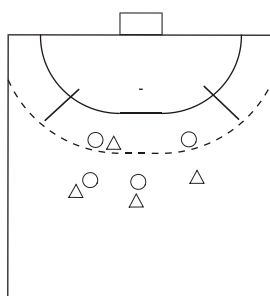
Tack vare att försvaret spelar ett grunt spel så har anfallsspelaren relativt lång tid på sig att komma till en lösning



8:2 LITEN BREDD - "MINDRE TID"

4 och 4

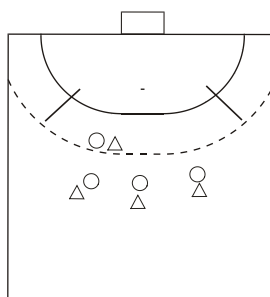
I och med att försvaret flyttar fram "en" spelare så kommer alltid någon av anfallsspelarna att få mindre tid på sig. Men får istället en större bredd bakom den framflyttande spelaren.



8:3 LITEN BREDD - "ÄNNU MINDRE TID"

4 och 4

När försvaret flyttar fram "två" spelare minskar tiden ytterligare för anfallsspelarens beslutstagande.



8:4 LITEN BREDD - "MINSTA TIDEN"

4 och 4

Nu har försvaret krympt tiden för anfallarna till en minimal tid för beslut. Men detta försvarsspel skapar för den skicklige anfallsspelaren stora hålrum bakom försvarsspelaren.

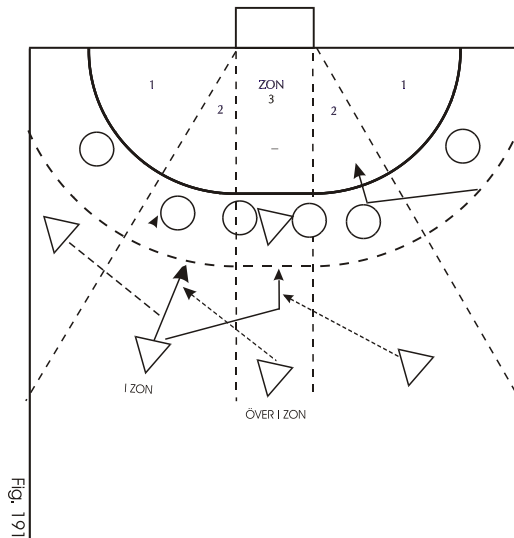
Tränarskap:

Vid träning av bredd och djup är det viktigt att tränaren fokuserar på rätt saker:

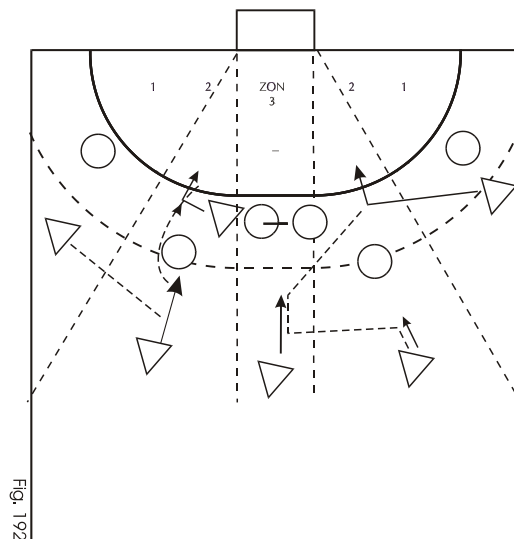
- Förklara intentionen med övningarna
- Progressionen och metodiken vid "liten bredd och stor bredd"
- Rätt beskrivning och instruktion av tekniken/momenten.
- Ger feed-back på utförandet av momenten.
- Fråga spelarna om dom märker någon skillnad mellan liten bredd och stor bredd
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja jobba.

PASSNINGSSKUGGA

Försvaret vill försöka hindra spelare att komma i farliga positioner, anfallaren måste därför röra sig så att han kan få bollen i bra placerade positioner. En stillastående anfallare är sällan farlig. Det kan göras på följande sätt:



- möta bollen, i zon över zoner

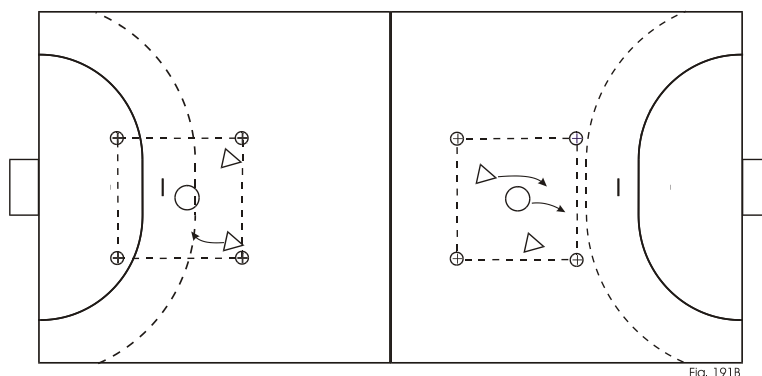


- röra sig i tomma ytor/luckor, i zon över zoner

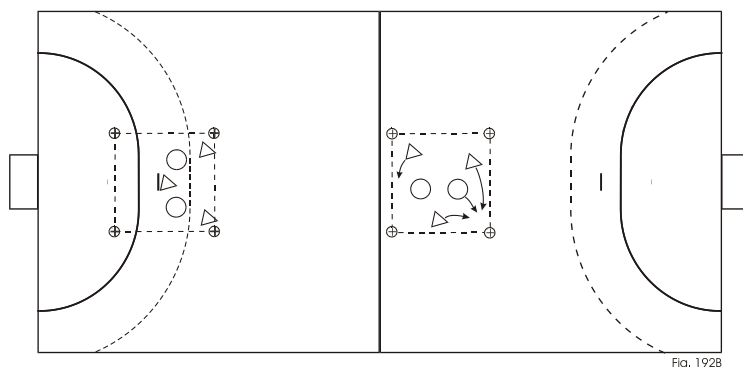
Viktigt är att träna förståelsen av att inte befinna sig i passningsskugga och öka förståelsen för att vara spelbar.

Övningar

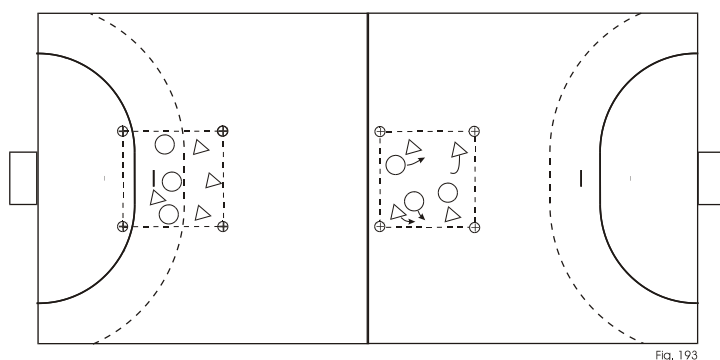
1. Spel 2 mot 1/1 boll inom begränsat område.



2. Spel 3 mot 2/1 boll inom samma begränsade område.



3. Spel 4 mot 3/1 boll inom samma begränsade område.



Tränarskap:

Vid träning av att **inte** komma i passningskugga är det viktigt att tränaren fokuserar på rätt saker:

- Förklara intentionen med övningarna
- Progressionen och metodiken vid spel inom begränsat område.
- Rätt beskrivning och instruktion av tekniken/momenten.
- Ger feed-back på utförandet av momenten.
- Fråga spelarna om dom märker någon skillnad mellan antal spelare i begränsat område
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja jobba.

FAS 4 (AVSLUTNINGSFASEN)

I denna fasen av spelet krävs bra individuell teknik och handling som direkt leder till målchans. Vi kommer att specificera två områden som gäller Fas 4, den första är Individuell anfallsteknik och den andra kallar vi Grunder anfall.

Individuell anfallsteknik

När anfallande lag har kommit upp på motståndarens plan halva bör bollen spelas runt så att alla får "känna på bollen", detta är sk. mindre "effektiva passningar". Efter en stund ökas intensiteten. Viktigt är då att anfallsspelarna skaffar sig "överblick" över tomma ytor och försvarsspelarnas rörelser. Därefter måste anfallaren "söka luckan" dvs. förflytta sig med eller utan boll i zon eller över zoner. När anfallaren får bollen i luckan går han på "skott". Om försvarsspelaren täpper till luckan går han på "genombrott". Skulle nästa försvarsspelare hinna upp och stoppa genombrottet, måste anfallaren kunna spela en bra uppbackande passning till sin medspelare. Detta är sk. "effektiva passningar".

Alltför många spelare skolas i att uppsöka försvararen och inte dem fria ytor som finns. Att engagera två försvarare efter ett genombrottsförsök med en bra passningskvalitet är en viktig del i anfallsträningen.

Grovt kan anfallsspelet delas in i följande moment:

1. "mindre effektiva passningar" (Gröna passningar)
2. "överblick"
3. "sök luckan"
4. "skott"
5. "genombrott"
6. "effektiva passningar" (Röda passningar)

I individuell anfallsteknik delas teknikerna in i fyra huvudområden:

- A. SKOTT
- B. PASSNINGAR
- C. GENOMBROTT
- D. SPÄRRAR

Tränarskap:

Vid träning av den individuella anfallstekniken är det viktigt att tränaren fokuserar på rätt saker:

- Progressionen och metodiken vid teknikinläringen.
- Rätt beskrivning och instruktion av tekniken/momenten.
- Ger feed-back på utförandet av tekniken.
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja utveckla sin individuella teknik.

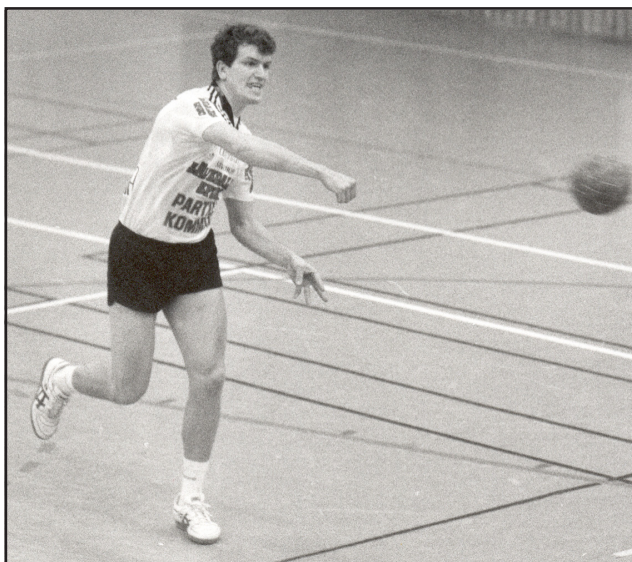
SKOTT

Skott är i princip detsamma som en passning, fast betydligt hårdare. Att kunna skjuta hör till det mest grundläggande för en handbollsspelare. Man kan göra följande uppdelning:

- Stämnskott
- Hoppskott för 9m spelare
- Kanthoppskott för kantspelare (K6)
- Skott från linjen (M6)

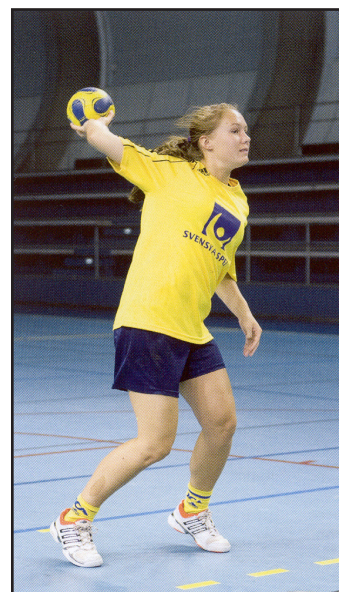
STÄMSKOTT

Själva skottrörelsen är identisk med "kärnkastet" (se kastkoordination, passningar). Ett stämnskott kännetecknas av att spelaren "stämmer av"/sätter i foten i golvet för att skapa en framåtrotation av kroppen vilket ökar hastigheten i skottet. Ett bra avstämt skott används framförallt när man vill skjuta hårt. Ett stämnskott kan antingen utföras med höger eller vänster ben i själva stämnet. Genom att behärska ett antal olika stämnskott får man ett större urval av avslutningsmöjligheter, vilket gör det svårare för försvararna att täcka och analysera skytten.



STÄMSKOTT PÅ PARALLELLA BEN

Genom att hoppa fram på parallella ben "stämmer av" – sätter spelaren fötterna i golvet – för att skapa en framåtrotation av kroppen vilket ökar hastigheten i skottet. Ett bra avstämt skott med parallella ben används framförallt när man vill avbryta en fint som startar med parallella ben. Ett stämnskott med parallella ben är framför allt ett överraskningskott. Genom att behärska ett stämnskott på parallella ben får man både möjlighet till skott och genombrott.

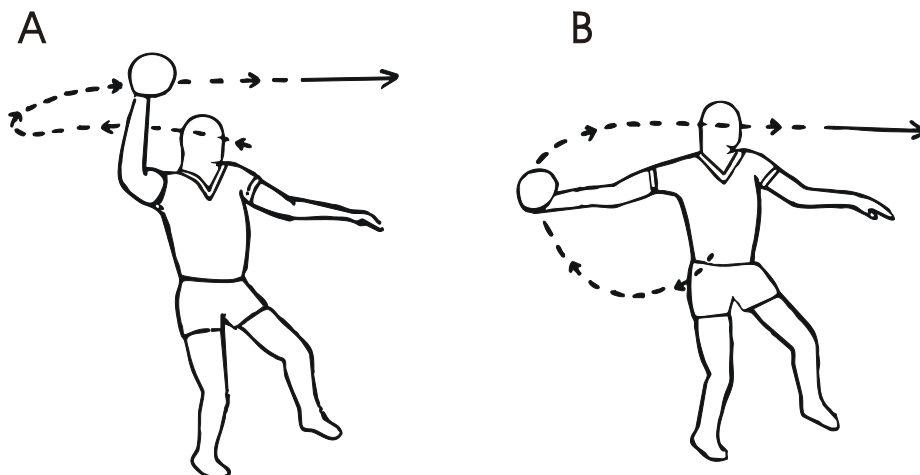


LÖPSKOTT

Ibland uppkommer luckor snabbt när spelarna är på väg framåt i djupled. Att kunna slå om och skjuta i "steget" kan både vara effektivt och överraskande. Till skillnad från stämškottet utförs löpskottet under fortsatt löpning. Löpskottet kan antingen utföras med antingen höger eller vänster ben framme vid själva skottet. I och med att man löper så får man sämre hastighet i skottet eftersom det blir ett betydligt mindre stäm. Löpskott med arm och fot på samma sida ger ett lösare skott än tvärtom.

Löpskottet kan genomföras på två sätt:

- A. Tillbakadragandet av armen sker maximalt. Armbågen initierar kastet. Underarmen och handleden böjs bakåt. På detta sätt spänner man upp handledsmusklerna som kommer att medverka vid den sista handledsnärten.
- B. Tillbakadragandet av armen sker maximalt. Armrörelsen sker i form av "slungkast" där axeln mer än armbågen är ledande.



Inom kategorin skott från golvet finns det olika typer:

- Vikskott
- Höftskott
- Underarmsskott
- Dolt skott
- Mätta lågt - skjut högt
- Stämškott med ett steg i sidled (höger/vänster)

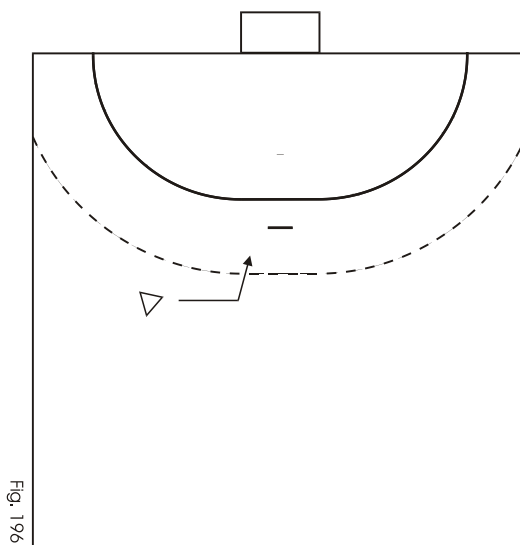
Mer om dessa skott kommer i TS2.

HOPPSKOTT FÖR 9M SPELARE

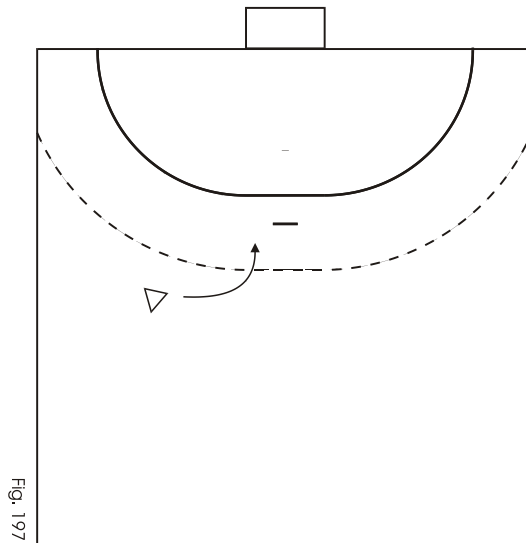
Då skott rörelsen i princip är den samma i stäm- resp hoppskott, kommer här bara de väsentligaste skillnaderna att beröras. Det man framför allt vinner på vid ett hoppskott är att man kan skjuta över försvararna, vilket kräver god spänst. Den stämkraft man får i ett stämshot på sista steget, får man inte i ett hoppskott. Istället får man försöka att uppnå en liknande effekt genom att under hoppet "dra" kroppen bakåt och "spänna" upp de muskler som verkar vid framåtböjningen. När man sedan för fram överkroppen, börjar man dra fram skottarmen för att ytterligare ge kraft i skottet. Den effekt man får är inte så stor som den man får i ett avstämt skott, vilket visar sig i hastigheten.

En annan bidragande orsak till att hoppskott ger lägre hastighet är att man inte ger all kraft framåt. Man måste också använda en del kraft för att komma upp i luften. I det avstämda skottet fixeras "avstämningsskottet" vid golvet. Vid hoppskottet har man inte någon sådan fixeringspunkt. Istället måste man arbeta effektivt med musklerna från kroppens tyngdpunkt och ut till handen. Vid hoppskottets utförande krävs inte så hög fart framåt och kravet på god balans är inte lika stort under själva upphoppet. Därför är oftast sista steget av normallängd, dvs. lika långt som övriga stegen i ansatsen. Själva upphoppet går till så att när man sätter i sista steget, sjunker man ner ganska djupt för att "spänna" upp knä- och vristmusklerna. När kroppens tyngdpunkt passerar över främre foten, hoppar man uppåt och framåt genom att sträcka knä och vrist. Här måste man avväga om man skall hoppa högt och kanske skjuta lite lösare eller om man skall hoppa lite flackare och uppnå större skottstyrka. De vanligaste upphoppstyperna vid hoppskott från 9m linjen när man går över zonerna eller blir pressad i sidled, är för en högerhänt spelare är följande två typer:

- A. När skytten vänder (roterar) sig i luften efter upphoppet



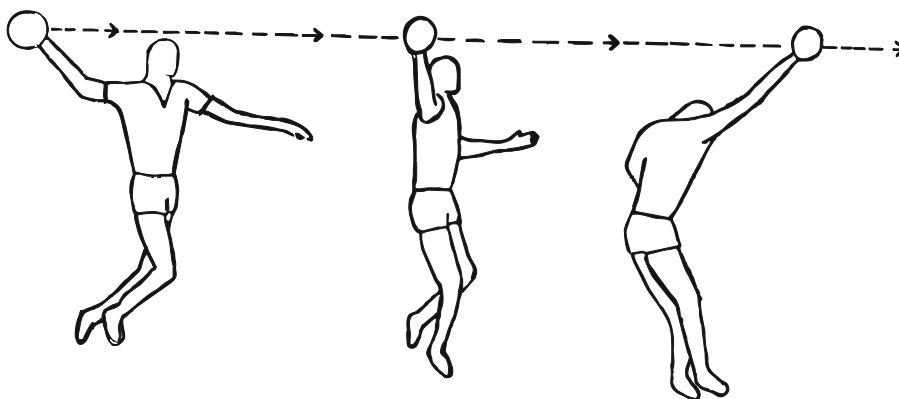
B. När skytten "slänger ut" högerbenet före upphoppet för att få kroppen mera rättvänd mot målet vid upphoppet, som sker på vänster fot.



I typ A får skytten större hastighet i ansatsriktningen, men då skottriiktningen inte sammanfaller med denna blir inte skottet så hårt som i typ B. Rotationen kan dock med bra koordination ge ökad kraft i skottet. Om däremot skytten gör en sväng åt höger, kommer rörelseriktningen att sammanfalla med skottriiktningen och därigenom ge ett hårdare skott. Nackdelen är dock att det tar längre tid att göra detta upphopp då skytten har en längre sträcka att förflytta sig.

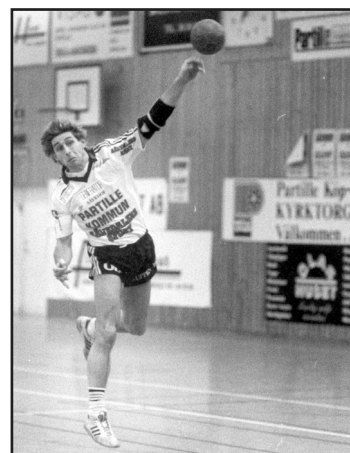
Hoppskott, armen i högt läge

Vid hoppskottet bör man "tima" kaströrelsen så att bollen har sitt högsta läge på bågen, strax efter det att man har börjat falla nedåt. I slutskedet av kaströrelsen vinklar man överarmen uppåt för att bibehålla den raka bollbanan. En nackdel med detta är dock att man inte släpper bollen i sitt högsta läge. Strävar man efter detta skall kaströrelsen ske tidigare och "bollssläppet" skall ske vid första position i bildserien nedan.



Inom kategorin Hoppskott för 9m spelare finns ytterligare:

- Hoppskott, finta högt skjut i höfthöjd
- Hoppskott, vik i hoppet
- Hoppskott på fel ben
- Hoppskott på ett stegs ansats
- Hoppskott med jämfota upphopp
- Hoppskott som föregås av skottfint



Mer om Hoppskott, finta högt skjut i höfthöjd, vik i hoppet, på fel ben, ett stegs ansats, jämfota upphopp och hoppskott med skottfint kommer i TS2.

Tränarskap:

Vid träning av den individuella anfallstekniken är det viktigt att tränaren fokuserar på rätt saker:

- Progressionen och metodiken vid teknikinläringen.
- Rätt beskrivning och instruktion av tekniken/momenten.
- Ger feed-back på utförandet av tekniken.
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja utveckla sin individuella teknik.

Metodisk träning av Stämkskott (höger/vänster ben), Stämkskott med parallella ben, Löpskott (höger/vänster ben) och Hoppskott med armen i ett högt läge.

Övningar**1 boll/2 spelare**

1. Solfjädersuppställning, skott från 9m. Ena spelaren håller upp bollen i handen, den andre tar sats, tar bollen och går på skott
 - stämkskott
 - stämkskott med parallella ben
 - löpskott
 - hoppskott med armen högt

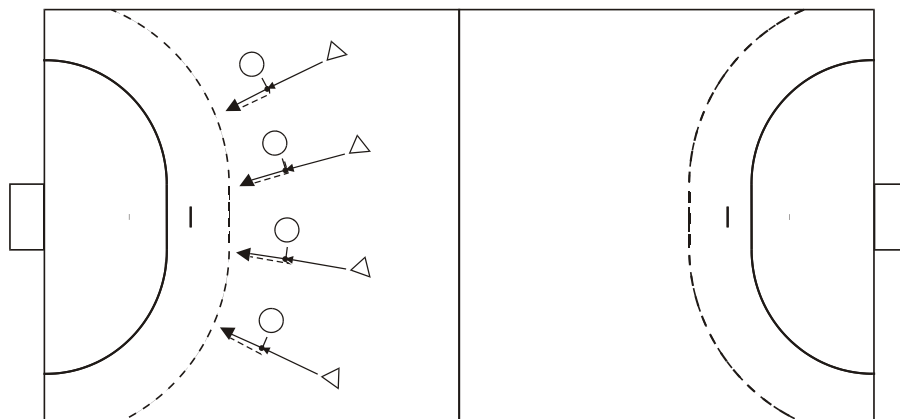


Fig. 200

1 boll/spelare

2. Solfjädersuppställning, skott från 9m. Kasta upp bollen, fånga, ta tre steg och skjut.

- stämskott
- stämskott med parallella ben
- löpskott
- hoppskott med armen högt

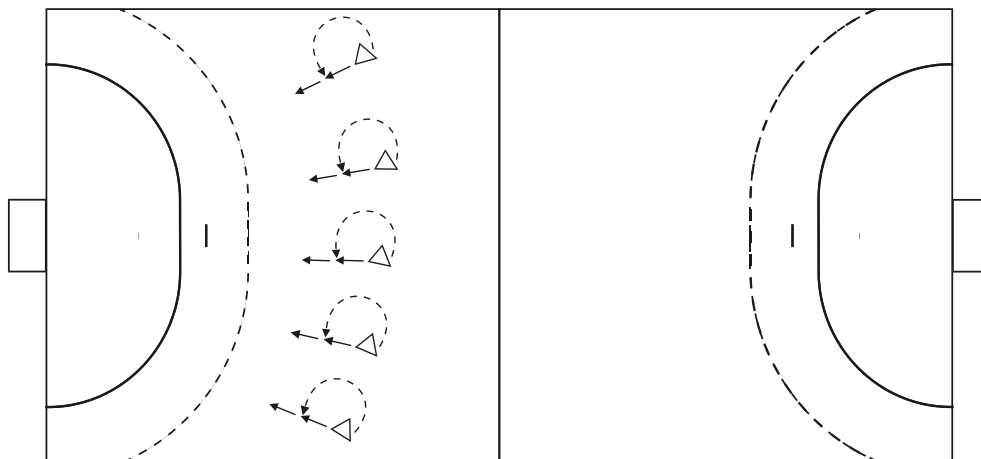


Fig. 201

3. Dito. Samma uppställning, spelaren tar sats, plockar upp bollen från golvet som ligger på c:a 12m, och går på skott.

- stämskott
- stämskott med parallella ben
- löpskott
- hoppskott med armen högt

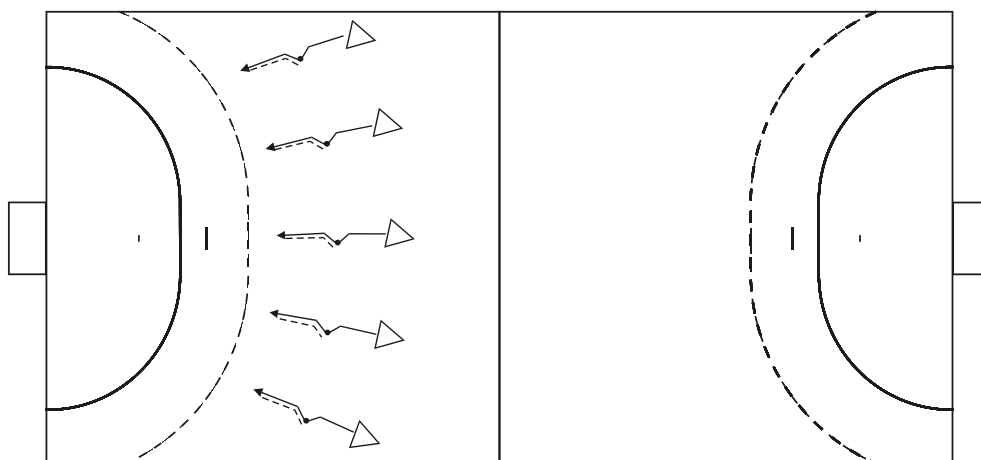


Fig. 202

1 boll/2 spelare

4. Solfjädersuppställning, skott från 9m. Ena spelaren passar den andre som går på skott.

- stämskott
- stämskott med parallella ben
- löpskott
- hoppskott med armen högt

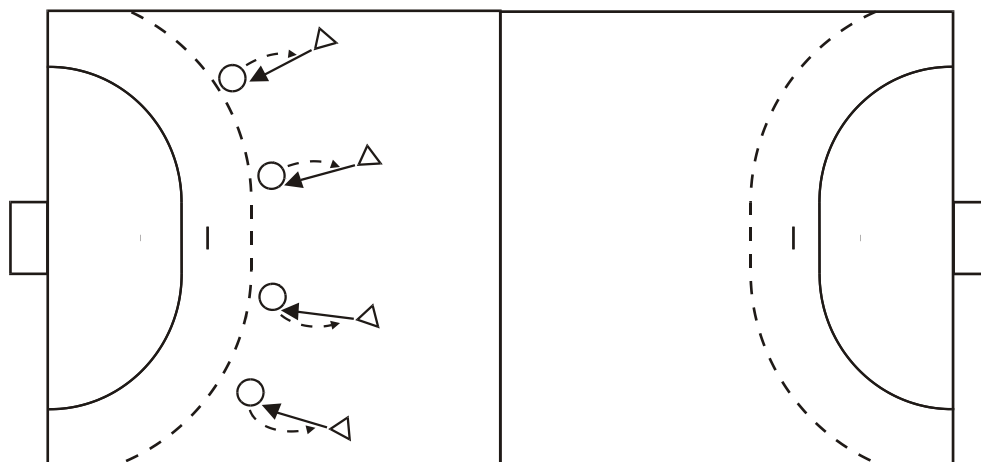


Fig. 203

5. 3 9m led, 3 passiva försvarare, skott från 9m. Kasta upp bollen, fånga, ta tre steg och skjut förbi försvararna.

- stämskott
- stämskott med parallella ben
- löpskott
- hoppskott med armen högt

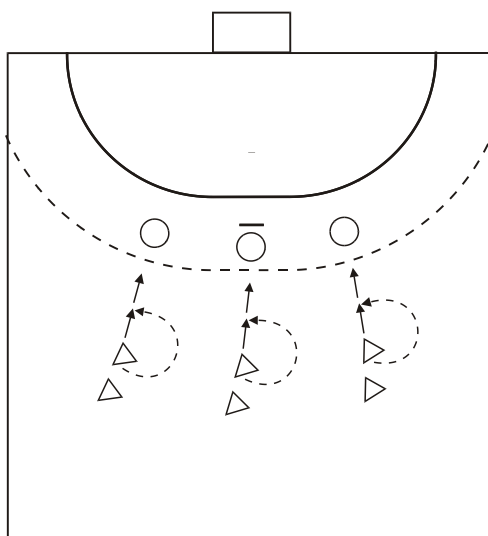


Fig. 204

6. 2 9m led, en uppbackning, ett skott från 9m. Bred och djup, rörelse med och utan boll.

- stämskott
- stämskott med parallella ben
- löpskott
- hoppskott med armen högt

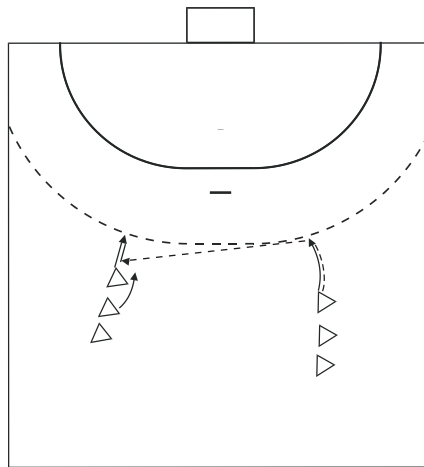


Fig. 205

7. Dito. Med 2 passiva försvarare, efter skott tag F:s plats.

- stämskott
- stämskott med parallella ben
- löpskott
- hoppskott med armen högt

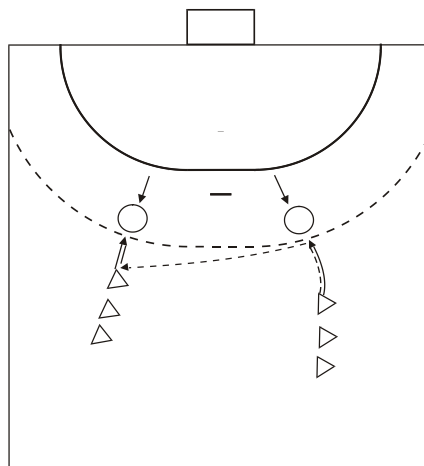


Fig. 206

8. Dito. Men vändning av 9m spelaren

- stämskott
- stämskott med parallella ben
- löpskott
- hoppskott med armen högt

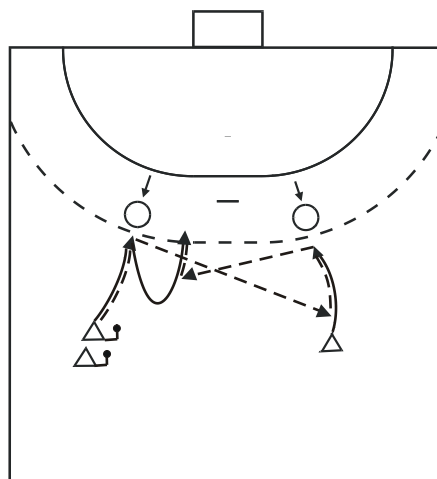


Fig. 207

KANTHOPPSKOTT FÖR KANTSPELARE (K6)

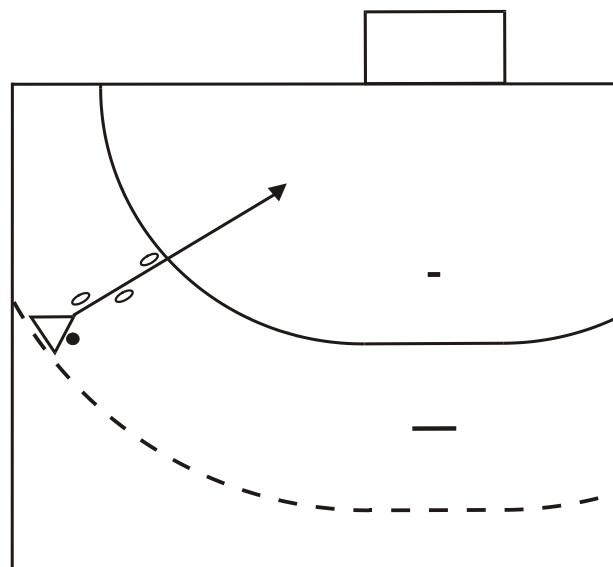
Vid hoppskott fram målgårdslinjen är det en fördel om man behärskar att kunna välja upphoppsben. Pga. utrymmesskäl och tidsbrist blir ansatsen begränsad. Kan man hoppa upp på den fot, som befinner sig närmast målgårdslinjen, ökar effektiviteten. När man hoppar upp från kanten vill man komma långt in i målgården och gärna högt. Därigenom förbättrar man skottvinkeln och kommer ifrån försvararen. Höjden i hoppet gör att man får längre "svävtid" och flera avslutningsmöjligheter. Detta kräver i sin tur bra spänst.

När man väl hoppat upp och lämnat golvet, så finns inga möjligheter att ändra hoppriktningen. Därför måste man bestämma den "riktning" man vill ha redan innan man gör upphoppet. Om man springer rakt fram utan att «slänga» ut något ben åt sidan och hoppar upp på vänster fot, kan man endast få de "riktningar" som finns beskrivna i följande avsnitt:

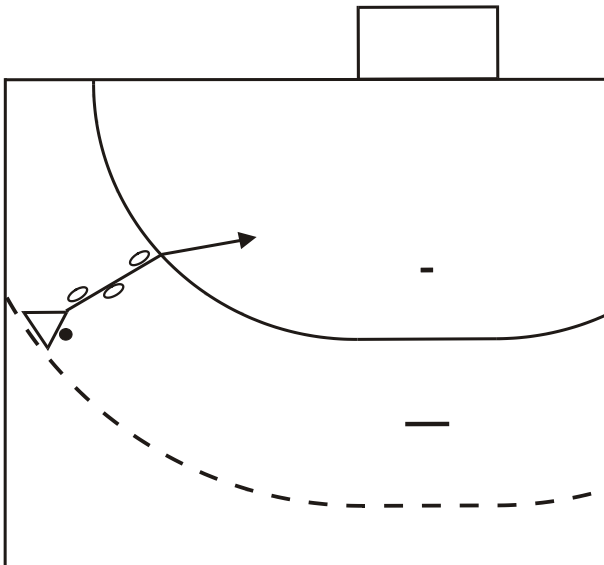
Kantskott V6.position vid 9m linjen.

- A. Rakt fram i löpriktningen
- B. Åt höger, beroende på att tyngdpunkten ligger till höger om vänster fot vid själva upphoppet och att man i och med det kan skjuta ifrån, när man väl faller åt höger.

Skytten hoppar rakt fram och får större kraft i skottet då hopp- och skottriktning sammanfaller. Spelaren är samtidigt rätt vänd mot målet. Svårt att öka skottvinkeln.



Om skytten skjuter ifrån åt höger i upphoppet får han en större skottvinkel men mindre skottstyrka pga. att hoppriktningen inte sammanfaller med skottriktningen



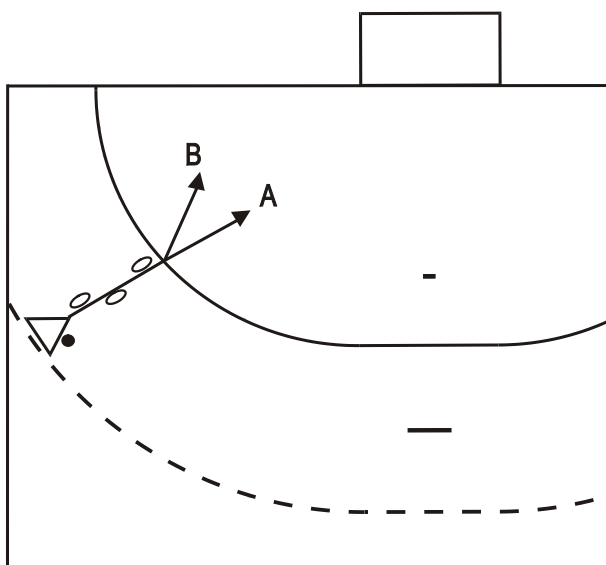
Skulle däremot skytten "slänga" ut sitt högra ben, steget innan han sätter i upphoppsfoten (vänster fot), uppnår han en riktningssändring före upphoppet. När han sedan sätter i vänsterfoten är kroppen på väg snett åt vänster, vilket gör att han får just den riktningen i upphoppet men en sämre skottvinkel. Det innebär också att man får en längre sträcka att förflytta sig på, vilket gör att det tar längre tid att genomföra.

Detsamma gäller om skytten springer rakt fram och hoppar upp på höger ben. Det gör att hoppriktningen blir:

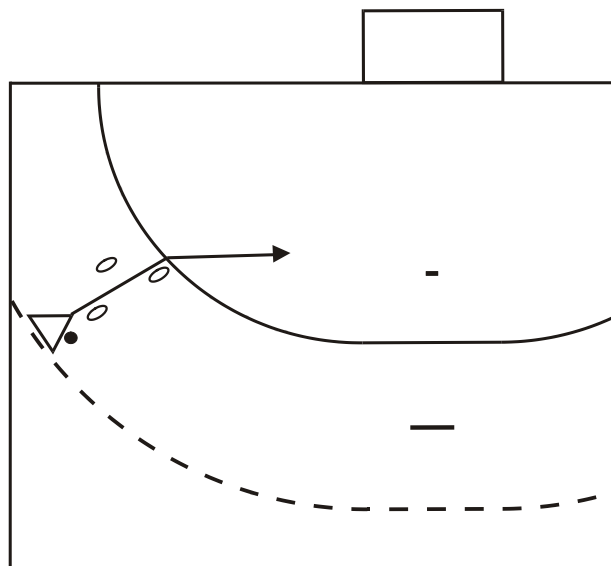
A: Rakt fram, eller

B: Åt vänster

Detta gör att man inte kan öka skottvinkeln.



Om man däremot slänger ut vänster ben, kommer hoppriktningen att bli åt höger, vilket i detta upphopp ger ökad skottvinkel.

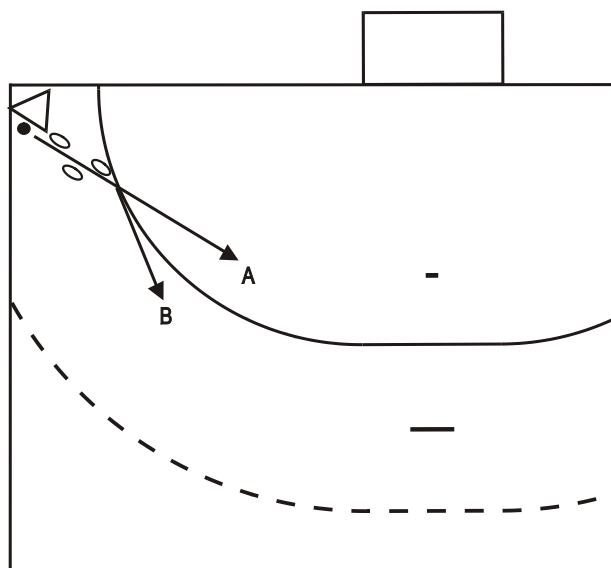


Vid alla kantskott skall man i princip prioritera större skottvinkel före större skottstyrka, därför att avståndet till målet är så kort. Skotthastigheten är då inte avgörande. Ett bra sätt att erhålla en större vinkel är att göra ett inlägg med start nere i "struten". Att ha extrem bredd innebär också möjligheter till diagonala passningar över målgården med sk. "luftpassningar".

Kantskott V6 position i "struten"

Vid upphopp på vänster ben blir hoppriktningen:

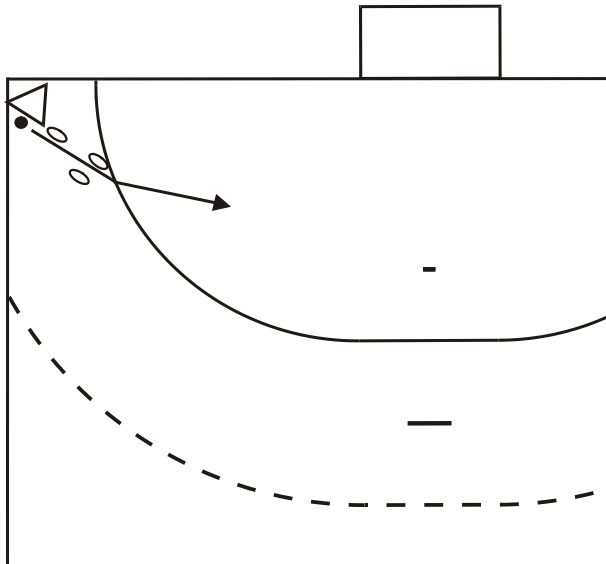
- A. Rakt fram
- B. Åt höger



Vid upphoppet rakt fram bör löpriktningen vara mot straffpunkten. Tårna ska peka mot straffpunkten för att man skall få en så gynnsam vinkel som möjligt. Om man "slänger" ut höger ben och hoppar upp på vänster fot, så får man en riktningssändring åt vänster. Detta gör att man inte får lika stor vinkel som vid rakt hopp. Däremot får man kroppen mer rättvänd mot målet, vilket gör att det blir mera kraft i skottet.

Vid upphopp på höger ben får man riktningen:

- A. Rakt fram
- B. Åt vänster

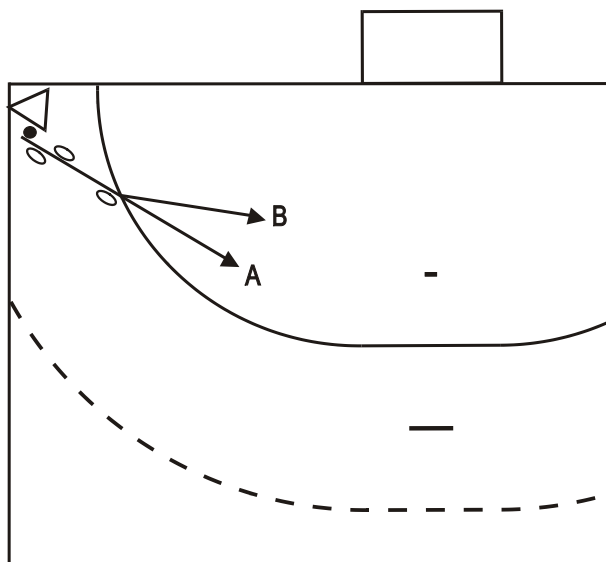


I situation B, innebär det att man får kroppen mer rättvänd mot målet och att man hoppat kortaste vägen. Man kommer också ifrån försvararna men får något mindre vinkel än i situation A. Kantskott H6-position vid 9m linjen.

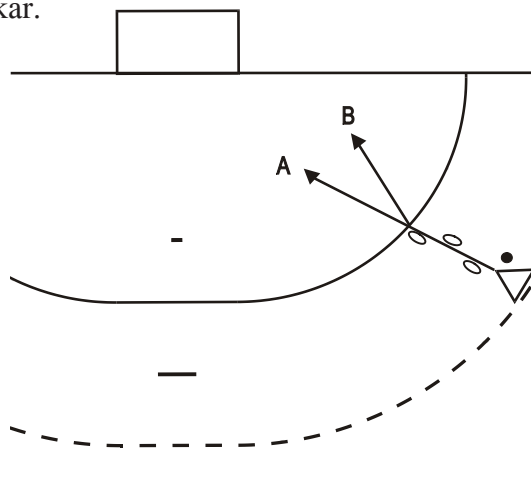
Skytten springer rakt fram mot målgårdslinjen, i riktning mot målet och hoppar upp på vänster fot.

A. Skytten hoppar rakt fram och får en större kraft i skottet, då hopp- och skottriktning sammanfaller. Han är samtidigt rättvänd mot målet men kan inte öka skottvinkeln.

B. Hoppar skytten åt höger, får han en betydligt sämre vinkel och en sidovändning mot målet. Här finns dock möjlighet att skjuta på insidan av MV.



Om man däremot "slänger" ut höger ben, kommer hoppriktningen att bli åt vänster. I och med denna sväng har skytten chans att kasta sig in i målgården, "vika" sig och skjuta runt MV. Skottvinkeln ökar kraftigt vid detta in hopp medan skottstyrkan minskar.

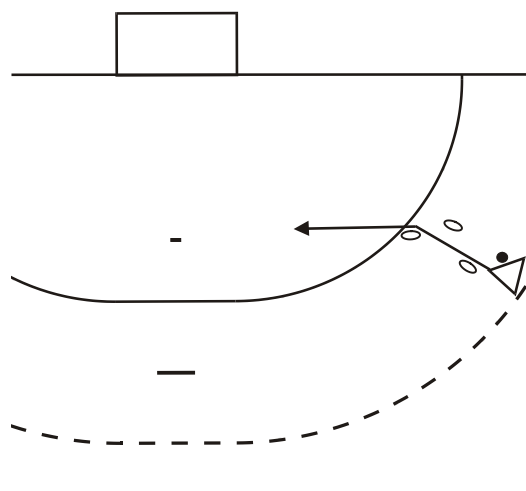


Vid upphopp på höger ben från denna position får skytten riktning:

A. Rakt fram eller

B. Åt vänster

Detta gör att man får större skottvinkel i B samtidigt som man har hoppat den kortaste vägen.



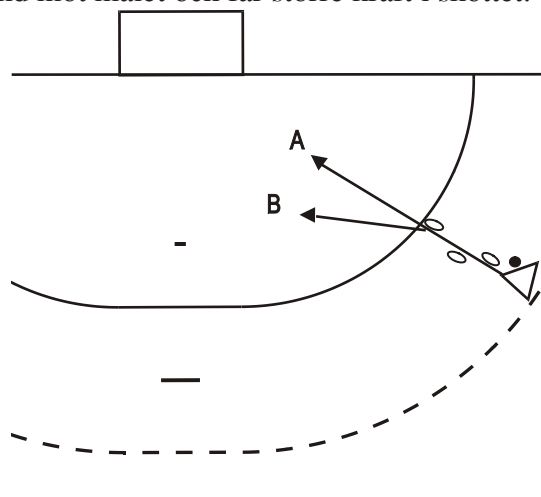
Kantskott H6 position i "struten"

Vid in hopp på vänster ben blir riktningen:

A. Rakt fram eller

B. Åt höger

I B kommer man rättvänd mot målet och får större kraft i skottet.

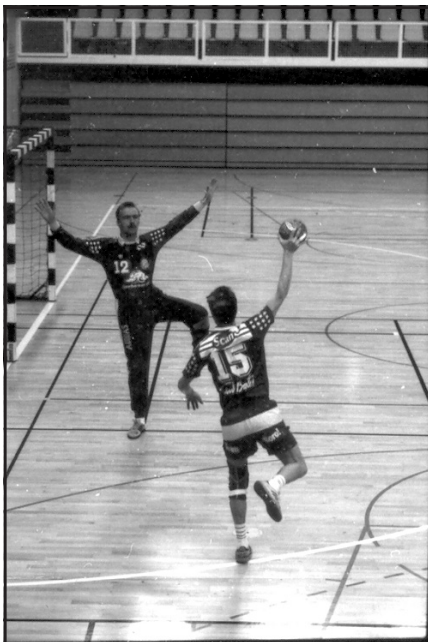


Signalsystem

Vid inhopps från en kantposition är det bra att ha armen i ett högt utgångsläge. Det är lättare att sänka armen än att höja den i själva hoppet. Under senare år har det blivit vanligt att K6 skottfintar i luften. Det har utvecklats ett signalsystem som vi kallar 1:a signal, 2:a signal och 3:e signal. Det innebär att K6 sänder olika signaler/visar MV var K6 kan tänka sig att avsluta och på det sättet skapar osäkerhet för MV. Ex. 2 signaler: K6 hoppar in visar "skott med armen långt ut" (1:a signal) och får MV att följa med ut. K6 skjuter därefter studs eller skott på insidan MV. Spelaren kan titta på MV:s höft för att se hans rörelser.

Rakt kanthoppsskott

sker antingen från frikastlinjen eller nerifrån struten. Upphoppet utförs som vi tidigare redovisat. Själva skottet skjuts rakt, gärna över huvudet på MV, som arbetar med händerna utåt, typ "X:ar".



Kanthoppsskott med armen långt ut

I det här momentet vecklas armen så långt ut mot straffpunkten som möjligt, för att kunna skjuta runt MV. Här krävs bra styrka i underarmen och handleden.



Skott med "gammal" skruv (tumskruv)

Som högerhänt H6:a kan man skruva bollen förbi MV, genom att med en skruvliknande rörelse "dra" med tummen och handleden utåt - nedåt i slutfasen av kaströrelsen. Bollen börjar rotera och efter studs, vinklas den in mot målet. På detta sätt kan man från liten vinkel hoppa in i målgården och "skruva" bollen runt MV. Man kan naturligtvis använda sig av "skruven" även i andra avslutningslägen.

Armen långt ut, skott på insidan

Inhopp från kanten med utvecklad arm, "tvingar" MV att glida med skytten längre ut från stolpen. Om du kan vinkla in bollen med "skruv" mellan stolpen och insidan av MV, utökar du din skottrepertoar. Skruven sker med underarm - handled.



Armen högt, lobb

Om vi utgår ifrån att ha armen högt, vilket ger en bred och svåranalyserad situation för MV, utgör "lobben" ett bra alternativ, när MV rusar ut för att skära av skottvinkeln. Efter att ha skottsatsat på liknande sätt som t.ex. vid skott över eller runt MV, lättar man bollen över MV med mjuk handled. Man lobbar.



Inom kategorin kanthoppskott för K6 finns ytterligare:

- Knorr
- Flipp
- Skott bakom ryggen

Mer om Kanthoppskott Knorr, Flipp, Skott bakom ryggen kommer i TS 2.

Metodisk träning av kantskott från 2 positioner, Armen långt ut, Skott med "gammal" skruv (tumskruv) Rakt kantskott, Armen långt ut skott på insidan, Armen högt lobb

I alla kantskotts varianter är det en fördel om man behärskar att kunna göra upphoppet med både vänster resp. höger ben. Försvarsspelaren kan komma snabbt i position för att stoppa inhoppet, därför hinner inte alltid K6 välja ben utan måste hoppa på det ben som ger snabbast möjlighet till ett inhopp. Variera därför upphoppsben vid träning.

Tränarskap:

Vid träning av den individuella anfallstekniken är det viktigt att tränaren fokuserar på rätt saker:

- Progressionen och metodiken vid teknikinläringen.
- Rätt beskrivning och instruktion av tekniken/momenten.
- Ger feed-back på utförandet av tekniken.
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja utveckla sin individuella teknik.

Övningar

2 positioner

1. 2 9m led, 2 K6 led, en kon. K6 spelar ytternian som skottsatsar och spelar tillbaks ut till K6. K6 varierar med start position från:
 - Nerifrån "struten"
 - Skärningen 9m linjen och lång linjen

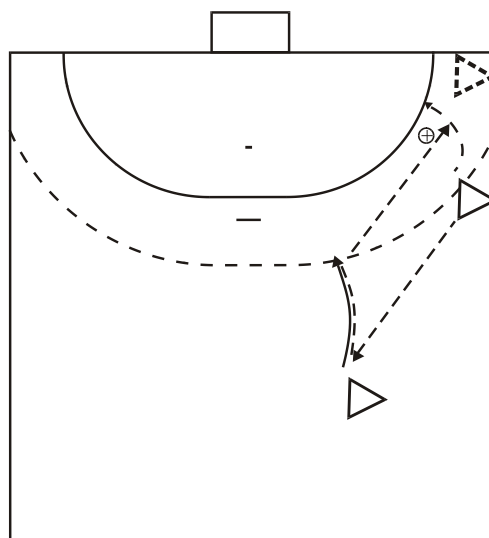


Fig 221

2. Dito. Med en passiv försvarare, som står längs 6m linjen när kantspelaren startar från "struten". Eller att försvararen går ut för att skära kantspelaren som då måste starta (visa sig) och möta bollen från skärningen 9m linjen och sidlinjen.

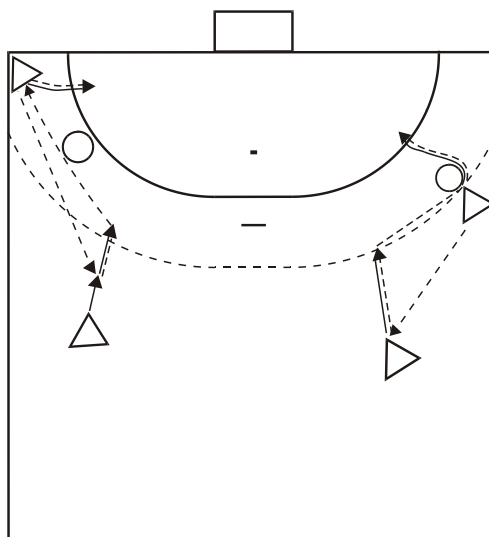


Fig. 222

Rakt skott

3. Dito. Utan försvarare dvs. en kon. (se övn 1)
 - Rakt skott
4. Dito. Med en passiv försvarar(se övn. 2)
 - Rakt skott

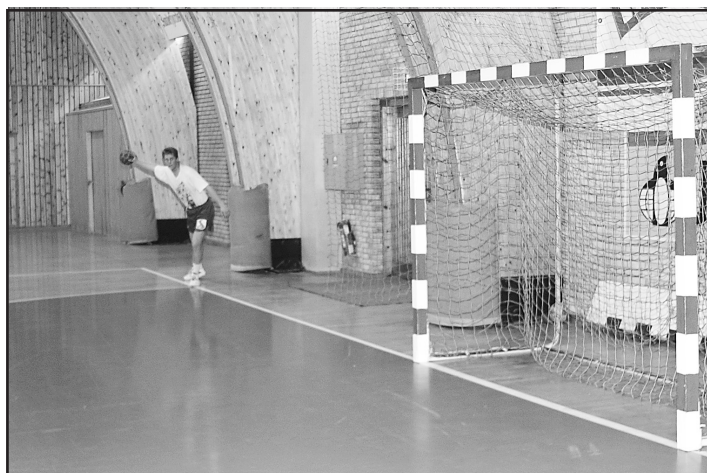
Skott med armen långt ut

5. Inläring av "skott med armen långt ut". Sitt på skärningen mellan 6m linjen och kortlinjen. Försök därifrån att skjuta bollen i mål. Veckla ut armen maximalt, snärta med underarm och handled.
 - Börja med att skjuta...
 - lågt
 - mellanhöjd
 - högt



6. Sätt vänster fot på skärningen mellan 6m linjen och kortlinjen. Försök att därifrån skjuta bollen i mål. Gör dig lång, veckla ut armen maximalt och snärta med underar och handled. Börja med att skjuta...

- lågt
- mellanhöjd
- högt

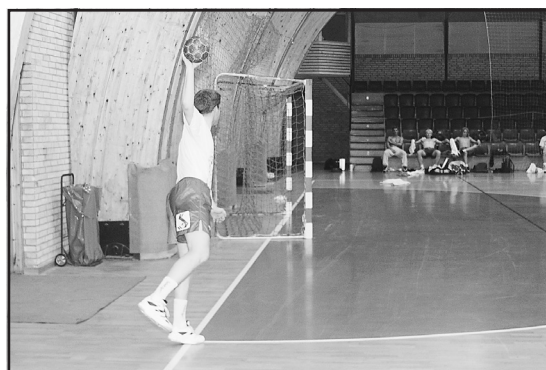


7. Hopp med ansats. Avstamp från samma skärningspunkt, som i 6



8. Som 7. Målet snedvridet inåt, eller gör avstamp längre bakom kortlinjen

9. Målet på rätt plats, utan försvarare d v s en kon. Kasta upp bollen, fånga hoppa in och avsluta.



Skott med "gammal" skruv (tumskruv)

10. Motsatt sida, vikskott skott med "gammal skruv". Sätt vänster fot på 6 m linjen och kortlinjen. Här kan spelaren pröva "gammal skriv" (tumskruv).
11. Samma som i 9 men med ansats och inhopp.



Armen långt ut skott på insidan, Armen högt lobb

12. 2 K6 led, en kona. Kasta upp bollen, fånga, hoppa in och avsluta.
Variera med olika upphoppsben.

- armen långt ut skott på insidan
- armen högt lobb

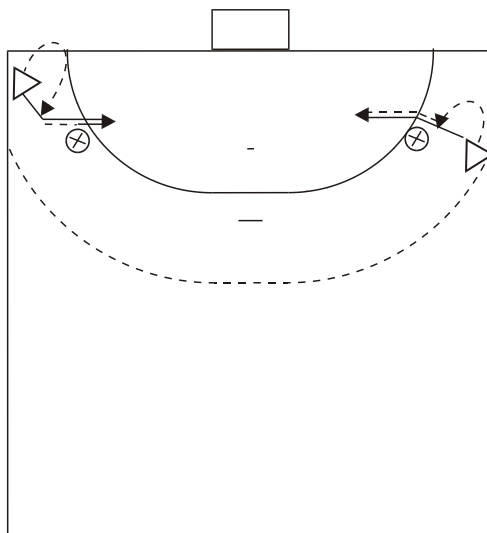


Fig. 623

13. 2 9m led, 2 K6 led, en kona. K6 spelar ytternian som skottsatsar och spelar tillbaks ut till K6.

- armen långt ut skott på insidan
- armen högt lobb

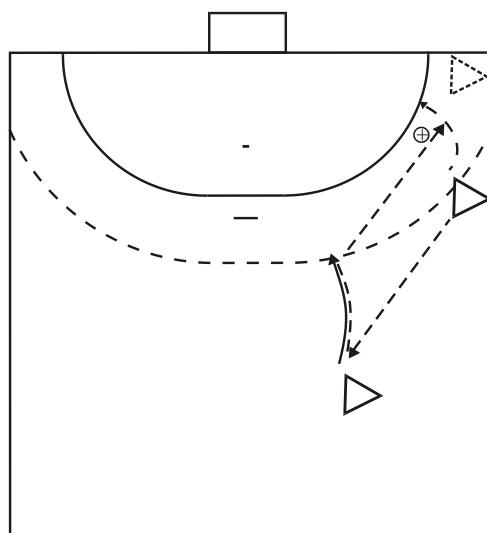


Fig 221

14. Dito. Med en passiv försvarare, som står längs 6m linjen när kantspelaren startar från "struten". Eller går ut för att tvinga kantspelaren starta från skärningen 9m linjen och långlinjen.

- armen långt ut skott på insidan
- armen högt lobb

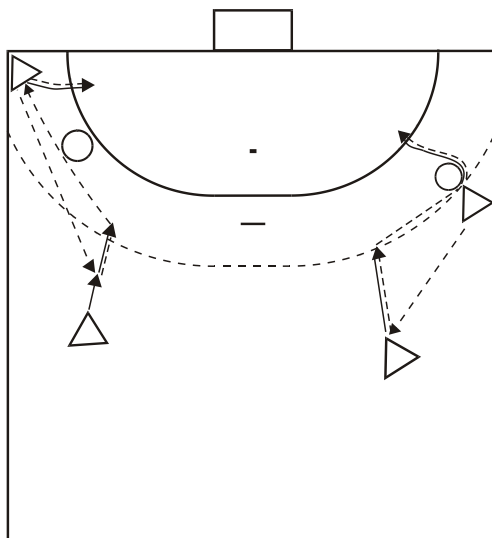


Fig. 222

15. 2 9m led, 2 kant led, 2 passiva försvarare, 2 koner. Y9 skott satsar spelar Y9 som går på genombrott eller skotthot och spelar ut bollen till V6. V6 prövar:

Starta från båda positionerna, "struten" och skärningen 9m linjen och sidlinjen

- rakt skott
- skott med armen långt ut
- skott med "gammal" skruv (tumskruv)
- armen långt ut skott på insidan
- armen högt lobb

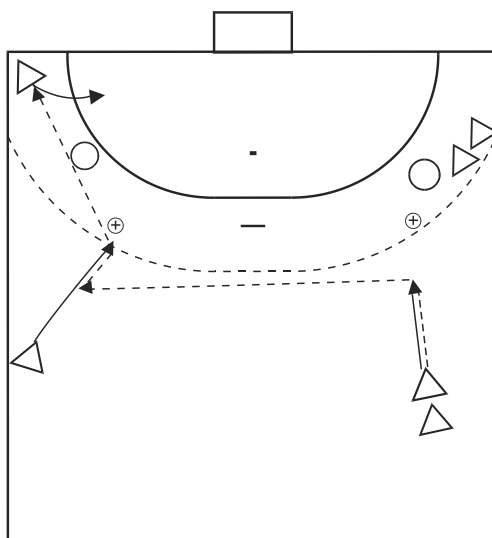


Fig. 227

SKOTT FRÅN LINJEN (6M)

Till den individuella tekniken hör även M6:ans avslutningsmöjligheter, vi kommer här att redovisa själva skottet. Inte så mycket rörelse i sidled och djupled före skottet. För att få maximal utdelning av M6:ans skott så är det viktigt att starta träning av "fallkoordination, fallteknik" (se Grundteknik och Individutvecklande övningar)

MOTTAGNING AV INSPEL

Mottagning av inspel är en viktig del i linjespelet, vi ser att det blir viktigare i framtiden att kunna taktiskt placera sig för att kunna få inspel. Lika viktigt blir det att kunna ta emot bollen med en hand och till och med fel hand. Vi delar in mottagning i följande:

- Mottagning med två händer
- Mottagning med rätt hand/arm
- Mottagning med fel hand/arm

Vi kan också dela in mottagning i:

- Mottagning framifrån i luften och med studs
- Mottagning från sidan i luften och med studs

Tränarskap:

Vid träning av den individuella anfallstekniken är det viktigt att tränaren fokuserar på rätt saker:

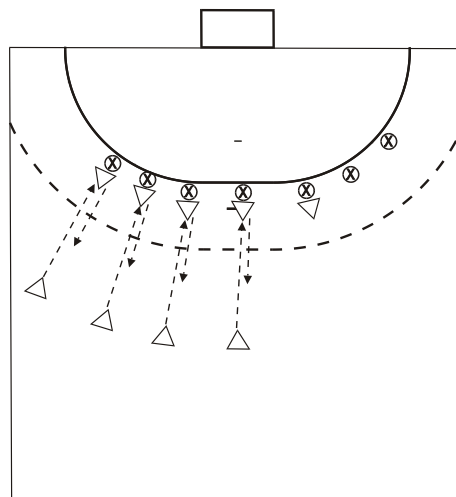
- Progressionen och metodiken vid teknikinläringen.
- Rätt beskrivning och instruktion av tekniken/momenten.
- Ger feed-back på utförandet av tekniken.
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja utveckla sin individuella teknik.

METODISK TRÄNING AV MOTTAGNING.

Övningar

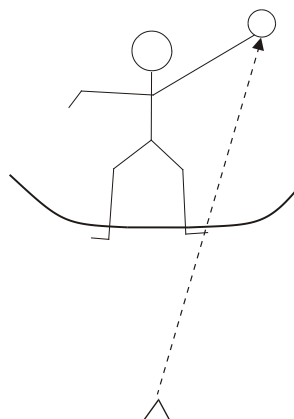
1 boll/2 spelare

1. Linjespelarna ställer upp i solfjädersuppställning på 6m linjen (med en kon bakom sig) och med en anfallsspelare på 12-13 m. Anfallaren spelar in bollen till M6 som fångar bollen med två händer. M6 spelar tillbaka bollen osv



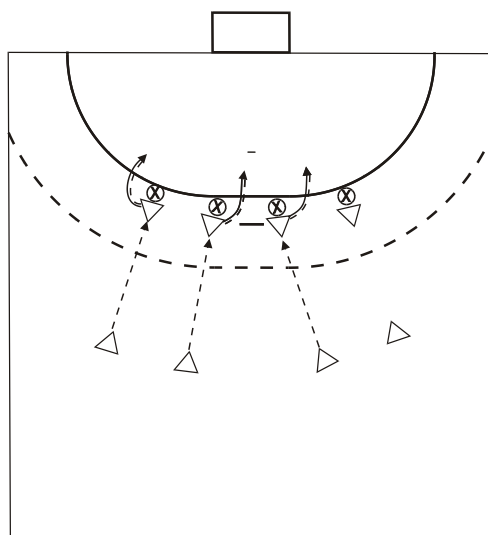
- Raka inspel i luften, framifrån
- Studs inspel, framifrån

2. Dito. Som i övning 1, men M6 pekar med vänster eller höger hand/arm vilken sida han vill ha inspelet på. M6 tar bollen med en hand, M6 spelar tillbaka bollen osv.

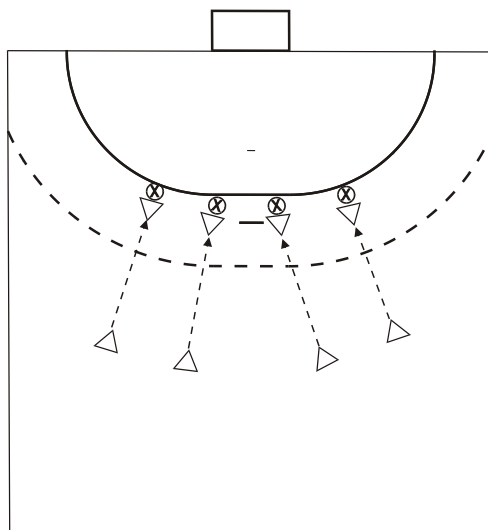


- Raka inspel i luften, framifrån
- Studs inspel, framifrån

3. Dito. Som i övning 1, men med avslut på mål



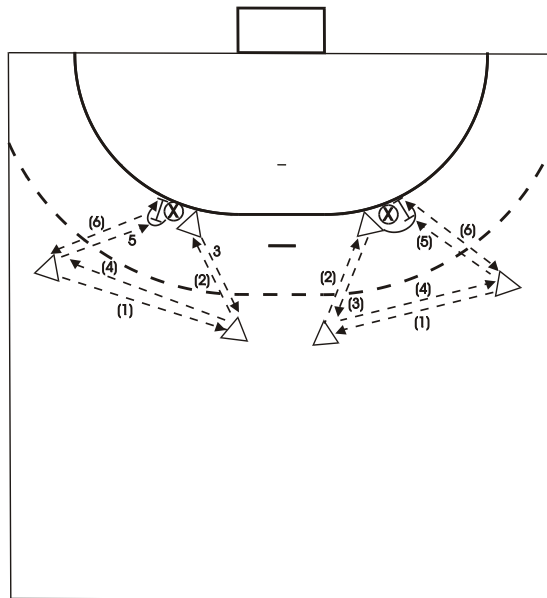
4. Dito. Som i övning 2, men med avslut på mål



1 boll/3 spelare

5. En kon på 6m linjen, två 9m spelare på 12-13 m, M6 placerar sig på sidan av konen med foten mot 6m linjen och gör sig så bred som möjligt. Motsatt 9m spelare (till M6 placering) spelare den andre 9:an som spelar in till M6 som fångar bollen med två händer. M6 spelar tillbaka bollen till 9m spelaren han fick inspelet av. M6 byter därefter sida (på andra sidan konen) osv.

- Raka inspel i luften, från sidan
- Studs inspel, från sidan



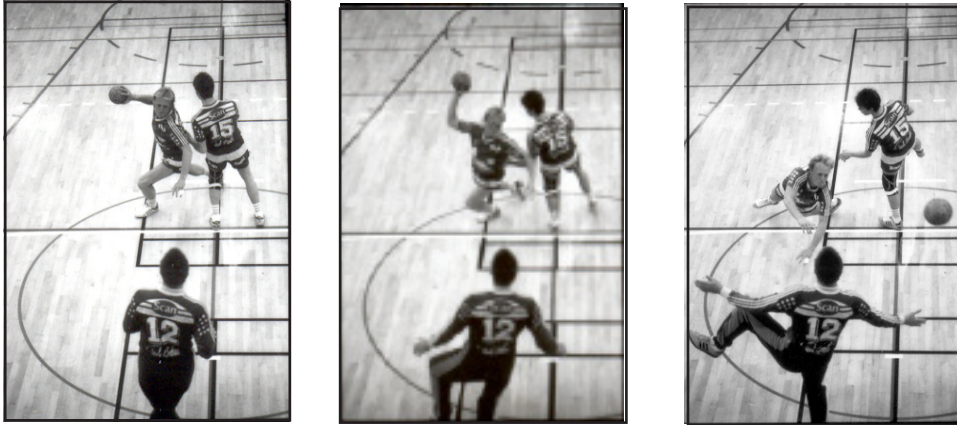
6. Dito. Som i övning 5, men M6 sträcker ut armen som är längst från konen (in mot målgården) och fångar bollen med en hand (kan bli fel hand), M6 spelar tillbaka bollen till 9m spelaren han fick bollen av. M6 byter därefter sida (på andra sidan konan) osv.

- Raka inspel i luften, från sidan
- Studs inspel, från sidan

FALLSKOTT

Genom inspel och vändning vid 6m linjen, faller anfallaren lätt åt höger eller lätt åt vänster, beroende på åt vilket håll spelaren vänder sig. Vänder spelaren åt höger (sett från spelaren), kommer tyngdpunkten att belasta vänster ben, som också blir lite av frånskjutsben. Skottarmen måste döljas så nära kroppen som möjligt, så att försvararna inte når bollen. Mekaniskt är det svårt att tillföra skottet kraft. Med det korta avståndet till målet, är det dock av mindre betydelse.

Vänder spelaren åt vänster, kommer tyngden att ligga på samma sida som skottarmen. Detta medför att skottet blir ännu lösare.



UPPHOPPSSKOTT

Genom inspel - vändning, som föregås av en riktningssändring åt motsatt håll, skall man kunna hoppa rakt upp och skjuta. Därigenom utökar man antalet skottalternativ. Upphoppet sker efter vändning åt vänster (högerhänt spelare) med ett frånskjut, rakt upp med "rätt" ben eller jämfota. Vid vändning åt höger blir jämfota upphoppet lättare att utföra än med "fel" ben. Upphopp med "fel"ben blir det samma som skottarmen, vilket medför att det rent mekaniskt blir svårare att få till ett bra avstamp för upphoppet efter rotationen.

Genom att slappna av och sänka tyngdpunkten före vändningen (då slappnar även försvararen av) och därefter "rycka" i själva vändningsögonblicket, kommer försvararen att få stora problem.

Inom kategorin Skott från linjen (M6) finns ytterligare:

- Vikskott
- Luftskott
- Returtagningsskott

Mer om skott från linjen, upphoppsskott, vikskott, luftskott och returtagningsskott kommer i Tränarskolan 2.

Tränarskap:

Vid träning av den individuella anfallstekniken är det viktigt att tränaren fokuserar på rätt saker:

- Progressionen och metodiken vid teknikinläringen.
- Rätt beskrivning och instruktion av tekniken/momenten.
- Ger feed-back på utförandet av tekniken.
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja utveckla sin individuella teknik.

METODISK TRÄNING AV FALLSKOTT OCH UPPHOPPSKOTT.

Övningar

1. Solfjädersuppställning på 6m linjen, fall framåt på magen, tag emot med händerna utefter sidan. (utan boll)



1 boll/2 spelare

2. En försvarare på 6m, en M6 ställer sig framför försvararen. M6 slappnar av och sänker tyngdpunkten, vänder åt ena hållet och simulerar fallskott och upphoppsskott åt båda hållen utan boll.

- fallskott vä – hö
- fallskott, mot målet och rulla runt åt vä. resp hö.
- fallskott, mot målet och rulla därefter över skulderbladet åt hö. resp. vä.
- upphoppsskott vä. - hö.

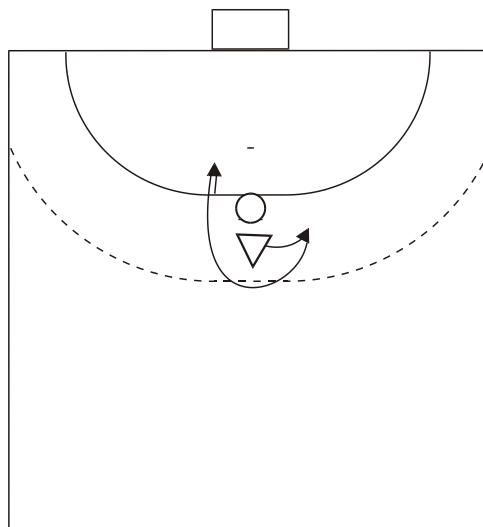


Fig. 624

3. M6 på 6m och en anfallare på 12-13 m, som passar linjespelaren som vänder och skjuter.

Glöm ej att slappna av och sänk tyngdpunkten

- fallskott vä – hö
- upphoppsskott vä - hö

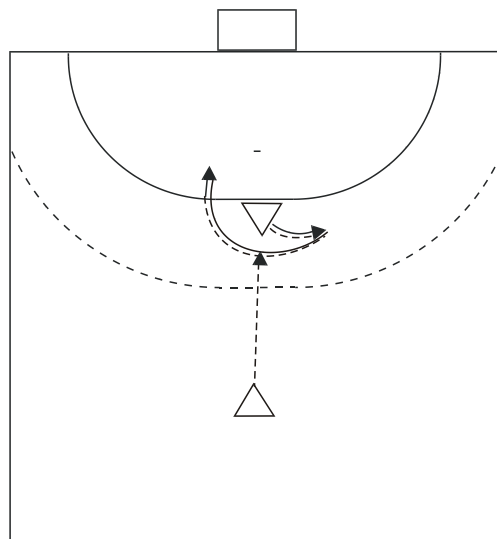


Fig. 625

1 boll/3 spelare

4. Dito. Samma uppställning men med en försvarare bakom linjespelaren.

- fallskott vä – hö
- upphoppsskott vä - hö

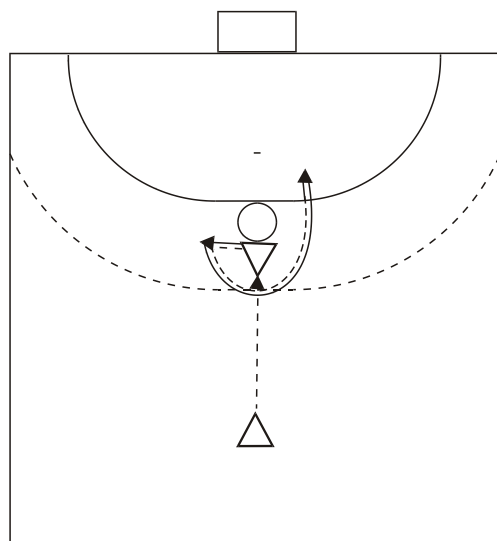


Fig. 626

5. Dito. Samma uppställning men vändningen föregås av en förvändning åt andra hållet först.

- förvändning, fallskott
- förvändning, upphoppsskott

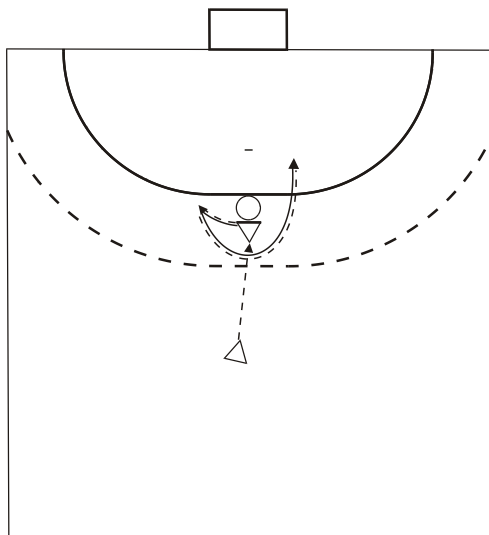


Fig 627

6. 2 st 9m led, 2 försvarare, 2 M6:er. V9 backar upp H9 som väljer att spela in bollen till någon av M6.

- förvändning, fallskott
- förvändning, upphoppsskott

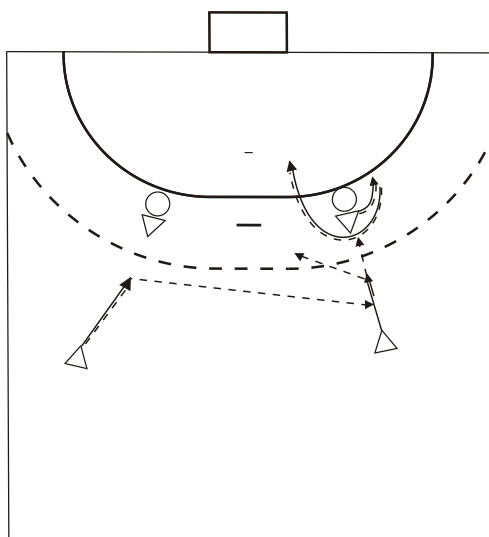


Fig 628

7. Dito. Men M6 löper på linjen, försvararen följer bakom. M6 utnyttjas halva banan var.

- förvändning, fallskott
- förvändning, upphoppsskott

PASSNINGAR

Bra passningskvalitet är grundläggande för hur medspelaren skall få till ett bra skott eller ett genombrott. En välutvecklad passningsteknik gör att man tjänar en tiondels sekund eller en meter i förhållande till motståndaren.

Inläringen måste vara nivåanpassad med matchlika moment. Det är även bra att använda sk. "individutvecklande övningar" för att stimulera individen. Viktigt är att utveckla övningarna med mer eller mindre aktiva försvarare så att matchmomenten blir realistiska.

Det viktigaste momentet vid passning är att den är "fångstvänlig", d.v.s. att den kommer på rätt sida om mottagaren och med rätt hastighet(hårdhet). Detta kräver att passaren kan bedöma med viken hårdhet han skall avleverera bollen för att mottagaren utan svårighet kan fånga den. Med en så rak bana på bollen som möjligt uppnår man bästa möjliga precision.

Det är bra om passningen kan spelas på rätt sida om spelaren, d.v.s. på den sidan som mottagaren kastar/passar. Syftet med detta är att spelaren snabbt skall kunna göra sig beredd att spela vidare eller skjuta. Normalt skall passningen spelas i brösthöjd.

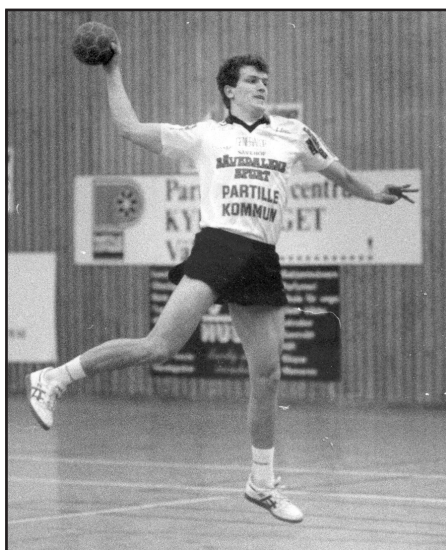
STÄMPASSNINGAR

Stämpassningar liknar kärnkastet i rörelsen, stämpassningen används vid längre passningar som kontringspassningar och passningar över målgården. Den kan även användas under uppbackningsspelet vid långa bollvägar och efter skotthot, isärdragningar mm. Passaren roterar i sidled för att utföra passningen. En stämpassning kännetecknas av att spelaren "stämmer av"/sätter i foten i golvet. En stämpassning kan antingen utföras med höger eller vänster ben i själva stämnet.



HOPPASSNINGAR

Hoppassningen har i princip samma rörelser som i ett kärnkast, den stämkraft som man får i en stämpassning på sista steget får man inte i en hoppassning. Istället får man försöka att uppnå en liknande effekt genom att under hoppet "dra" kroppen bakåt och "spänna" upp de muskler som verkar vid framåtböjningen. En viss skillnad finns vid hoppande skottsatsningar. Vid hopp måste en rotation ske i luften om man som högerhänt spelare skall spela bollen åt vänster. När man skall spela åt motsatt håll, dvs åt höger, måste kroppen vridas upp för att passningen skall få precision och "timing"



FOREHAND OCH BACKHANDSPASSNING

Forehandspassning används framförallt när passningen skall vara kort och snabb, dvs när liten kraft behövs och balans, och kroppsrotation inte är så viktig. Vid denna passning använder man sig nästan enbart av underarm och handled, i någon mån överarm. Passningsarmen skall befinna sig i brösthöjd vilket gör forehandspassningen till en mycket snabb passning. Passningen kan ske med parallella ben.



Backhandspassning har samma principer som forehandspassningen, med den skillnaden att man passar åt andra hållet.



Forehandspassning och backhandspassning kan användas när luckor uppstår snabbt och överaskande. Ex. är när en försvarare säkrar för mycket eller för tidigt bakom sin kamrat, utan att anfallaren har fintat eller passerat försvararen. Anfallaren bör då avbryta sitt skott eller genombrottsförsök och slå en snabb forehands- eller backhands- passning till sin medspelare som utnyttjar luckan.

LÖPPASSNINGAR

Till skillnad från stämpassningen utförs löppassningen under fortsatt löpning. Löppassningen kan antingen utföras med höger eller vänster ben framme vid själva passningen.

Vid kontrung måste bollen spelas snabbt och då kan det vara lämpligt att passa på "fel" ben. Svårigheten ligger i att samma arm som fot "ligger framme" samtidigt, vilket gör passningen svårspelad.

Passningen sker på samma sätt som vid stämpassningen, när det gäller överkroppen. Skillnaden ligger i att kroppsrotationen blir begränsad, tack vare att tyngdpunkten ligger på samma ben som kastarmen. Därför blir precisionen och "timingen" sämre än vid stämpassningen.



VÄXLINGAR

Växlingar sker i huvudsak på tre sätt, nämligen:

- a) Bollföraren växlar efter olika skottsatsningar
- a) Bollföraren växlar och håller ner försvararen.
- b) Bollföraren växlar och fintar hoppskott





I det första och andra tillfället sker växeln under löpning. Genom att vrida upp handleden och underarmen, när armen föres bakåt, släpps bollen så att den får en bana, som är rak, horisontellt sett. Allt för att underlätta för mottagaren.

I det tredje tillfället sker växeln i luften. Just vid upphoppet vid en hopp-skottssatsning, släpper man bollen i luften bakom sig men fortsätter att fullfölja skottet, med tom hand. Bollen spelas vid upphoppet med underarm och handled så att den får en rak horisontell bana. På så sätt kan man få försvararna att hoppa och täcka skott i fel moment och på fel plats.

Inom kategorin passningar så återkommer vi i Tränarskolan 2 med en svårare grad av passningar som är relaterad till utvecklingen av spelmoment.

Tränarskap:

Vid träning av den individuella anfallstekniken är det viktigt att tränaren fokuserar på rätt saker:

- Progressionen och metodiken vid teknikinläringen.
- Rätt beskrivning och instruktion av tekniken/momenten.
- Ger feed-back på utförandet av tekniken.
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja utveckla sin individuella teknik.

Metodisk träning av stämpassningar, hoppassningar, forehand - backhandspassningar, löppassningar och växlingar.

Vissa övningar följer en strikt progressionsmodell (grundtekniken) medan andra övningar har en variation, flexibilitet och mångfald (individutvecklande övningar) som stimulerar individens oberoende till kropp, boll och omgivning.

ÖVNINGAR

1 Boll/2 spelare

1. Passningar från långsida till långsida, betona precision i hårdhet och placering.

- stillastående
- ett stegs ansats, både med höger och vänster ben framme
- två " " "
- tre " " "

a) stämpassningar, vänster ben och höger ben

b) hoppassningar

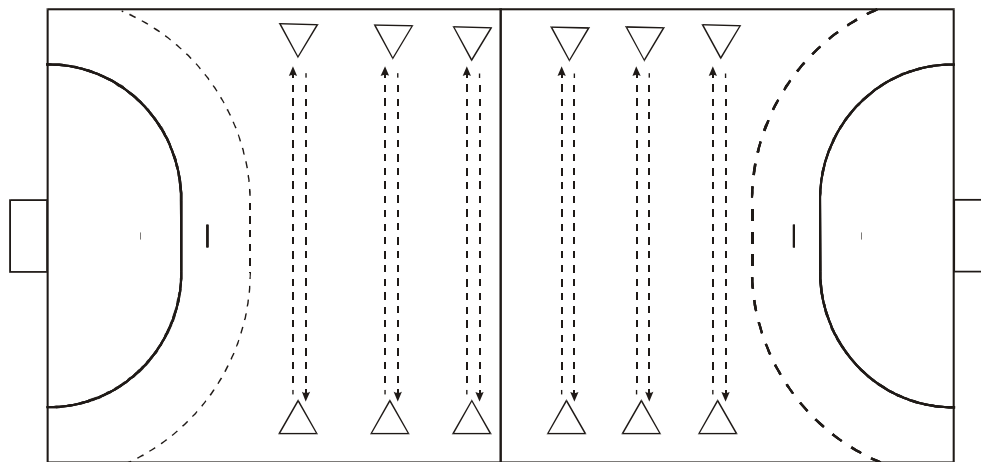


Fig. 65

2. Dito. men med rörelse mot varandra, passa bollen löpandes framåt och bakåt. Arbeta från långsida in mot mitten ca:3m från varandra, och därefter isär igen

a) löppassningar, vänster ben och höger ben

b) hoppassningar

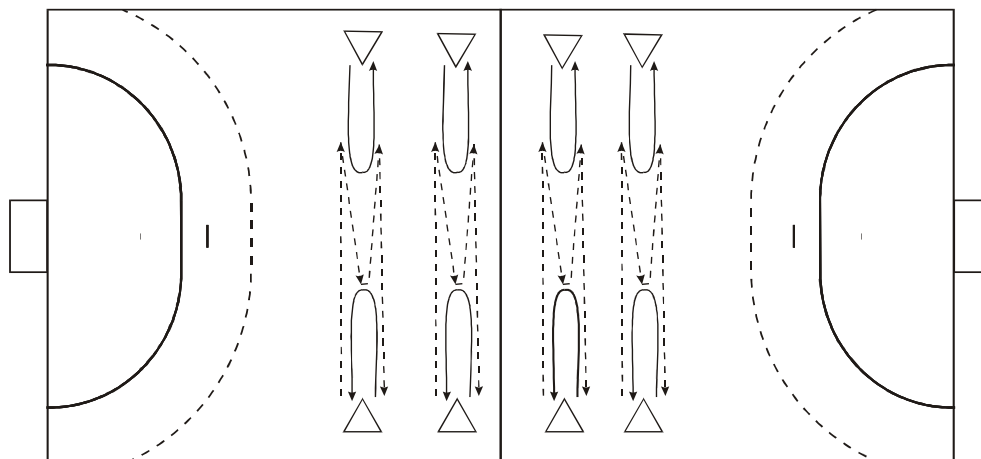


Fig. 66

3. Sidan mot varandra, 4-6 m avstånd. Ansiktet och rörelserna (fotarbetet) mot målet.

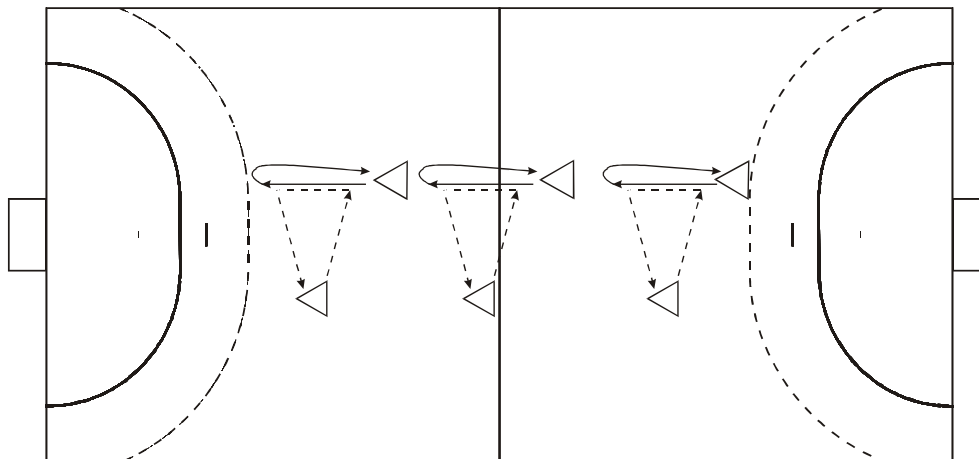


Fig. 67

- den ena spelaren står stilla och passar bollen, den andra rör sig framåt och fångar bollen samtidigt som spelaren satsar mot målet och spelar tillbaks. Snabbt fotarbete tillbaks till utgångsposition. (Se till så att passaren inte står bakom den som satsar)
- a) stämpassningar med skottsatsningar, på vänster och höger ben (passaren måste stå på båda sidorna om den som satsar)
- b) forehand och backhandspassningar (passaren måste stå på båda sidorna om den som satsar)
- c) hoppassningar (passaren måste stå på båda sidorna om den som satsar)

4. Dito. Men båda spelarna arbetar som ovan, växelvis, framåt-bakåt

- a) stämpassningar med skottsatsningar, på vänster och höger ben
- b) forehand och backhandspassningar
- c) hoppassningar

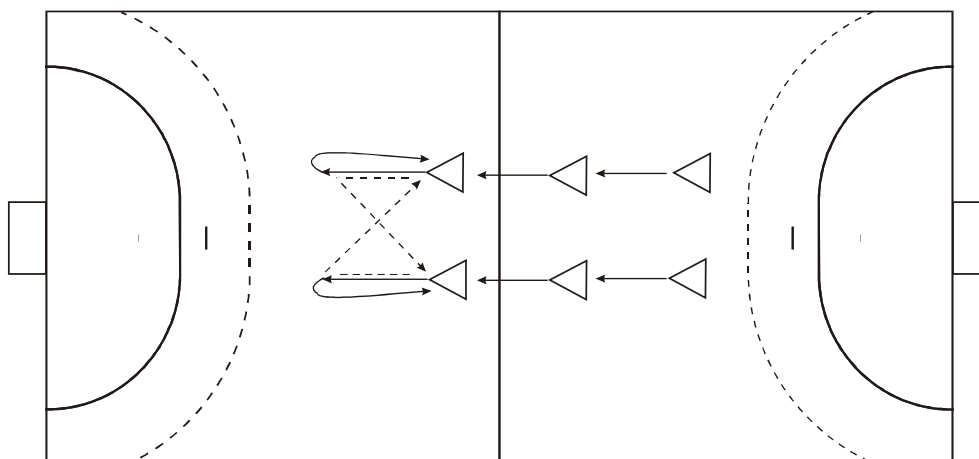
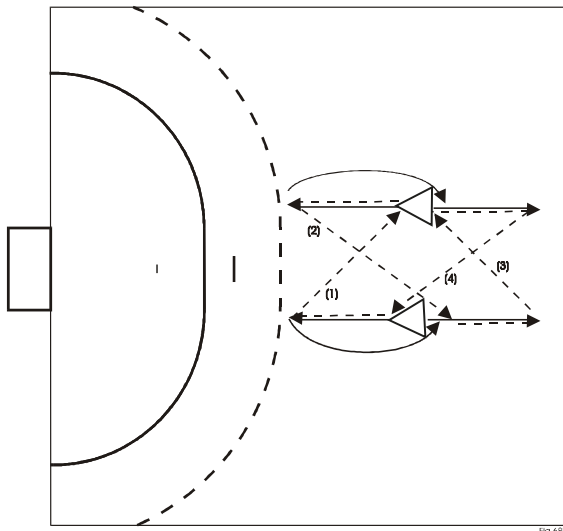


Fig. 68

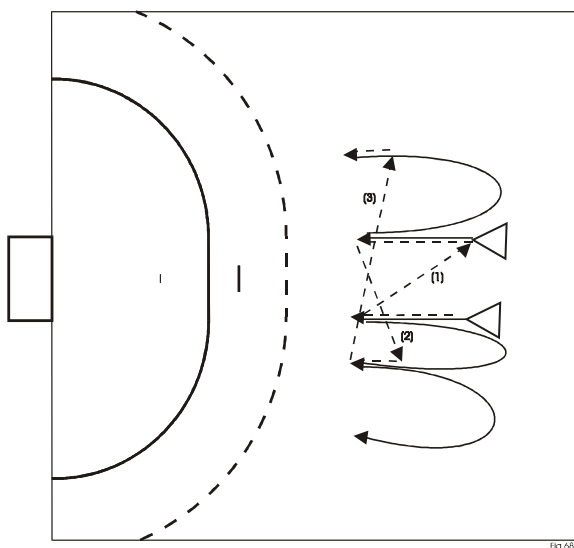
5. Dito som övn.4, men efter passningen vänder sig spelaren åt andra hållet (180°) och fortsätter satsningen åt andra hållet.

- stämpassningar med skottsatsningar, på vänster och höger ben.
- forehand och backhandspassningar
- hoppassningar



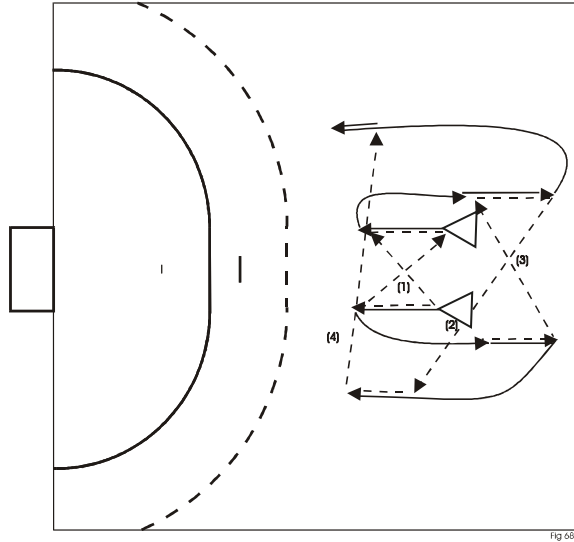
6. Dito som övn. 4, men spelarna förflyttar sig bredare och bredare vid sina satsningar (så brett som möjligt). Därefter förflyttar sig spelarna mot varandra igen under övningens gång (minsta bredd ca. 3m).

- stämpassningar med skottsatsningar, på vänster och höger ben.
- forehand och backhandspassningar
- hoppassningar



7. Dito som övn. 6, men efter passningen vänder sig spelaren åt andra hållet (180°) och fortsätter satsningen åt andra hållet.

- stämpassningar med skottsatsningar, på vänster och höger ben.
- forehand och backhandspassningar
- hoppassningar



8. 2 Spelare löper smalt mitt på planen, avstånd 3-4 m, från ena kortsidan till den andra. Tillbaka löper de brett, utanför de som löper i mitten.

- i mitten forehands och backhandspass
- brett hoppassningar och löppassningar

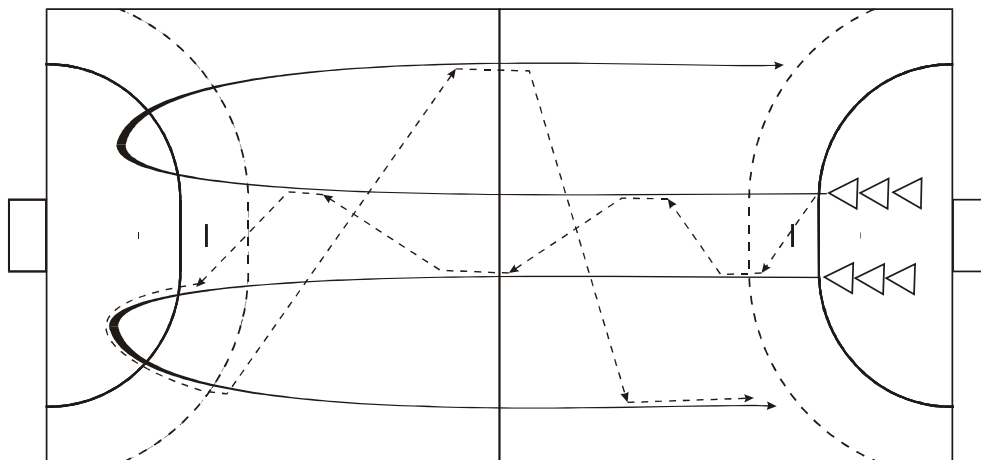


Fig. 69

1 Boll/6-8 spelare(eller mer)

9. 2 9m led, höger och vänster 9:e (V9-H9). Rullande uppbackningar, efter satsningarna rör sig 9m spelarna snett bakåt över till motsatt led. Utan att rotera eller tappa blicken över vad som sker.

- a) stämpassningar med skottsatsningar, på vänster och höger ben
- b) forehand och backhandpassningar
- b) hoppassningar

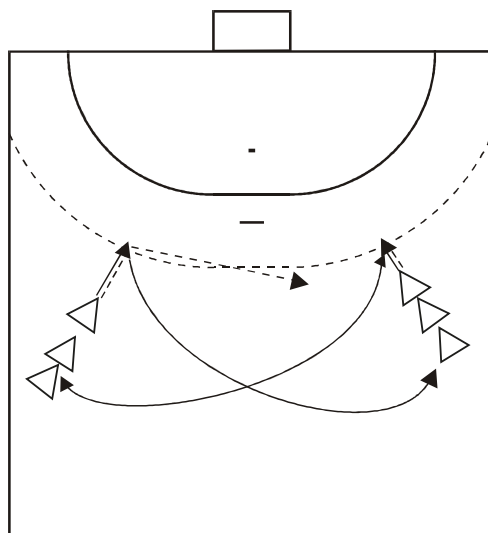


Fig. 75

10. Dito. Samma uppställning, men rullande växlingar i zon 3 (på 9-10 m). Efter växel, löper spelaren runt och ställer sig sist i andra ledet. Betona växel med armen som är ut mot banan, dvs (högerhänt spelare) höger arm vid växel åt höger och vänster arm vid växel åt vänster. Viktigt är att skydda bollen från försvararen. "Kroppen mellan bollen och försvararen".

- a) bollföraren växlar efter olika skottsatsningar
- b) bollföraren växlar och håller ner försvararen
- c) bollföraren växlar och fintar hoppeskott

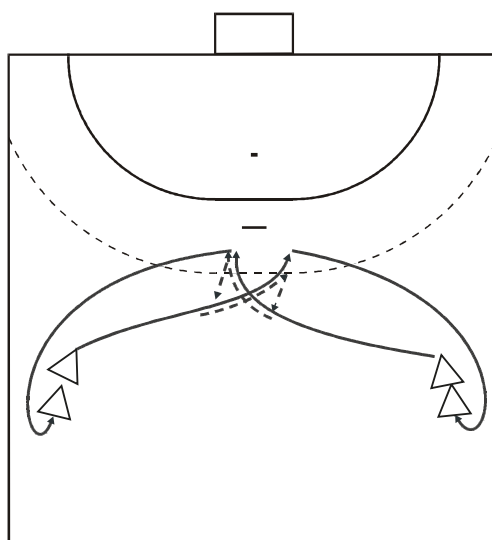


Fig. 76

1. Boll/3 spelare

11. 2 spelare på ena sidan, 1 spelare mittemot, avstånd 6-8 m.
Första spelaren i ledet med två spelare, kastar över bollen till den ensamma spelaren, löper därefter till andra sidan. Detsamma gör den spelaren som har fått bollen, osv.

- a) löppassningar
- b) stämpassningar
- c) hoppassningar

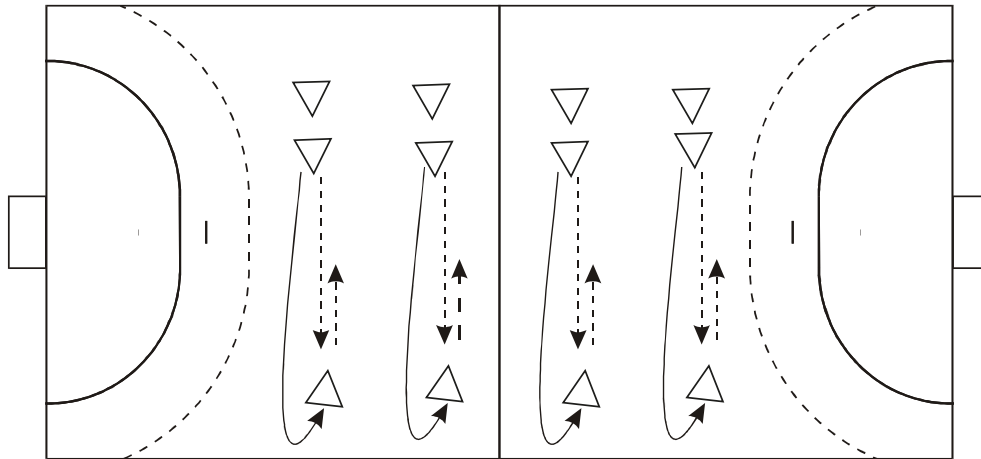


Fig. 77

12. 3 9m spelare, positioner vänster, höger och mitt 9:e (V9-M9-H9)

Attackerande uppbackningar, efter satsningarna rör sig 9m spelarna bakåt ca: 3-4 m. Bollen går från V9-M9-H9- M9-V9-M9 osv. Betona fotarbete i djupled framåt, bakåt. Spelarna kan stå uppställda vartsomhelst på banan.

- a) forehand-backhandspassningar
- b) stämpassningar med skottsatsningar, på höger och vänster ben
- c) hoppskottspassningar
- d) hoppskottspassningar med ett stegs ansats

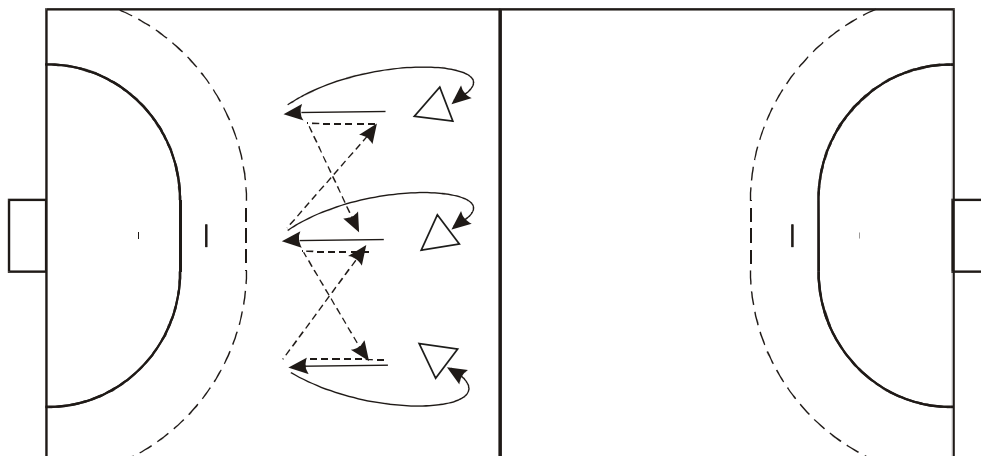


Fig. 78

2 Bollar/3 spelare

13. Dito. Men ytterniorna(V9 och H9)har var sin boll. Ytterniorna spelar varannan gång till M9 som spelar tillbaka till ytternian. Betona "intensivt" fotarbete framåt, bakåt av M9:an, ytterniorna skall också arbeta framåt, bakåt. Arbeta ca: 30 sek som M9:a, skifta därefter.

- forehand-backhandpassningar
- stämpassningar med skottsatsningar, på höger och vänster ben
- hoppskottspassningar
- hoppskottspassningar med ett stegs ansats

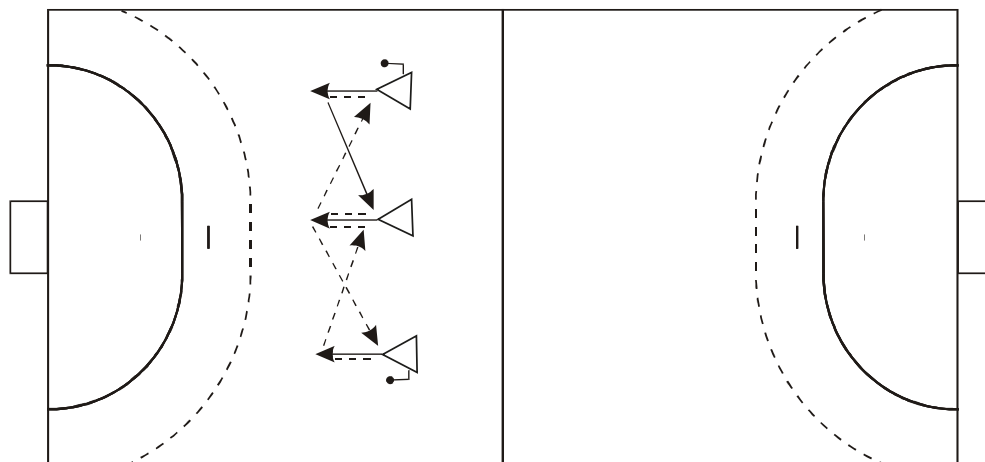


Fig. 80

1 Boll/6-8 spelare(eller mer)

14. 3 9m led, vänster, höger och mitt 9:e (V9-M9-H9).

Rullande uppbackningar, efter satsningarna rör sig 9m spelarna sidledsbakåt till det led dom spelat bollen. Utan att rotera och tappa blicken över spelet. Betona fotarbete framåt och bakåt. Bollen spelas V9-M9-H9-M9-V9 osv.

- forehand-backhandpassningar
- stämpassningar med skottsatsningar, på höger och vänster ben
- hoppskottspassningar
- hoppskottspassningar på ett stegs ansats

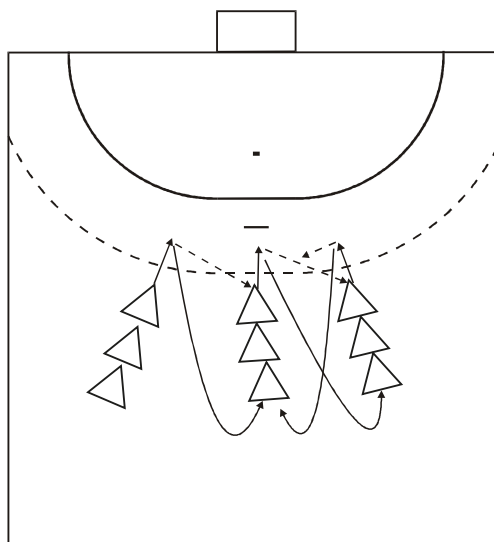


Fig. 81

INDIVIDUTVECKLANDE PASSNINGÖVNINGAR

2 Bollar/2 spelare

1. Ansikte mot ansikte, 4-6 m avstånd. Ena spelaren slår raka passningar, den andra slår studspassningar, samtidigt till varandra
- Skifta på signal.

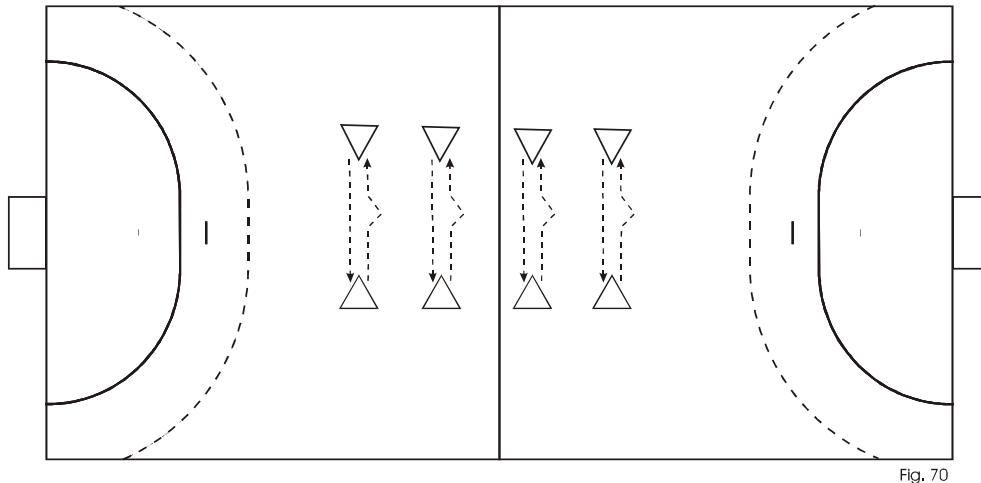


Fig. 70

2. Dito. Passa båda bollarna samtidigt från spelare till spelare, dvs använd båda armarna samtidigt.

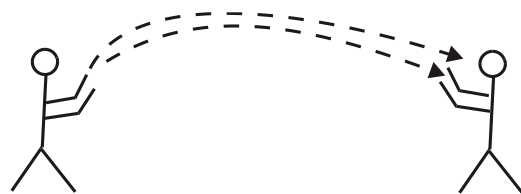


Fig. 71

3. Dito. Passa en boll i taget till varandra, men ena bollen spelas bara med vänster arm och den andra med höger arm

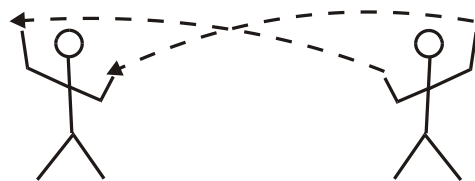


Fig. 72

4. Dito. Men den ena spelaren slår fotbollspassningar och den andre raka passningar. Skifta på signal.



Fig. 73

5. Dito. som i övning 4, men med 2 bollar
- stämpassningar med skottsatsningar
 - forehand och backhandspassningar
 - hoppassningar (kräver mycket)

3 Bollar/2 spelare

6. Ansikte mot ansikte, 4-6 m avstånd. En boll kastas upp i luften. Under tiden kastas den andra bollen från den andre spelaren. Den skall fångas och passas tillbaka innan den första bollen kommer ner.
7. Dito. Men en boll skall studsas en gång i golvet, mellan passningarna.

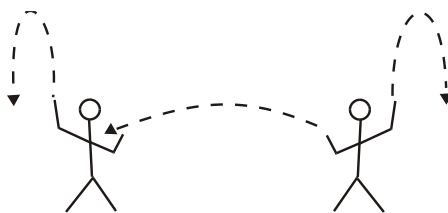


Fig. 73b

8. Dito. Kombinera mellan att kasta upp bollen eller studsas bollen, mellan passningarna.

3 Bollar/2 spelare

9. Dito. 2 Bollar kastas upp i luften, under tiden kastas den andra bollen från den andra spelaren, den skall fångas och passas tillbaks innan de två andra kommer ner.

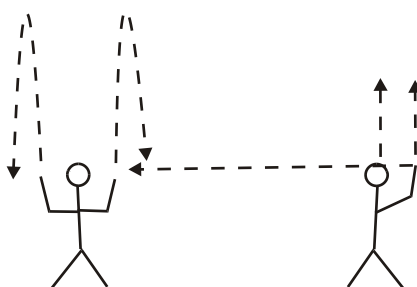


Fig. 74

10. Dito. Men omvänt, kasta upp en och passa två.

4 Bollar/3 spelare**89**

11. Dito. dvs. en "liksidig triangel" Varje spelare har var sin boll, en boll dvs. den fjärde bollen spelas från spelare till spelare.

- Kasta upp var sin boll, spela samtidigt den fjärde bollen
- Dito. men ändra riktning på signal
- Dito. men valfri riktning utan signal

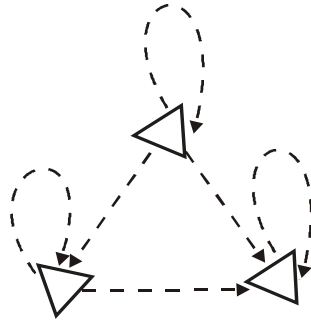


Fig. 94

OKONVENTIONELLA PASSNINGAR

Dessa passningar lämpar sig bäst som uppvärmningspassningar, Stimulera spelarna till att utveckla dessa passningarna i spelet. Svårighetsgraden, när det gäller precision och "timing" är mycket hög. Detta är sk. individutvecklande passningsövningar.

Om spelaren får en bra utvecklad speluppfattning och teknik, kan dessa passningar utgöra extra krydda för publiken.

Kategorin okonventionella passningar är:

- 1 Bakom ryggen
 - 2 Mellan benen
 - 3 Bakom nacken
 - 4 Runt ryggen
 - 5 Stöt
 - 6 Luftpass (fångar och spelar bollen i luften)
 - 7 Studsinspel (vid sidan om eller mellan benen på motståndaren)
 - 8 Flipp (över huvudet eller över axeln på motståndaren)
 - 9 Insticket (inspel runt försvararen, under försvararens arm som ex täcker för skott)
 - 10 Armbågen (undertecknads special, som inspel)
- 1 Bakom ryggen



- 2 Mellan benen



- 3 Bakom nacken



- 4 Runt ryggen



- 5 Stöt



- 6 Luftpass



7 Studsinspel



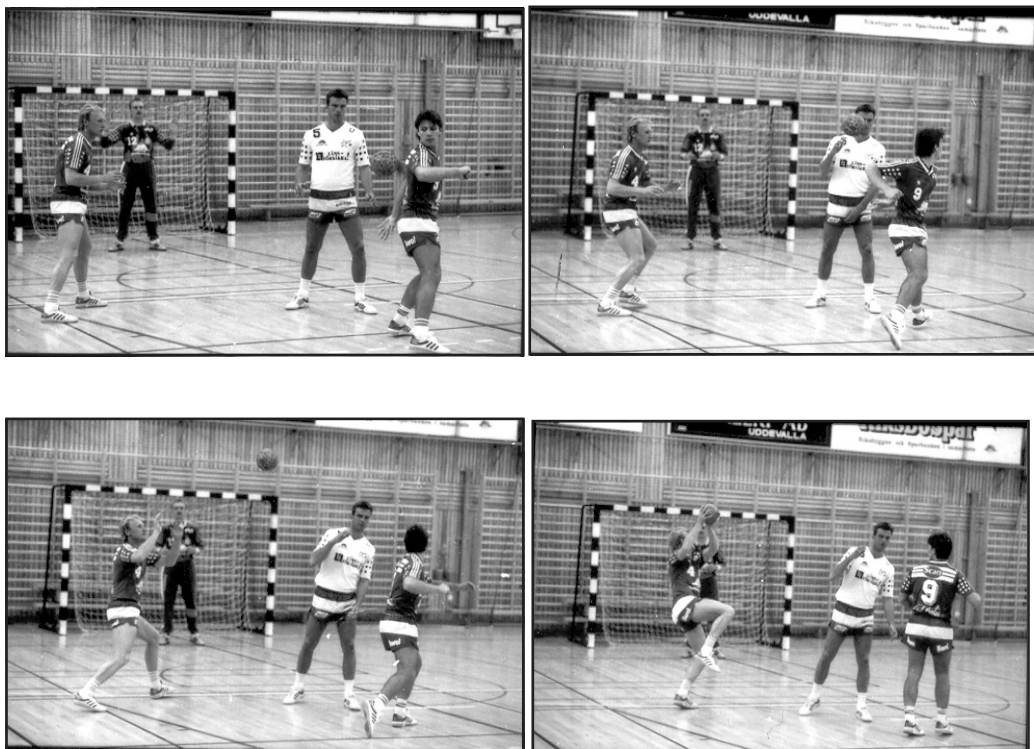
- 8 Flipp



- 9 Insticket



- 10 Armbågen



2 Bollar/3 spelare

1. Tre spelare bildar en liksidig triangel, avstånd till triangelns mitt ca: 4-5 m. Intensivt fotarbete framåt och bakåt. Pröva dem olika passningarna under 20-40 sek, vissa spelas åt höger och andra åt vänster, ansiktet alltid vänd mot triangelns mitt. Ex. Passning 1,2,3,4,5,6 och 10

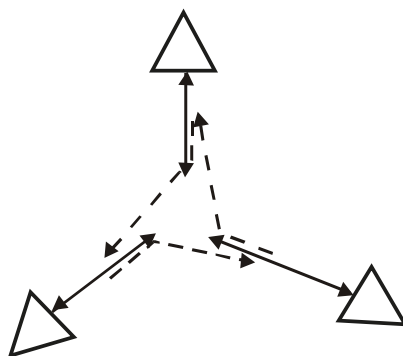


Fig. 92

2. Passning 7, 8 och 9 tränas genom att en försvarsspelare står mitt emellan de två anfallsspelarna. En av anfallarna skottsatsar ett par steg, F spelaren täcker, A spelaren provar med ett instick, flipp eller en studs-passning mellan benen på F till den andre anfallaren. Anfallaren som fick bollen provar detsamma, F spelaren roterar bara. Skifta efter en stund.

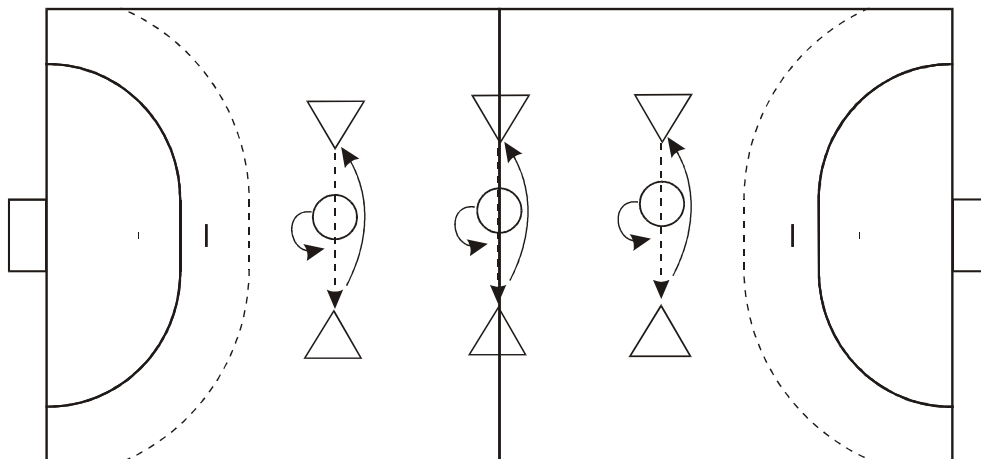


Fig. 93

GENOMBROTT

För att utveckla ett kollektivt spel, gäller det att få individer med hög individuell teknik, såväl försvars- som anfallsteknik. Genom en utökad repertoar beträffande skott, passningar och genombrott och spärrar ökar möjligheterna till ett variationsrikt och offensivt anfallsspel. Att förbättra den individuella genombrottstekniken medför också att den individuella försvarstekniken förbättras (ex under träningarna med maximal insats)

Indelning av genombrott

Följand kategori indelning gäller för de olika genombrotten

1. Personliga finter
2. Skottfinter
3. Enkelfinter
4. Dubbelfinter
5. Vändningar
6. Riktningssäkringar
7. Avbruten fint med skott

Inom varje kategori finns ett antal olika genombrott.

1. Personliga finter

- Attackera på ena sidan, gå förbi på andra (se Framtidens Handbollsspelare)
- Kroppsfinter
- Parallellställda ben
- Studsfinter (enkel och dubbel)

2. Skottfinter

- 2:an inåt
- 2:an utåt
- Hoppskottsfinter 9m spelare

3. Enkelfinter

- Stegisättning
- Stegisättning med ett steg tillbaka
- Öststatsfint (riktning) med nedstuds
- Öststatsfint (riktning) med ett mellanhopp
- Öststatsfint (riktning) med ett steg tillbaka
- Omvänd stegisättning
- Omvänd stegisättning med stud

4. Dubbelfinter

- Dubbelfinten (klassisk)
- Öststatsfint
- Stegisättning tillbaka med studs
- Omvänd stegisättning tillbaka med studs

5. Vändningar

- Vändning i K6-position
- Vändning i niometersposition, stämskottsfint
- Vändning i niometersposition, utifrån parallellställda ben
- Vändning i niometersposition, hoppskottsfint

6. Riktningssändringar

- Riktningssändring i K6-position
- Riktningssändring i Y9-position
- Riktningssändring i M9-position
- Samarbeta K6, Y9 och M9

7. Avbruten fint med skott

GRUNDLÄGGANDE INLÄRNING

Två grundläggande inlärningsmodeller kommer att redovisas som ett pedagogiskt redskap för att lära in olika genombrott från början. Vilken modell man använder beror på om man arbetar med ungdom eller vuxna. Givetvis kan modellerna kombineras, beroende på spelarnas tekniska förmåga.

Grundläggande inlärningsmodeller:

* Skolprocessen

- Riktat sig till nybörjare

* Klubbprocessen

- Riktat sig till vuxna spelare med viss handbollsbakgrund. Denna modell har också mycket starka inslag av spänsträning.

Efter skolprocessen eller klubbprocessen ska inläringen (träningen) så snabbt som möjligt riktas mot träning i specialpositioner och spelmoment för att genombrotten ska kunna användas i matchsituation:

* Specialpositioner

- I 9M, K6 positioner med inriktning att gå på mål.

* Spelmoment eller spelsituationer

- 2 mot 2, 3 mot 3 osv.

Fem huvudmoment som gäller för de flesta genombrott:

1. Avståndet till motståndaren, 1-1,5 m (inte för nära och inte för långt ifrån) Om försvararen backar, slajdar, måste anfallaren kunna avbryta genombrottet och skjuta.
2. Stegens längd (större steglängd kräver mera styrka i benen)
3. Riktning på foten, första steget ska peka i rätt riktning. (icke kl.10 eller kl.14 helst kl. 12)
4. Tyngden på rätt ben vid rätt moment.
5. Vertikal ställning för att hålla balansen.

VIKTIGT ÄR ATT FÅ ALLT ATT SKE I EN RYTMISK "LÖPANDE" RÖRELSE.

På Lekstadiet startar vi med att lära spelaren att söka luckan, i och med det blir det första genombrottet ”Attackera på ena sidan och gå förbi på andra” (Personliga finter). Spelaren har stor frihet att göra genombrottet på olika sätt. På Grundträningsstadiet (9-10 till 13-14 år, TS1) går vi först vidare med kroppsfinter, skottfinter och enkelfinter

Tränarskap:

Vid träning av den individuella anfallstekniken är det viktigt att tränaren fokuserar på rätt saker:

- Progressionen och metodiken vid teknikinläringen.
- Rätt beskrivning och instruktion av tekniken/momenten.
- Ger feed-back på utförandet av tekniken.
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja utveckla sin individuella teknik.

PERSONLIGA FINTER

OBS! All beskrivning av genombrott utgår från att spelaren är högerhänt.

Kroppsfinter

En fint som troligtvis har funnits lägst av alla är kroppsfinnen. Med en bra kropps fint kan man ta sig förbi en försvarare. Om kroppsfinnen kan kombineras med enkelfinter, dubbelfinter mm kommer genombrottet att bli synnerligen effektivt.

Vid kroppsfinnen bör överkroppen röres både till höger och vänster, Viktigt är att rytmen mellan underkropp, överkropp och arm är väl tajmad. Höftstabilisation och buk- ryggmuskler är absolut nödvändigt. En liten tyngdöverföring mellan höger och vänster ben sker vid rörelse av överkroppen.

Ett vanligt fel är att spelaren gör olika rörelser med bollen och/eller huvudet och tror att han/hon fintar.

När man tränar på kroppsfinter behöver man inte använda sig av skol- eller klubbprocessen utan kan gå direkt på övningar där man är vänd mot målet.

Metodisk träning av kroppsfinnen

Övningar

1 boll/2 spelare

1. Solfjädersuppställning, skott från 9m. En försvarare på 10m som spelar bollen till anfallaren, som kommer långsamt löpande eller gående och gör en kropps fint.

- Kropps fint

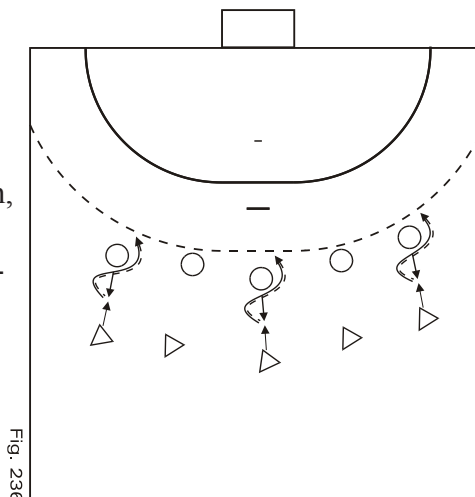


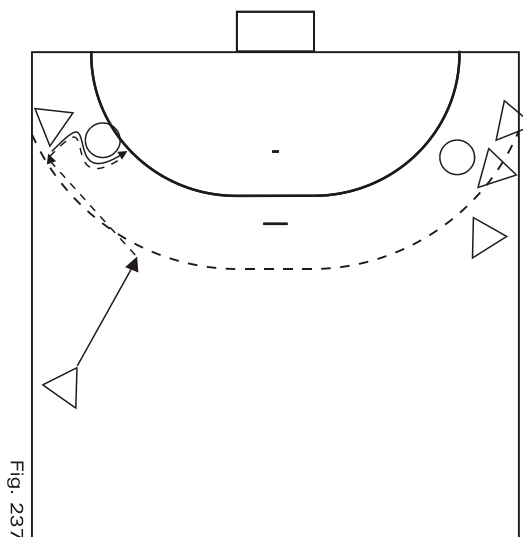
Fig. 236

Specialpositioner

1 boll/3 spelare

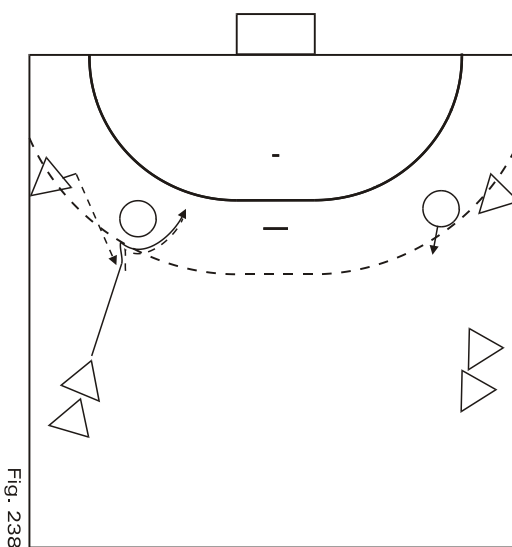
2. En K6, Ytter 9 och en 1:a i försvaret. Ytter 9 spelar K6 som går på genombrott mot den "passiva" försvararen.

- Kroppsfint



3. Dito. Men omvänt K6 spelar Y9, som går på genombrott mot den passiva försvararen, som är en 2:a i försvaret.

- Kroppsfint



Spelmoment och spelsituationer

4. 2 9m spelare, 2 kantspelare (V6,V9,H9,H6) och 2 försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled, på var sin halva av 6m linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränaren eller en spelare fördelar bollarna från mitten (M9) enligt:

- a) T-V9-V6 som går på genombrott
- b) T-H9-H6 som går på genombrott
- c) T-V9 som går på genombrott
- d) T-H9 som går på genombrott
- a) igen osv.

- Kroppsfint

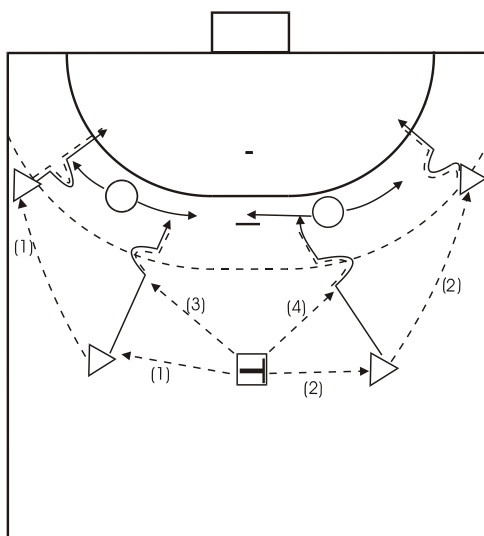


Fig. 239

För att träningsmomentet skall bli matchlikt bör man sätta in stämskott eller hoppskott om försvararen står kvar på 6m.

5. 2 9m led (V9,H9) och 2 försvarare. 9m spelarna backar upp varandra och försöker på skott, genombrott. Efter anfall byte direkt med försvararna.

- Kroppsfint
- Stämskott eller Hoppskott

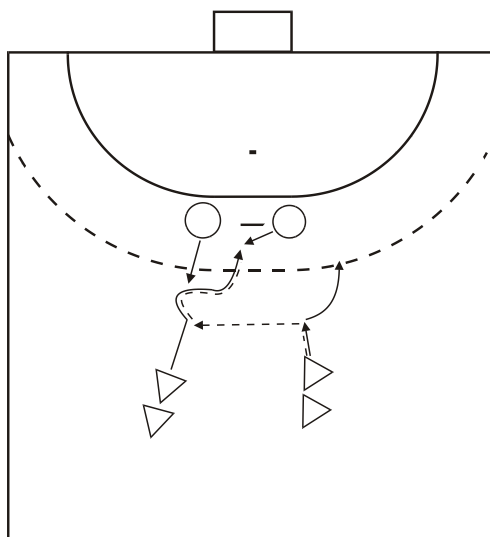
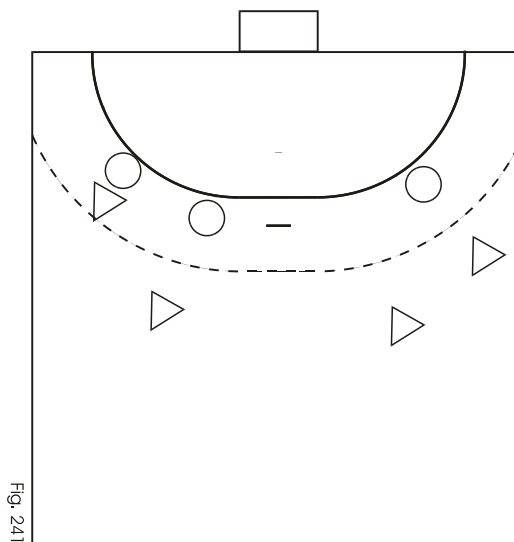


Fig. 240

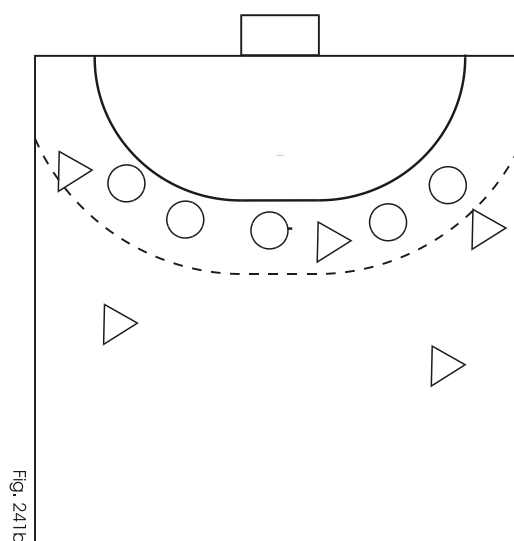
6. Spel 4 mot 4 med tillämpning av skott och genombrott

- Kroppsfint
- Stämskott eller Hoppskott



7. Dito. Med en M6 och en försvarare till. Tillämpning av skott, genombrott och inspel.

- Kroppsfint
- Stämskott eller Hoppskott
- Inspel



Tränarskap:

Vid träning av den individuella anfallstekniken är det viktigt att tränaren fokuserar på rätt saker:

- Progressionen och metodiken vid teknikinläringen.
- Rätt beskrivning och instruktion av tekniken/momenten.
- Ger feed-back på utförandet av tekniken.
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja utveckla sin individuella teknik.

SKOTTFINTER

Vid en skottfint skall det se ut som om spelaren skall skjuta. Skottsatsning skall få försvararen att täcka med båda armarna, helst också blunda.

Om försvararen icke täcker, skall skottsatsningen avslutas med skott. Skottsatsningen görs på ena sidan om försvararen för att få försvararens tyngdpunkt över på fel ben. Därefter går anfallaren igenom på andra sidan.

Ex. Högerhänt skytt skottsatsar med vänster fot riktad utanför försvararen högra ben (sett från anfallaren). Anfallaren försöker att få försvararen till och täcka med armarna. Anfallaren gör ett korssteg efter skottsatsningen, därefter nerstuds och avslut med hoppskott.

Man kan dela in skottfinterna i:

- 1) Skottfint på golvet
- 2) Hoppskottsfint

Skottfint på golvet kan också delas in i:

- a) Skottsatsning inåt - gå utåt
- b) Skottsatsning utåt - gå inåt

SKOTTFINT PÅ GOLVET**Metodisk träning av skottfinter****a) Skottsatsning, inåt - gå ut**

Viktiga moment:

- Skottsatsa så att försvararen kan täcka med armarna
- För en högerhänt skytt skall vänster fot vara riktad mot försvararens högra ben
- Skottsatsning, korssteg, studs och hoppskott



Övningar

1. 4 försvarare, 5 anfallare, en m9 fördelar bollarna

Uppbackningar

M9 - V9 - V6

M9 - H9

M9 - V9

M9 - H9 - H6

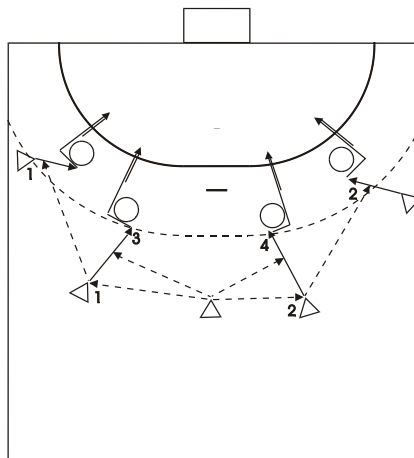


Fig. 400

I denna bild är 1:orna högerhänta och 2:orna vänsterhänta.

K6:orna kommer i position ungefär vid skärningen 9m-linjen och sidlinjen för att kunna satsa skott ex. insidan 1:orna.

b) Skottsatsning, utåt - gå inåt

Viktiga moment

- Skottsatsa så att försvararen kan täcka med armarna.
- För en högerhänt skytt skall vänsterfot vara riktad mot försvararens vänstra ben.
- Skottsatsning, studs och hoppskott.



2. Dito som i övning 1

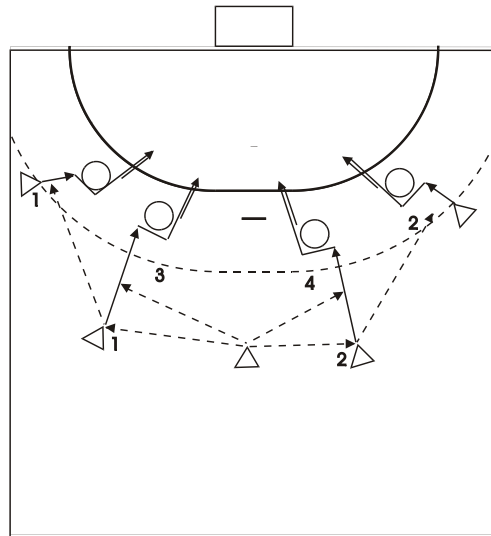


Fig. 401

Här kan skottsatsningen utåt mot ettan vara lite överflödigt för K6:orna, men kan vara bra grundträning för stegsättning.

Skottsatsningar 2:an utåt och 2:an inåt av V9 resp H9:an.

3. 4 försvarare, 4 anfallare alternerar med start från V6 och H6.

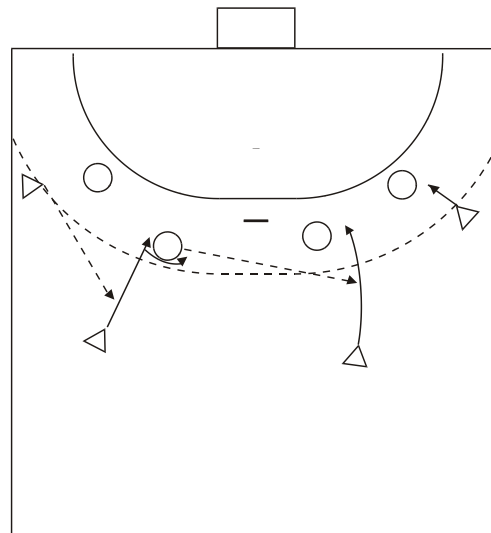


Fig. 402

- a) V6 spelar V9, V9 satsar mot 2:an utåt, går istället 2:an inåt, passar till H9 som kommer i djupledsrörelse - skott - utspel.
- b) Det är tillåtet att bryta och satsa inåt först. Skulle H9 eller V9 satsa 2:an inåt och går 2:an utåt, pröva med utspel - skott - genombrott.

Ex a

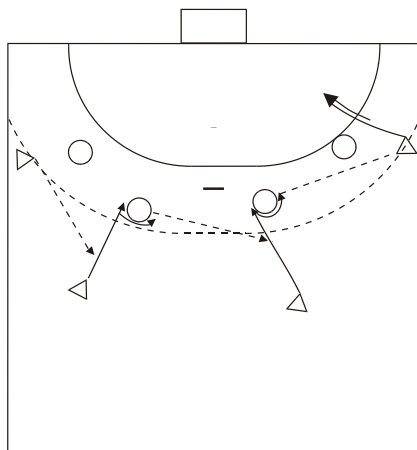


Fig. 403

Ex b

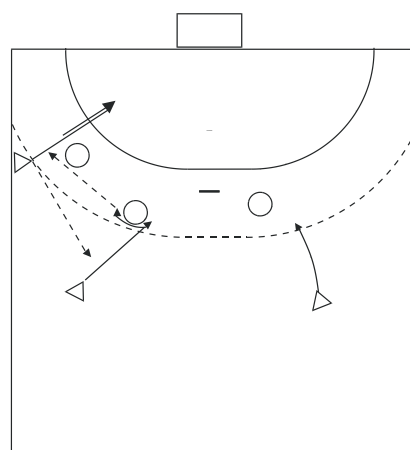


Fig. 404

HOPPSKOTTSFINT

9m-spelarna. Rörelse från zon II till zon III.

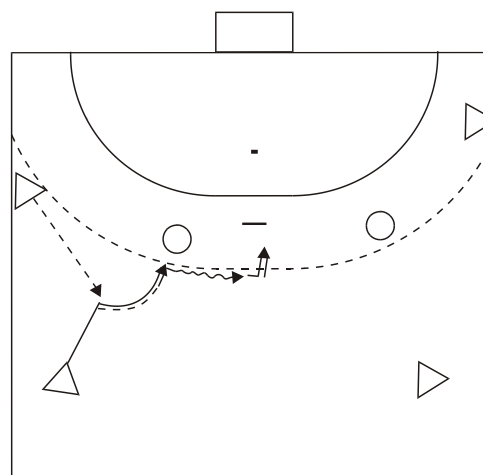


Fig 404b

Viktiga moment

- kraftig satsning för hoppskott
- finta skott i luften
- håll i bollen - nerstuds
- nytt upphopp och skott

Metodisk träning av skottsatsning vid hoppskottsint

4. 4 anfallare, 2 försvarare, bollen startar från V6, därefter H6

Uppbackningar:

V6 - V9 - hoppskottsatsning - finta skott - nedstuds - nytt hoppskott

H6 - H9 - hoppskottsatsning - finta skott - nedstuds - nytt hoppskott

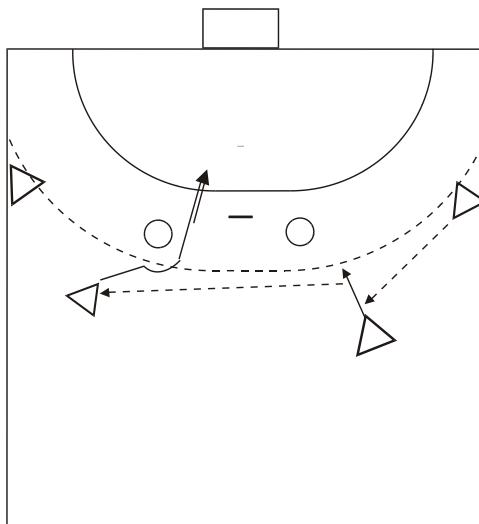


Fig. 406

5. Dito övning 4 men start hos H6. V9 startar rörelsen mot bollen och får en uppbackningspass från H9.

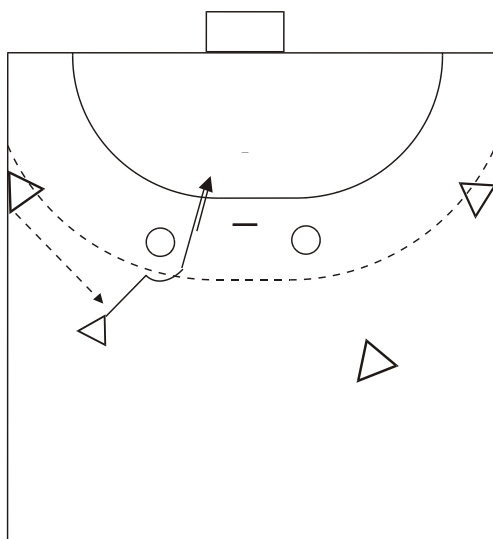


Fig. 405

ENKELFINTER

Med enkelfinter menas att man (fintar) söker luckan på ena sidan om försvararen för att avsluta på andra sidan.

Stegsättning

Stegsättning är den klassiska finten som startade utvecklingen av "genombrottsåldern". Den fem viktiga moment som finns i ett genombrott (se tidigare text) representeras i denna finten.

Vänster ben sätts till vänster om försvararen med tyngdpunkten på benet. Höger ben flyttas i sidled och sätts till höger om försvararen, tyngdpunkten förs över på det benet. Vänster ben sätts till höger om försvararen och tyngdpunkten flyttas över på detta ben. Avsluta med ett hoppskott på vänster ben.

Stegsättning med ett steg tillbaka

Vänster ben sätts till vänster om försvararen med tyngdpunkten på benet. Höger ben flyttas i sidled och sätts till höger om försvararen, tyngdpunkten förs över på det benet. Vänster ben sätts ett steg snett tillbaka till höger om försvararen, för att komma ifrån försvararen så att man inte blir låst av försvararen. Tyngdpunkten flyttas över på detta ben, avsluta med ett hoppskott på vänster ben.



Öststatsfint (riktning) med nedstuts

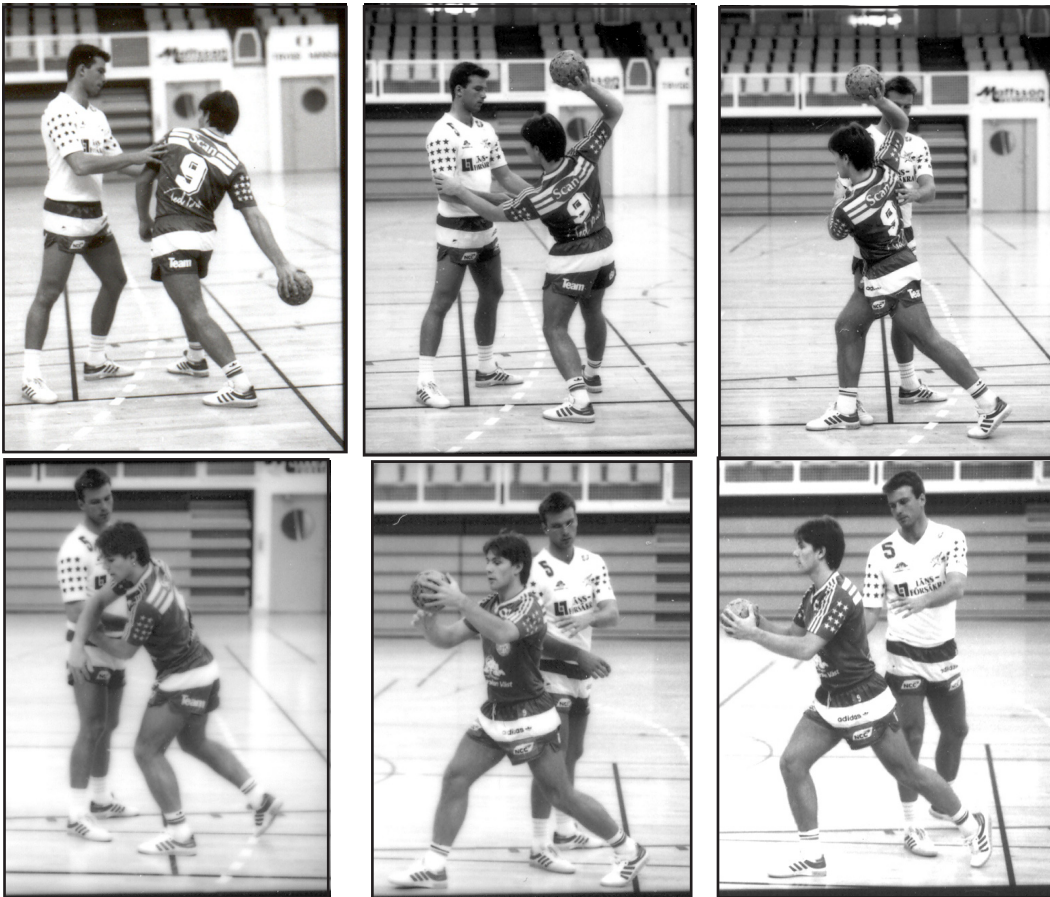
107

Eller kullager fint som den också kallats, pga att man drar armen bakåt-runt så att försvararen inte kan komma att låsa armen.

Höger ben sätts till höger om försvararen med tyngdpunkten på benet. Vänster ben flyttas i sidled och sätts till vänster om försvararen, tyngdpunkten förs över på det benet samtidigt med ett armdrag. Nedstuds efter armdraget och två nya steg, höger ben – vänster ben. Avsluta med ett hoppskott på vänster ben.

Öststatsfint (riktning) med ett steg tillbaka

Höger ben sätts till höger om försvararen med tyngdpunkten på benet. Vänster ben flyttas ett steg snett tillbaka till vänster om försvararen, för att komma ifrån försvararen så att man inte blir låst, tyngdpunkten flyttas över på detta ben. Nedstuds efter armdraget och två nya steg, höger ben – vänster ben. Avsluta med ett hoppskott på vänster ben.



Inom kategorin genombrott kommer fler enkelfinter, dubbelfinter, skottfinter, vändningar, personliga finter och riktningssändringar att redovisas i Tränarskolan 2 och 3.

Stegsättningen kommer att redovisas utifrån skolprocessens metodik och inläring. Öststatsfinten kommer att redovisas utifrån klubbprocessens metodik och inläring. Båda processerna kan användas på båda genombrotten vid inläring.

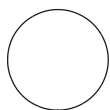
Tränarskap:

Vid träning av den individuella anfallstekniken är det viktigt att tränaren fokuserar på rätt saker:

- Progressionen och metodiken vid teknikinläringen.
- Rätt beskrivning och instruktion av tekniken/momenten.
- Ger feed-back på utförandet av tekniken.
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja utveckla sin individuella teknik.

STEGISÄTTNING, STEGISÄTTNING MED ETT STEG TILLBAKA - INLÄRNING MED SKOLPROCESSEN

Anfallare Fig. Försvare Fig.



Stegmarkering Fig.



ÖVNINGAR

2 spelare (utan boll)

1. Uppställning mitt på banan c:a 2 m från varandra, ansikte mot ansikte. Ena spelaren gör ett stegs utfall snett framåt åt vänster och tillbaka, (5-10 ggr) den andre gör det samma efteråt.

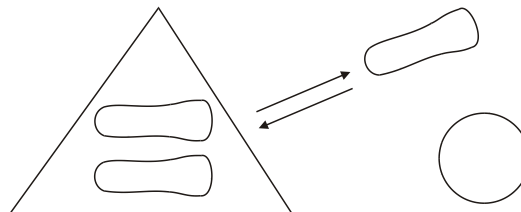


Fig. 244

1 boll/2 spelare

2. Dito. Som övn.1. Ett stegs utfall när spelaren fångar bollen, spela tillbaka bollen och hoppa tillbaks (5-10 ggr).

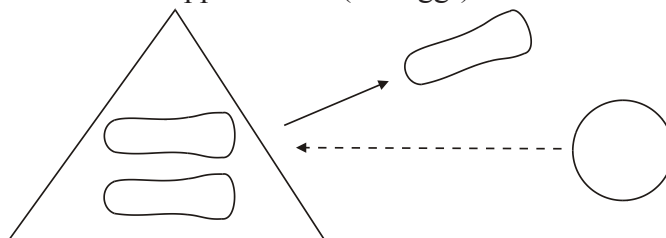


Fig 245

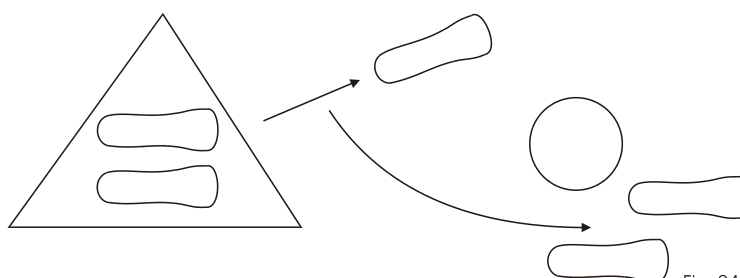


Fig. 246

2 spelare (utan boll)

3. Dito. Utfall vänster - höger - vänster. (5-10 ggr).

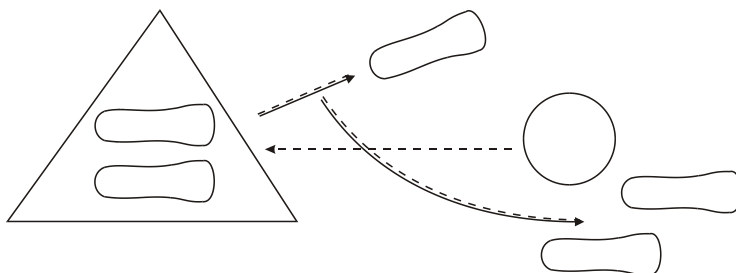


Fig. 247

1 boll/2 spelare

4. Dito. Som övn.3 med boll, skott i vägg.

5. Dito. Som i övn. 4 men när spelaren tar andra steget (åt höger) skall spelaren ta ett steg tillbaka (inte snett framåt) från försvararen. Försvararen kan ta ett steg mot anfallaren (pressa, trycka på anfallaren), skott i vägg.

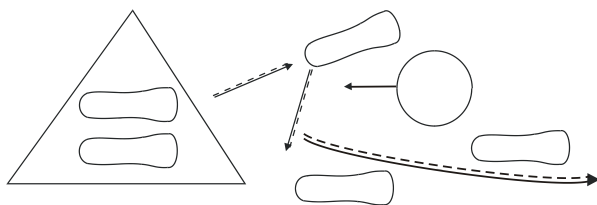


Fig 247 b

Efter detta kommer inläringen att flyttas med skott mot mål, och redovisas tillsammans med Östsatsfint i Klubbprocessen.

Tränarskap:

Vid träning av den individuella anfallstekniken är det viktigt att tränaren fokuserar på rätt saker:

- Progressionen och metodiken vid teknikinläringen.
- Rätt beskrivning och instruktion av tekniken/momenten.
- Ger feed-back på utförandet av tekniken.
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja utveckla sin individuella teknik.

ÖSTSTATSFINT RIKTNING MED NEDSTUDS, ÖSTSTATSFINT (RIKTNING) MED ETT STEG TILLBAKA - INLÄRNING MED KLUBBPROCESSEN

Anfallare



Fig 248

Försvarare

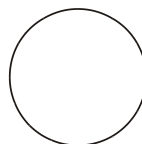


Fig. 249

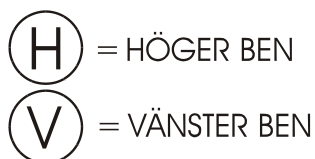


Fig. 250

ÖVNINGAR

1. Spänsthopp över salen, från kortsida till kortsida. 3 hopp på vänster ben, 3 hopp på höger ben, 3 hopp på vänster ben osv.



Fig. 251

2. Dito. På tredje frånskjutssteget, sidhopp och tre nya hopp, därefter nytt sidhopp osv.

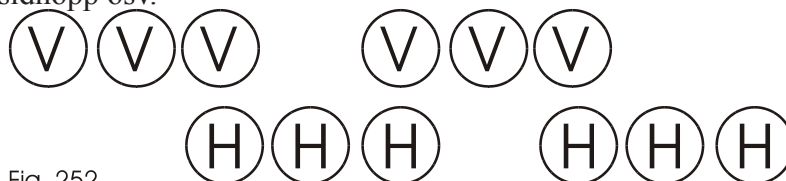


Fig. 252

3. Denna övning har icke med Klubbprocessen att göra, utan hur vi får fram armdraget i Öststatsfinten. Greppa bollen och rotera med armen bakåt-runt (5-10 varv), en spelare kan också ställa sig framför boll-innehavaren och sträcka fram vänster arm.

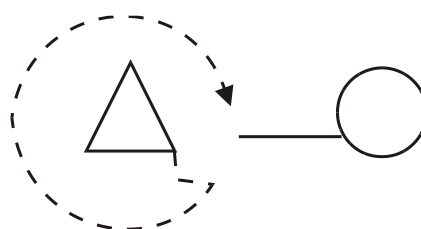


Fig. 253

4. 3 hopp på höger ben, ett hopp till vänster på vänster ben samtidigt med ett armdrag. Sätt i höger ben och därefter vänster ben, gå där-
efter upp för ett simulerat hoppskott utan boll.

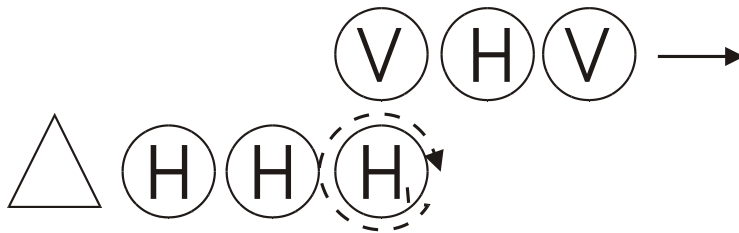


Fig 254

2 spelare (utan boll)

5. Dito. Som övn.4 och en försvarare.

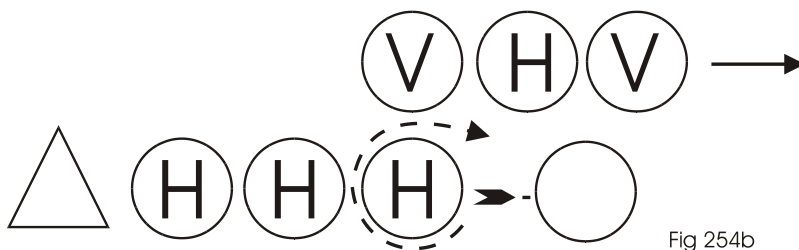


Fig 254b

2 spelare/1 boll

6. Dito. Som övn.5, men med nerstuds efter armdraget, samtidigt med tyngden på vänstra benet, hoppskott i vägg. Anfallaren har bollen i handen hela tiden.

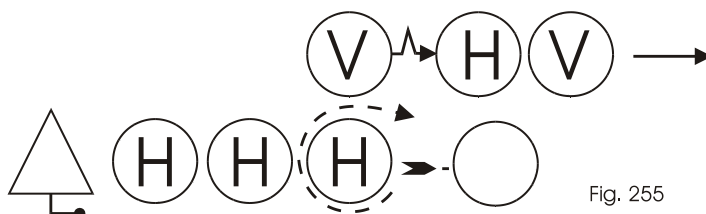


Fig. 255

7. Dito. Som övn.6, anfallaren passar försvararen på sitt 3:e steg, avsluta med hoppskott i vägg.

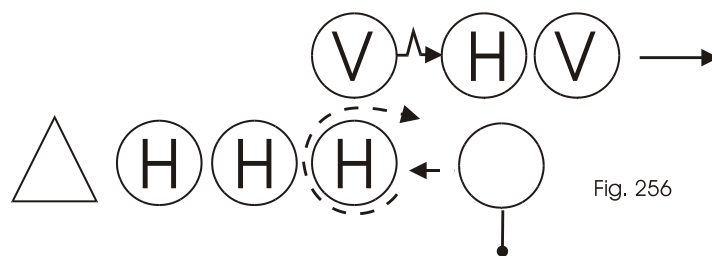


Fig. 256

8. Dito. Men med ett dubbelhopp på vänster ben. Detta sker vid genombrott nära 6m linjen. Anfallaren har bollen i handen hela tiden.

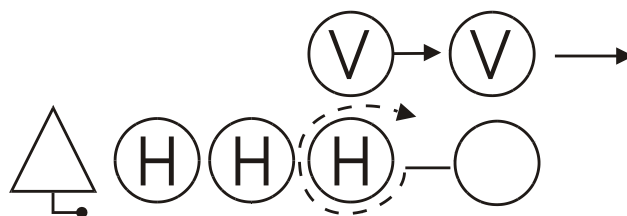


Fig. 257

9. Dito. Som i övn. 7 men när spelaren tar andra steget (åt vänster) skall spelaren ta ett steg tillbaka (inte snett framåt) från försvararen. Försvararen kan ta ett steg mot anfallaren (pressa, trycka på anfallaren), avsluta med hoppskott i vägg.

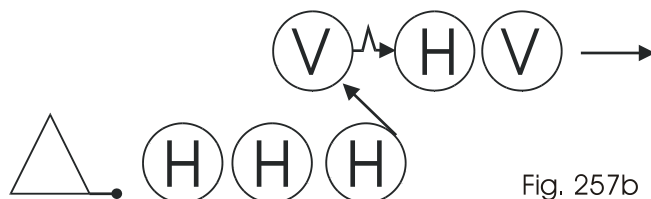


Fig. 257b

SKOTT PÅ MÅL - EFTER INLÄRNING MED SKOL- PROCESSEN ELLER KLUBBPROCESSEN

2 spelare/1 boll

1. Solfjädersuppställning, försvararen på 11-12 m.

Efter skolprocessen är det lämpligt att fortsätta genom att gå fram och göra genombrottet.

Efter klubbprocessen kan man fortsätta genom att hoppa fram för att göra genombrottet.

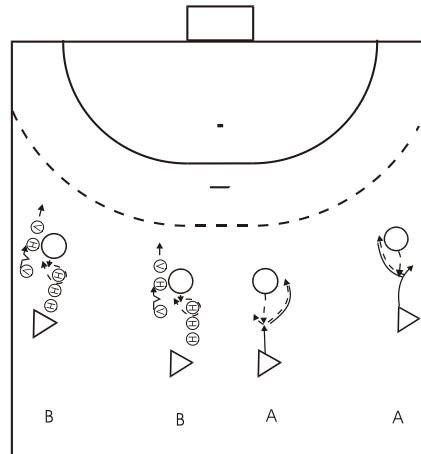


Fig. 258

- a. Stegisättning, anfallaren går sakta fram, får passning från försvararen och gör därefter en stegisättningen på tre steg, eller en stegisättning med ett steg tillbaka på tre steg. Avslutar med hoppskott.
- b. Öststatsfint, anfallaren hoppar fram och får passning från försvararen på 3:e steget och gör därefter en Öststatsfint på tre steg eller en Öststatsfint med ett steg tillbaka på tre steg. Avslutar med hoppskott.

2. Dito. Som övn.1 men anfallaren kommer löpande, får passning från försvararen, och genomför

- Stegisättning, Stegisättning med ett steg tillbaka eller Öststatsfint, Öststatsfint med ett steg tillbaka.

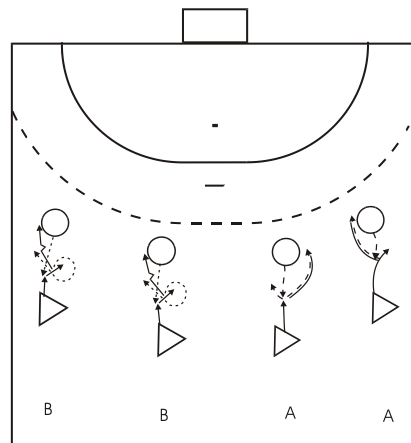


Fig. 259

SKOTT PÅ MÅL - I SPECIALPOSITIONER

1 boll/3 spelare

3. En K6, Y9 och en 1:a i försvar. Y9 spelar K6 som går på genombrott mot den passiva försvararen.

- Stegisättning, Stegisättning med ett steg tillbaka eller Öststatsfint, Öststatsfint med ett steg tillbaka.

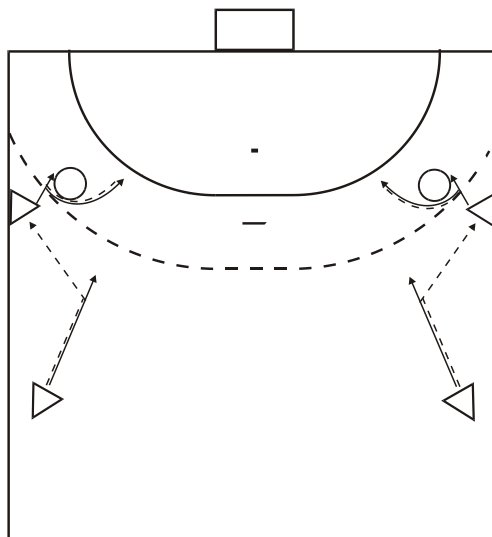


Fig. 260

4. Dito. Men omvänt K6 spelar Y9, som går på genombrott mot den passiva försvararen. Som är en 2:a.

- Stegisättning, Stegisättning med ett steg tillbaka eller Öststatsfint, Öststatsfint med ett steg tillbaka.

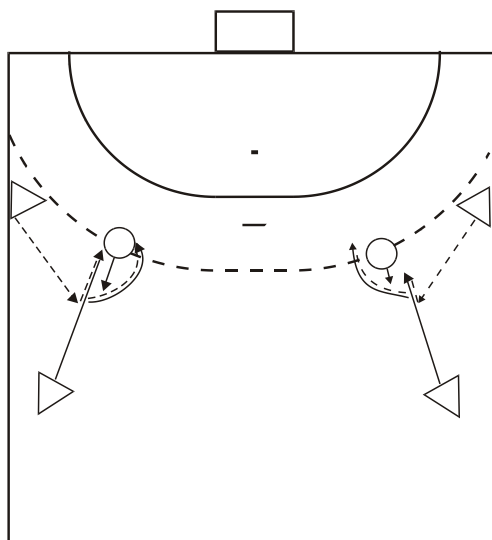


Fig. 261

SPELMOMENT OCH SPELSITUATIONER

115

5. 4 st. 9m spelare (V6,V9,H9,H6) och 2 försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled, på var sin halva av 6m linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränaren eller en spelare fördelar bollarna från mitten (M9) enligt:

- a) T-V9-V6 som går på genombrott
 - b) T-H9-H6 som går på genombrott
 - c) T-V9 som går på genombrott
 - d) T-H9 som går på genombrott
 - a) igen osv.
- Stegisättning, Stegisättning med ett steg tillbaka eller Öststatsfint, Öststatsfint med ett steg tillbaka.

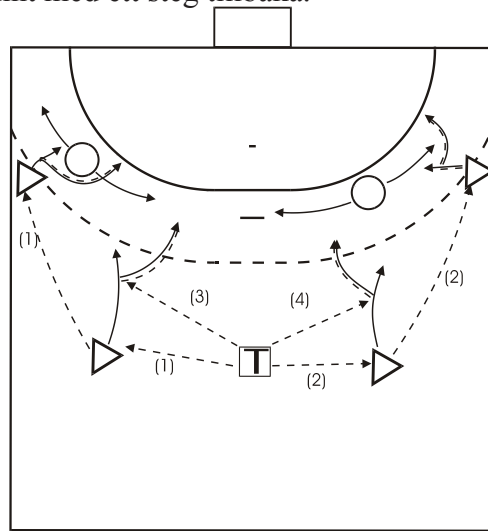


Fig. 262

För att träningsmomentet skall bli matchlikt bör man sätta in stämskott eller hoppskott om försvararen står kvar på 6m.

6. 2 9m led (V9,H9) och 2 försvarare. 9m spelarna backar upp varandra och försöker på skott, genombrott. Efter anfall byte direkt med försvararna.
- Stegisättning, Stegisättning med ett steg tillbaka eller Öststatsfint, Öststatsfint med ett steg tillbaka.
 - Stämskott eller Hoppskott

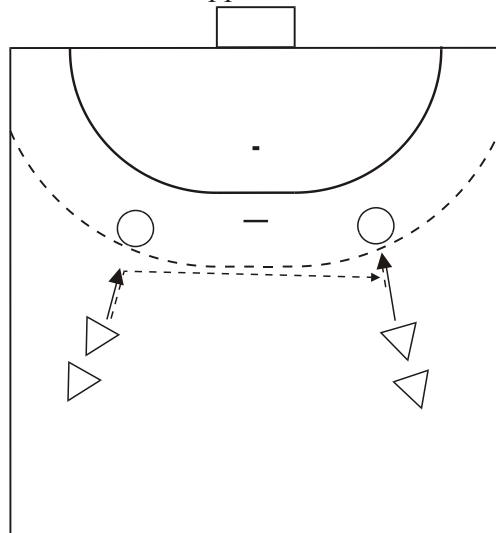


Fig. 263

7. Spel 4 mot 4 med tillämpning av skott och genoimbrott.

- Stegisättning, Stegisättning med ett steg tillbaka eller Öststatsfint, Öststatsfint med ett steg tillbaka.
- Stämskott eller Hoppskott

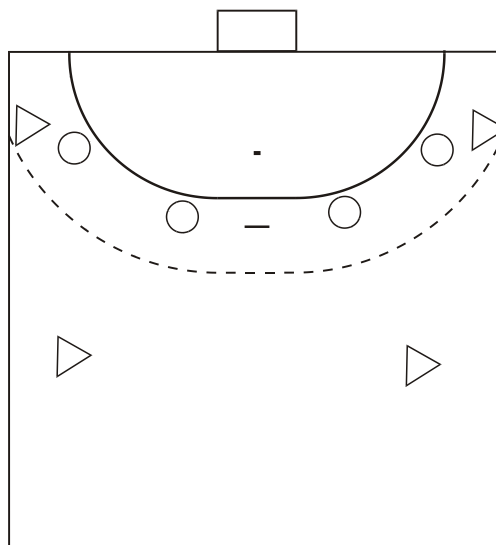


Fig. 264

8. Dito. Med en M6 och en försvarare till, tillämpning av skott, genombrott och inspel.

- Stegisättning, Stegisättning med ett steg tillbaka eller Öststatsfint, Öststatsfint med ett steg tillbaka.
- Stämskott eller Hoppskott
- Inspel

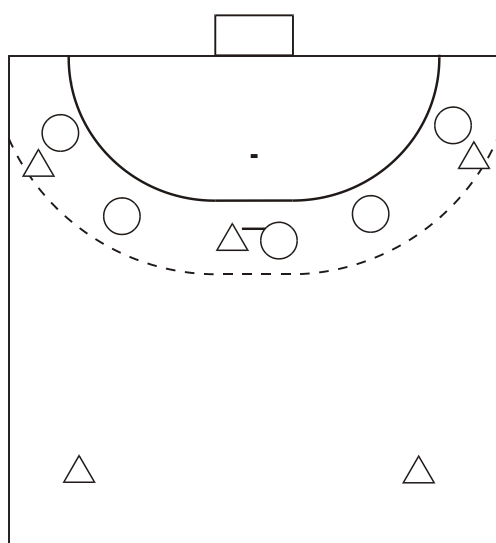


Fig. 265

FAS 4 (AVSLUTNINGSFASEN)

117

I denna fas av spelet krävs bra individuell teknik och handling som direkt leder till målchans. Vi kommer att specificera området som gäller Fas 4, det vi kallar Grunder anfall.

GRUNDER ANFALL

I fas 4 krävs bra individuell teknik eller handling som leder direkt till målchans. Vad är då handling som leder till direkt målchans? Är det samarbete 2 och 2 eller samarbete mellan flera spelare? Oavsett denna diffusa förklaring så är det logiskt att utveckla ett samarbete mellan spelarna, för att dra nytta av den individuella anfallstekniken. Samarbete kommer gradvis att utökas från 2 och 2 till fler och fler spelare, med stigande ålder och utveckling. Grundtanken är att i samarbete tjäna en meter, en sekund till motståndaren.

Tränarskap:

Vid träning av GRUNDER ANFALL är det viktigt att tränaren fokuserar på:

- Samarbetet mellan spelarna i de olika anfallsmomenten.
- Progressionen och metodiken vid inläringen.
- Rätt beskrivning och instruktion av det metodiska samarbetet.
- Ger feed-back på utförandet av samarbetet i träning och matchspel.
- Var entusiastisk/engagerande och stimulera spelarna till att vilja utveckla sin förmåga att samarbeta och kommunicera med sina medspelare.

METODISK TRÄNING AV GRUNDER ANFALL

SAMARBETE MELLAN K6 OCH 9M

1. Kantskott efter direktutspel. K6 passar 9m spelaren som skottsatsar innanför "2:an", direktutspel. Pröva gärna studsutspel. (använd två konor som 1:a och 2:a i försvaret)

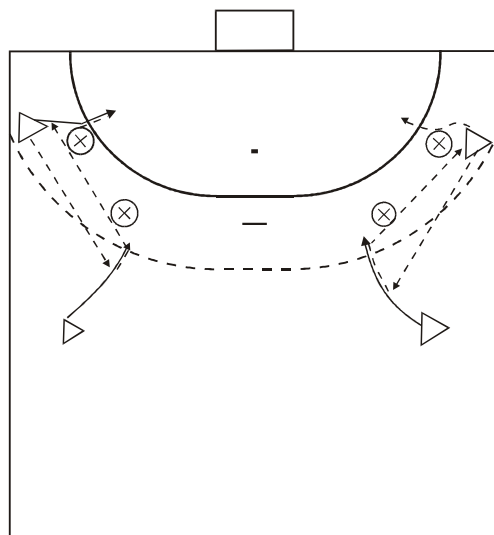


Fig. 266

2. Kantskott efter genombrott av 9m spelaren. K6 passar 9m spelaren som gör en skottfint, kroppsfint, öststatsfint eller en stegisättning (använd två konor som 1:a och 2:a i försvaret)

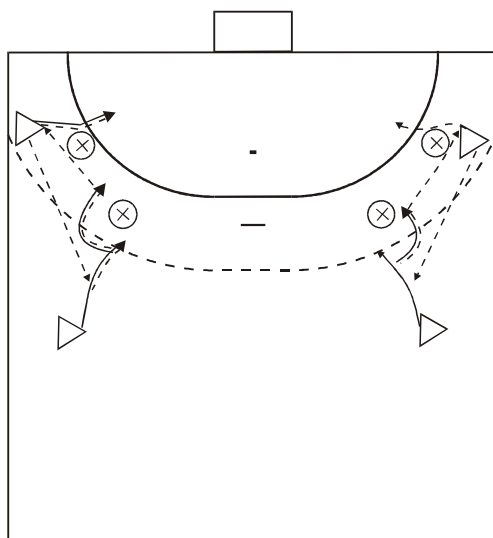


Fig. 267

3. Samma som i övn.1 eller 2 men med 2 försvarare

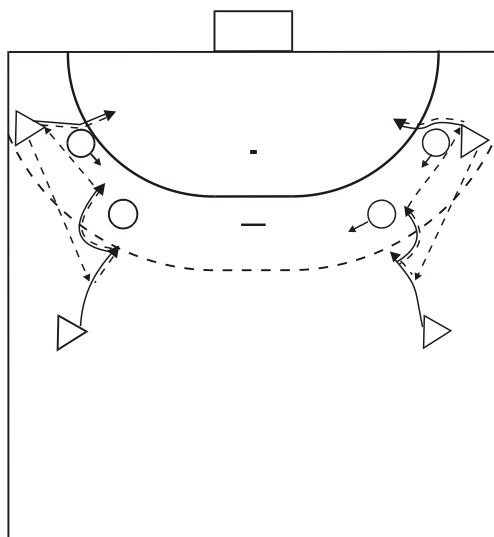


Fig. 268

4. Kantskott efter 9m uppbackning. Motsatt K6 passar 9m spelaren som spelar M9 (*viktigt med försattsning av M9) som backar upp andra 9m spelaren, som väljer mellan:

- skottsatsning innanför 2:an, direktutspel
- genombrott enligt övn.2, utspel

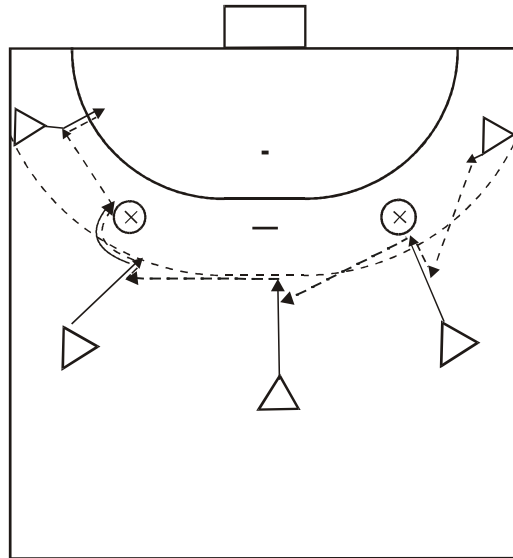


Fig. 269

K6 avslutar med ett kantskott. (använd två konor som 1:a och 2:a i försvaret)

5. Dito. Som i övn. 4 men med 4 försvarare

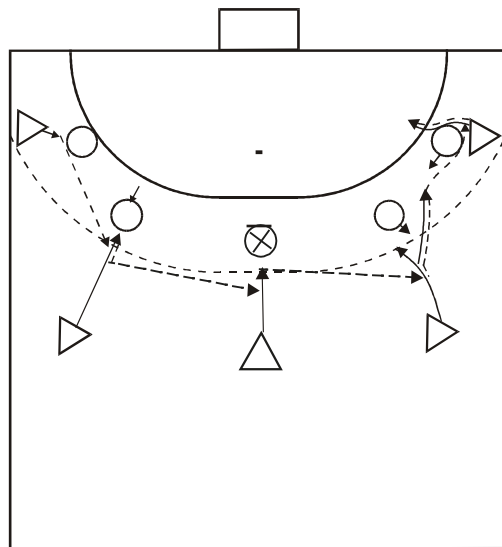


Fig. 270

* Försattsning är när spelaren satsar på mål och backar upp medspelaren och att den uppbackande passningen kommer framifrån och bakåt, samt på rätt sida om satsande spelaren. Höger hänt på höger sida.

6. Lång inspringning med boll. H6 spelar M9 eller H9 som skottsatsar och spelar V9, samtidigt startar H6 efter bollen. V9 skottsatsar på H2 och spelar in till H6. (använd två konor som 2:or och en kon som 3:a i försvaret).

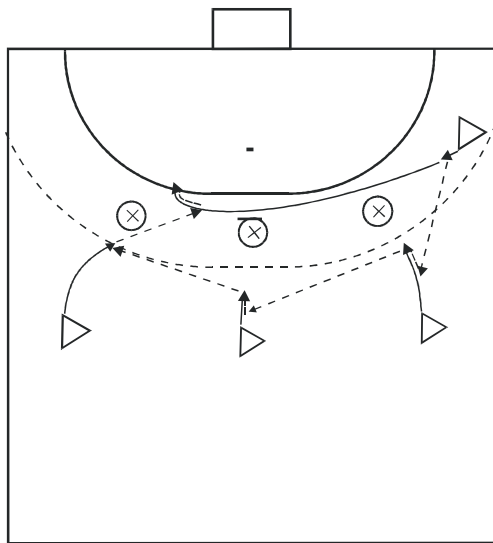


Fig. 271

7. Samma som i övn. 6 med:

- en försvarare (3:a)
- tre försvarare (2:a - 3:a - 2:a)

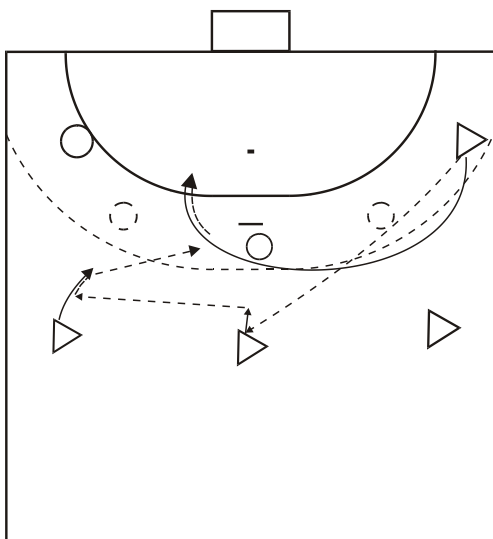


Fig. 272

8. Lång inspringning utan boll. V6 startar inspringningen när H9 spelar ned bollen till H6, H6 attackerar och spelar tillbaks bollen till H9. H9 skottsatsar och spelar in till V6. (använd två konor som 2:or).

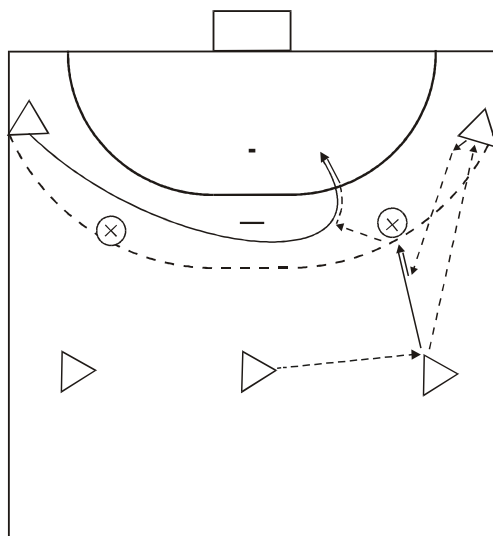


Fig. 273

9. Samma som i övn. 8 med:

- en försvarare (3:a)
- tre försvarare (2:a - 3:a - 2:a)

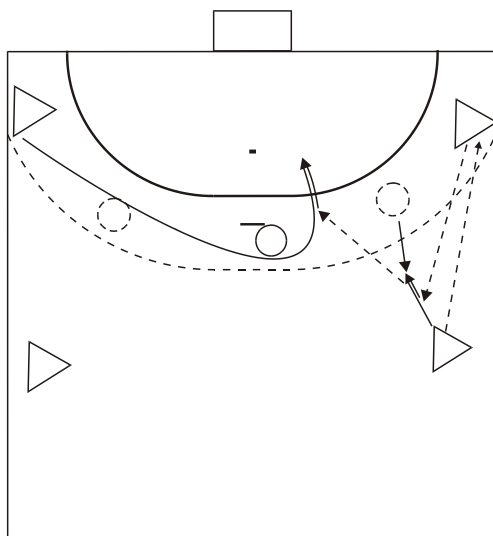


Fig. 274

10. Praktisk tillämpningsövning, 5 anfaller (2 K6 och 3 9M spelare) 5 försvarare. Bollen startar hos ex. H9 som spelar till M9 som spelar V9. Y9 väljer direkt utspel eller genombrott, samtidigt kan H6 komma in tomt och sammarbeta med V9 (som går på attack). Blir det utspel till V6 och V6 inte avslutar går V6 på lång inspringning med boll. OBS ! Har H6 kommit in på en tom lång inspringning kan inte V6 också löpa in. Alla har rätt att avsluta. Ny start vid avslut, nästa gång start från H9.

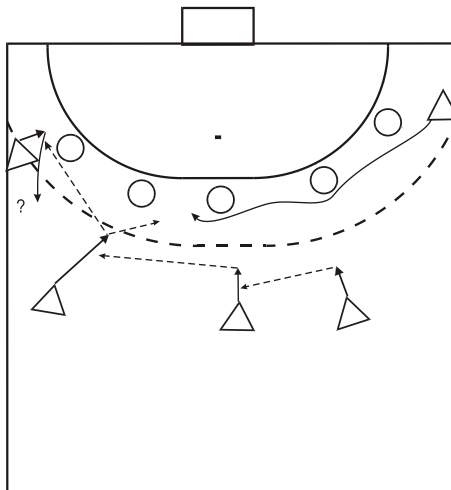


Fig. 274

UPPBACKNINGSTRÄNING OCH VÄNDNINGAR AV 9M SPELARNA

123

1. Ytter 9m avslut efter uppbackning av K6, 9m spelaren passar K6 som skottsatsar eller backhandspassar tillbaks till 9m spelaren, som avslutar med hoppskott eller stämskott från 9m. Innanför eller över 2:an. (använd två konor som 2:or)

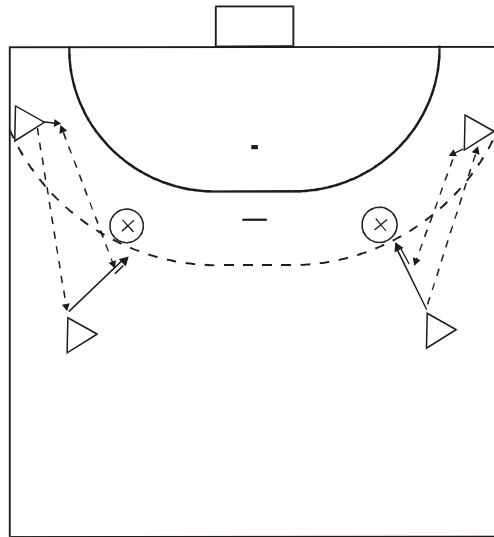


Fig. 274b

2. Ytter 9m avslut efter genombrott och uppbackning av K6, 9m spelaren passar K6 som gör en kroppsfint eller stegisättning och backar upp 9m spelaren, som avslutar med hoppskott eller stämskott från 9m. Innanför eller över 2:an. (använd fyra konor som 2:or och 1:or)

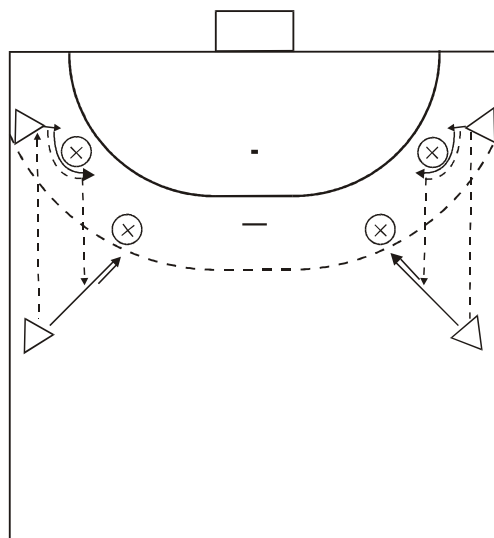


Fig. 275

3. Samma som i övn. 6 eller 7 men med 4 försvarare

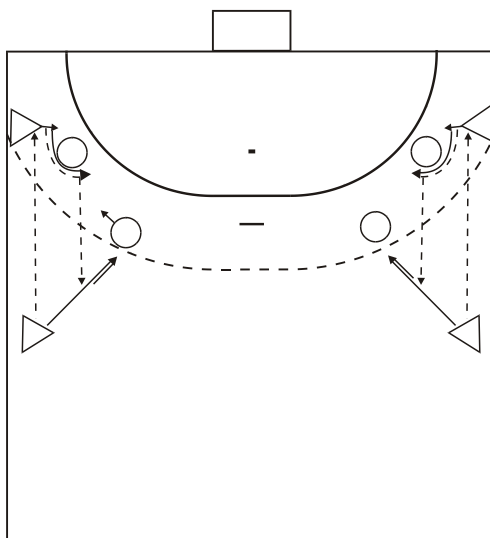


Fig. 276

4. Ytter 9m avslut efter uppbackning från motsatt Ytter 9m spelare, 9m spelaren skottsatsar eller hoppkottsatsar och backar upp motsatt 9m spelare, som väljer mellan:

- hoppskott, från 9m
- stämskott, från 9m.
- skottfint, kroppsfint, stegsättning eller öststatsfint

Betona djupledsrörelse utan boll.

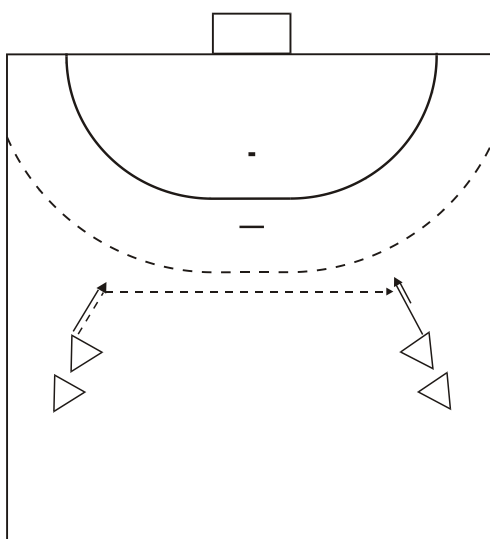


Fig. 277

5. Samma som övning 4 men sätt ut två koner (på varje sida, V9 och H9) som avslutande ytter 9M spelaren inte får springa mellan, utan ytter 9M måste lyfta blicken och söka luckan på på någon sida.

- hoppskott, från 9m
- stämskott, från 9m.
- skottfint, kroppsfint, stegisättning eller öststatsfint

Betona djupledsrörelse utan boll.

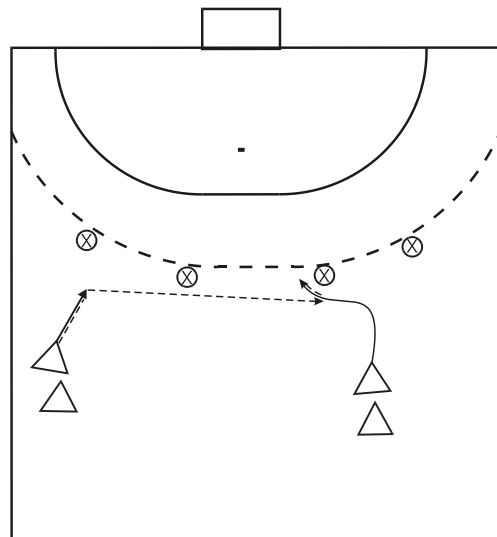


Fig 278

6. Samma som i övning 4 (utan koner) men med vändpassning tillbaka till samma 9m spelare som satsade först. Betona fotarbete tillbaka i djupet efter första satsningen.

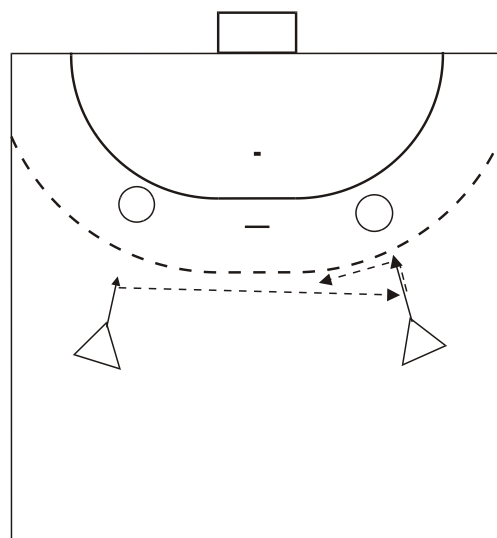


Fig. 279

7. Samma som i övning 5 (med koner) men med vändpassning tillbaka till samma 9m spelare som satsade först. Betona fotarbete tillbaka i djupet efter första satsningen.

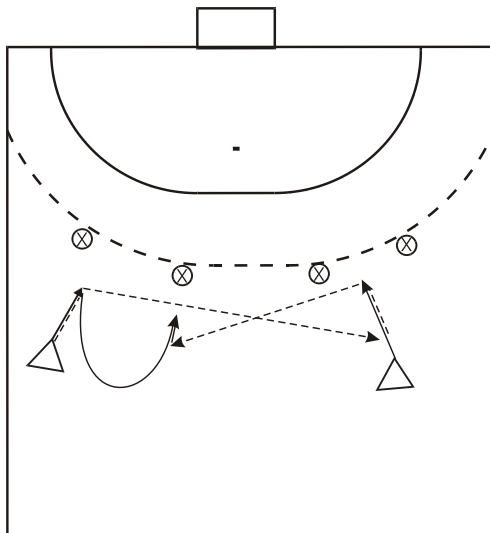


Fig 279b

8. Samma som i övning 7 eller med 2 försvarare. OBS! Anfallaren bör söka luckan. Byt med försvarare efter anfall och avslut.

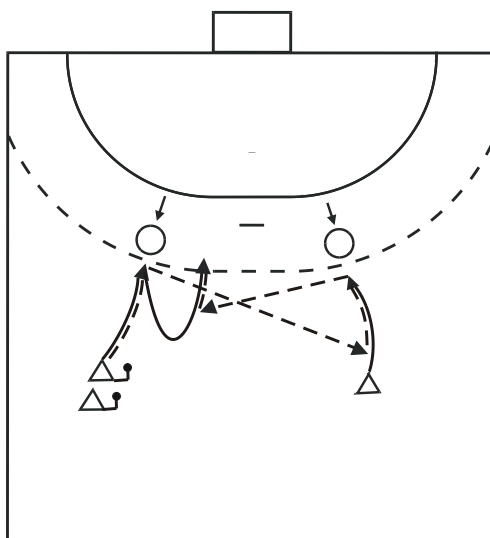
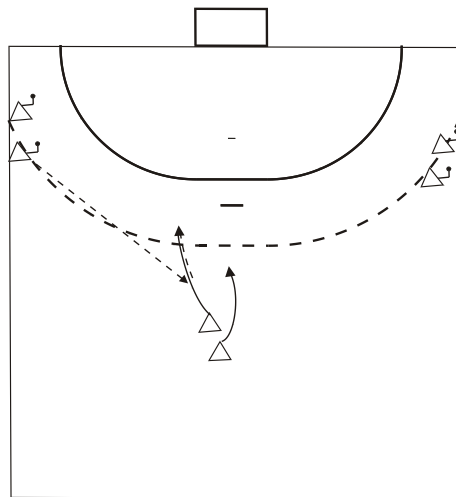


Fig. 207

9. M9 avslut efter uppbackning från K6. En K6 passar M9 spelaren som väljer mellan:

- hoppskott
- stämskott
- skottfint, kropps fint, stegisättning eller öststatsfint

Betona djupledsrörelse med och utan boll



10. Samma men sätt ut två koner som avslutande M9 spelare inte får springa mellan, utan M9 måste lyfta blicken och söka luckan på på någon sida.

- hoppskott, från 9m
- stämskott, från 9m.
- skottfint, kropps fint, stegisättning eller öststatsfint

Betona djupledsrörelse utan boll.

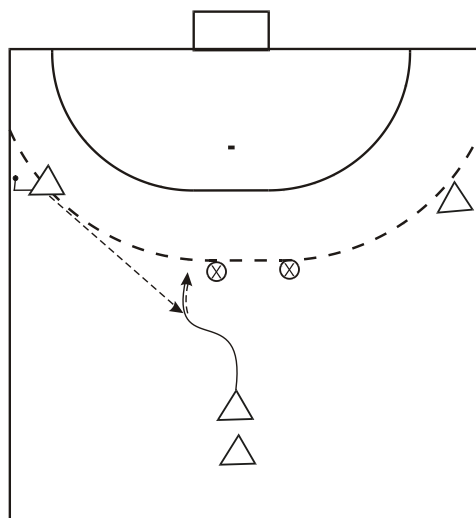
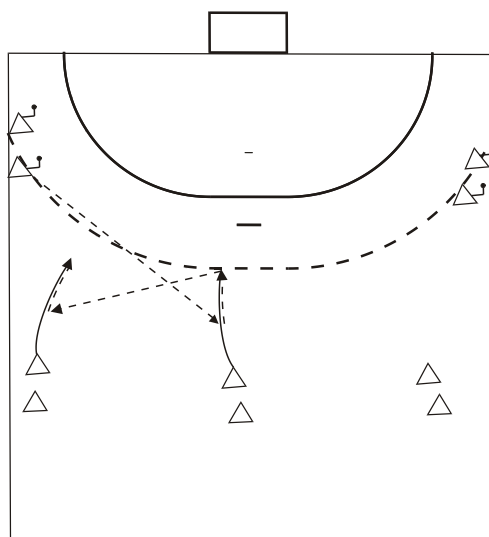


Fig 279c

11. Ytter 9m avslut efter uppbackning från K6 och M9. En K6 passar M9 som vändpassar bollen till Y9 som väljer mellan:

- hoppskott
- stämskott
- skottfint, kroppsfint, stegisättning eller öststatsfint

Betona djupledsrörelse med och utan boll



12. Samma som övning 11 men sätt ut två koner (på varje sida, V9 och H9) som avslutande ytter 9M spelare inte får springa mellan utan ytter 9m spelarna måste lyfta blicken och söka luckan på på någon sida.

- hoppskott
- stämskott
- skottfint, kroppsfint, stegisättning eller öststatsfint

Betona djupledsrörelse med och utan boll

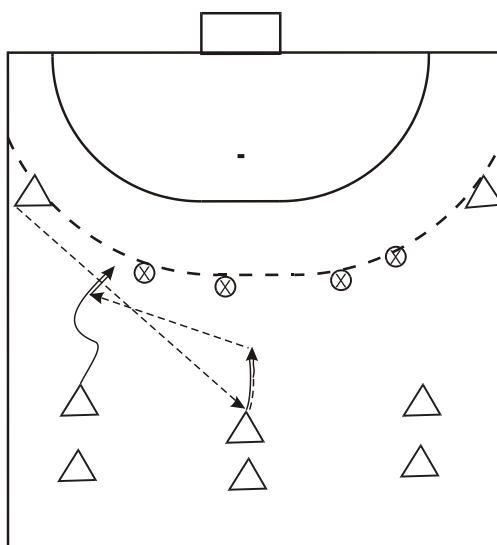
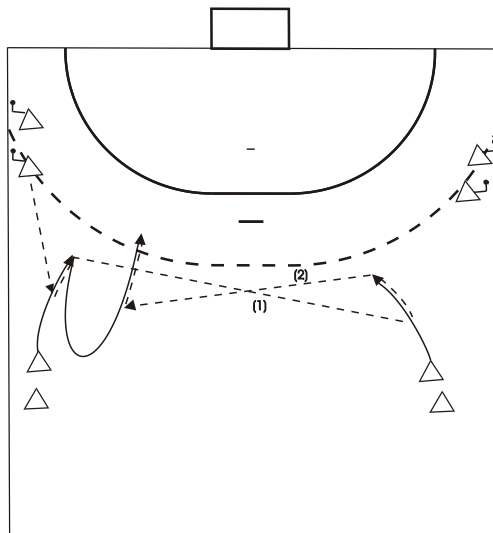


Fig 279d

13. Uppbackning av K6 till närmsta Y9, Y9 till motsatt Y9 som vändpassar tillbaka till Y9. Y9 väljer mellan:

- hoppskott
- stämskott
- skottfint, kroppsfint, stegisättning eller östatsfint

Betona djupledsrörelse med och utan boll



14. Samma som i övning 11 och 13 variera med uppbackning från K6 till ytter 9m spelaren eller M9 spelaren, med 3 försvarsspelare. (ta bort konerna)

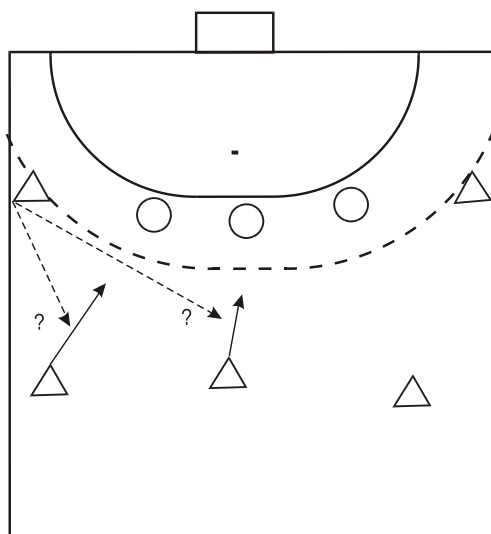


Fig 279e

15. Praktisk tillämpningsövning, 5 anfallare (2 K6 och 3 9M spelare) 5 försvarare. Bollen startar hos ex. H9 som spelar till H6 som går på genombrott och/eller backar upp H9 eller spelar M9.

Alt 1. H9 satsar och backar upp V9 som går på skott, genombrott, utspel eller vändpassar tillbaka H9 som går på skott, genombrott, utspel

Alt 2. M9 vänder bollen till H9 eller spelar bollen vidare till V9, Ytter 9:an går på skott, genombrott, utspel eller vändpassar till motsatt ytter 9:a som går på skott, genombrott eller utspel

Ny start vid avslut, nästa gång start från V9

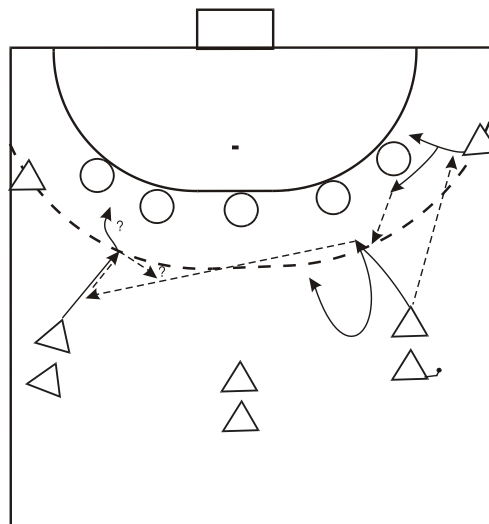


Fig 279f

16. Integrering av samarbete K6 och 9M och uppbackningsträning av 9M, 5 anfallare, 5 försvarare.

Bollen startar hos M9 som spelar ex. V9 som väljer direkt utspel, genombrott, eller vändpassning till H9, men samtidigt kan H6 komma in tomt och samarbeta med V9 (som går på attack). Blir det utspel till V6 och V6 inte avslutar kan V6 gå på lång inspringning med boll. OBS! Har H6 kommit in på en tom lång inspringning kan inte V6 också löpa in. V6 kan också spela M9 som väljer vidare spel eller vänder till V9 som kan vändpassa till H9 osv.

Alla har rätt att avsluta. Ny start vid avslut, nästa gång start med passning till H9.

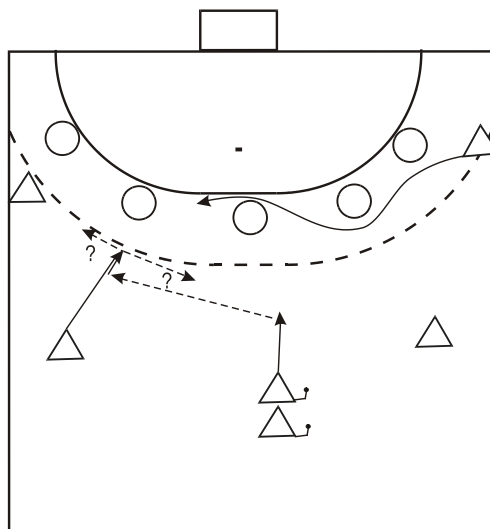
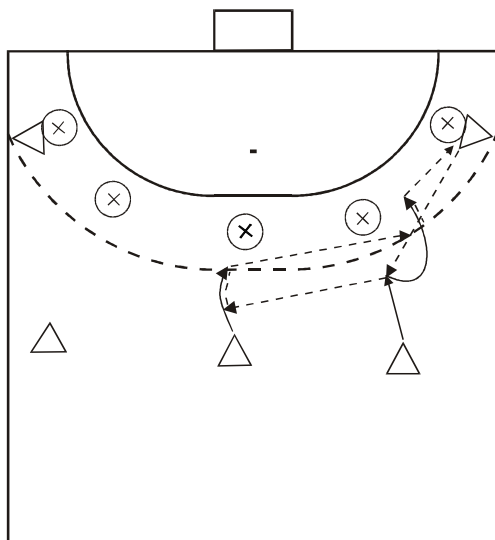


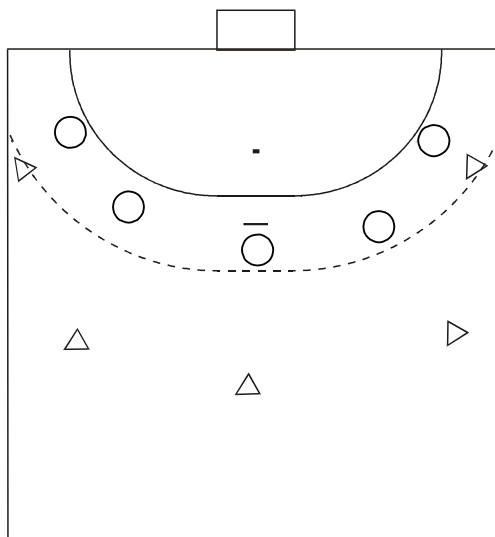
Fig 279g

VÄNDNINGAR AV 9M SPELARNA

17. 9m avslut eller K6 avslut efter vändpassning av M9. H6 spelar H9 som satsar lätt och spelar M9. M9 vändpassar tillbaka till H9 som skjuter eller spelar ut till H6. Alternera vänster och höger.



18. Samma som övning 17 med 5 försvarare (1:a - 2:a - 3:a - 2:a - 1:a).



19. 9m avslut eller K6 avslut efter vändpassning av motsatt ytter 9:a. V6 spelar V9 som skottsatsar och spelar M9, M9 satsar lätt och spelar H9 som vändpassar tillbaka till V9, som skjuter eller spelar ut till V6. Alternera vänster och höger.

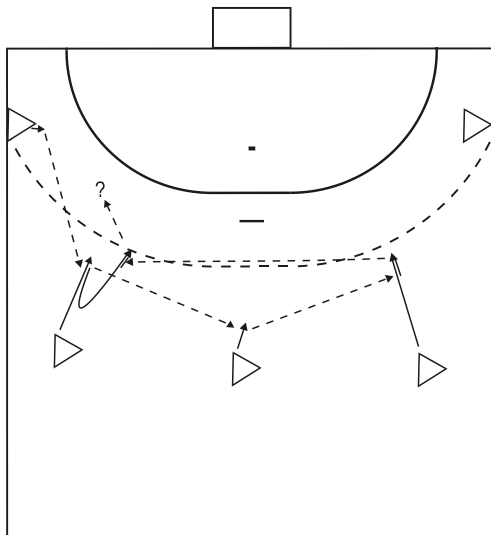


Fig. 286

20. Samma som övning 19 med 5 försvarare (1:a - 2:a - 3:a - 2:a - 1:a)

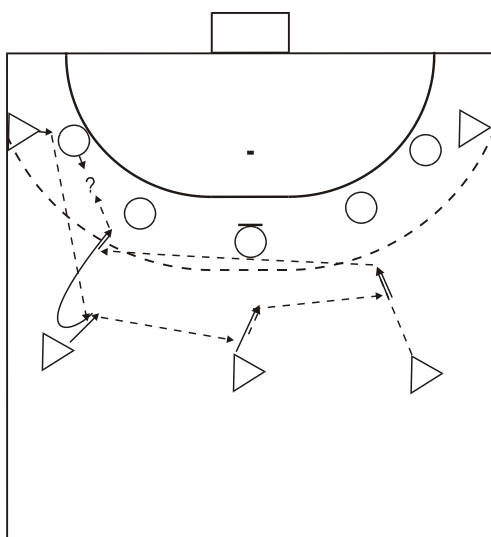


Fig. 287

21. Praktisk tillämpningsövning, 6 mot 6 spel mot ett mål. Betona samarbete K6 och 9M, utspelsträning till K6 och uppbackningsträning av K6 till 9M spelarna. Samarbete och uppbackningsträning mellan 9M spelarna samt vändningar mellan 9M spelarna.

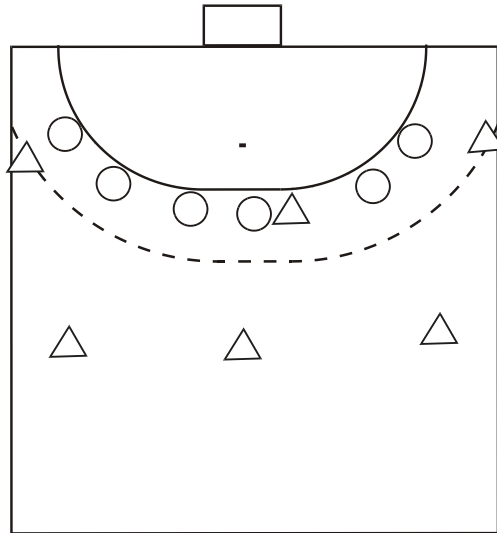


Fig 287b

22. Dito. 6 mot 6 Integrering av K6 spelet (uppbackningar av 9M spelare, långa inspringningar, tomma inspringningar mm.) med 9M spelet (uppbackningar, vändningar mm.)

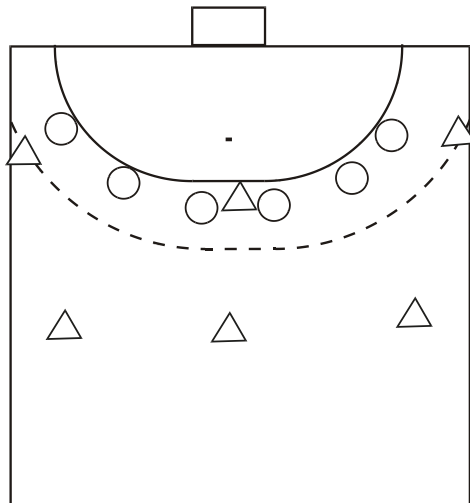


Fig 287c

SAMARBETE 9M SPELARNA - VÄXLINGAR

Övningar

1 boll/5 anfallare

1. Mittväxlar 3 9m led (3 koner). M9 spelar V9 som skottsatsar och spelar M9, M9 växlar upp (växelns utförande se passningar) H9 som skjuter. Alternera vänster och höger.

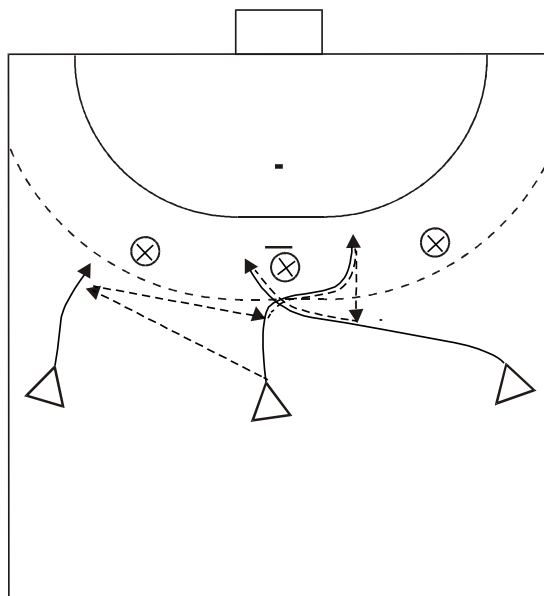


Fig. ny 296d

2. Samma som övning 1 men med 3 försvarare. Alternera vänster och höger.

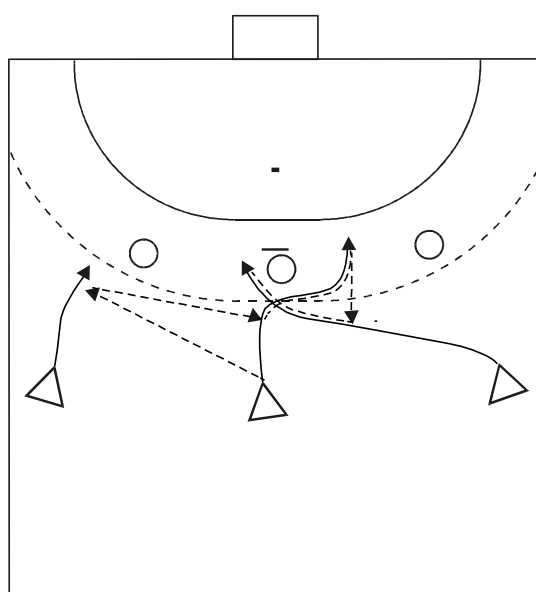


Fig. ny 296e

3. Mittväxlar 3 9m led och 2 K6 med 3 försvarare och 2 koner. V6 spelar V9 som skottsatsar och spelar M9, M9 växlar upp (växelns utförande se Passningar) H9 som skjuter eller spelar vidare till V9, V9 väljer skott eller utspel V6. Alternera vänster och höger.

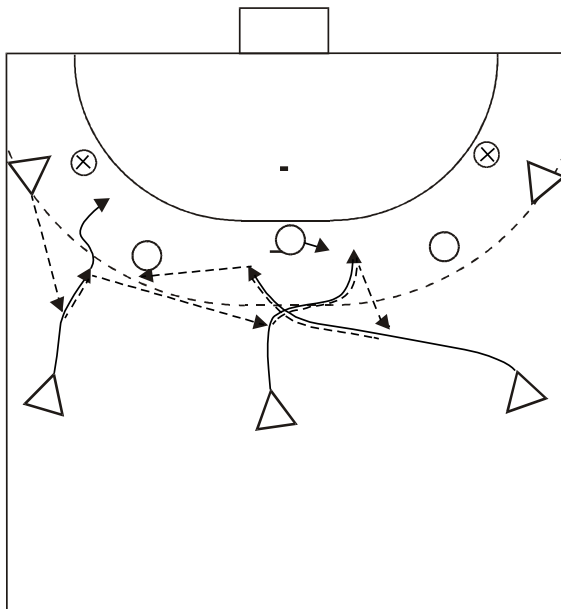


Fig. ny 296e2

4. Samma som övning 3 men med 5 försvarare (1:a - 2:a - 3:a - 2:a - 1:a). Med vidare spel till V9 som går på eget skott eller utspel till V6..

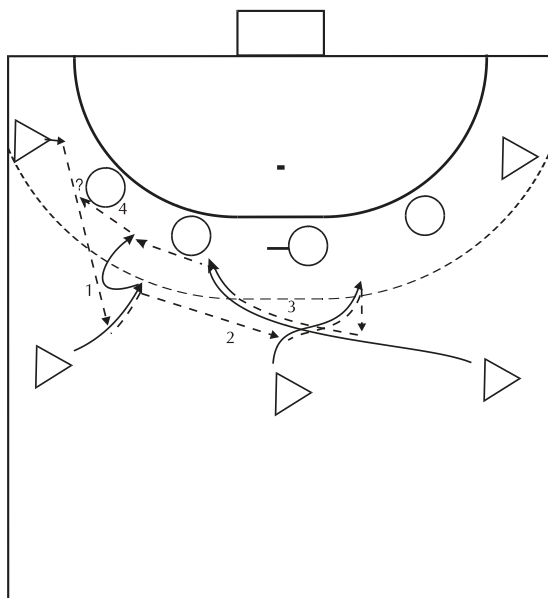


Fig. 296 f

5. Inre mittväxel (Tjeckväxel): 3 9m led och 2 K& (4 koner). M9 spelar V9 som skottsatsar (på 2:an) eller gör en stegisättning inåt och växlar med M9. M9 kommer runt och går på skott eller spelat ut till V6.

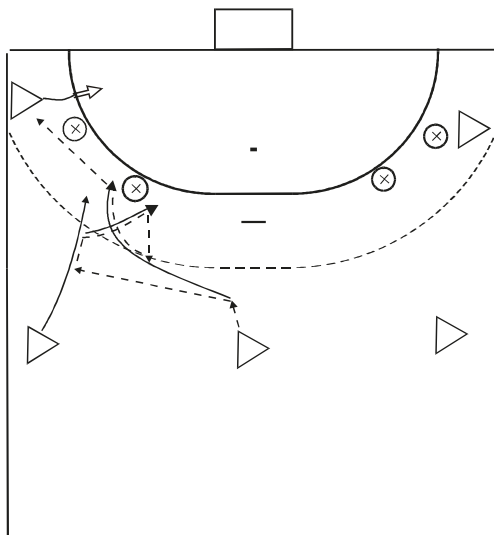


Fig. 296 g

6. Samma som övning 5 men med 4 försvarare (1:a - 2:a - 2:a - 1:a)

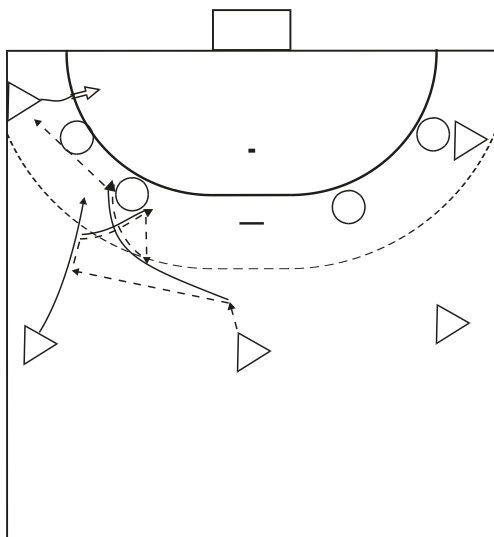


Fig. 297

7. Kantväxel: 3 9m led och 2 K6 (5 koner). M9 spelar V9 som skottsatsar på 2:a:n) och växlar upp V6. V6 kommer runt blir uppväxlad, skjuter eller spelat till M9 - H9 som avslutar.

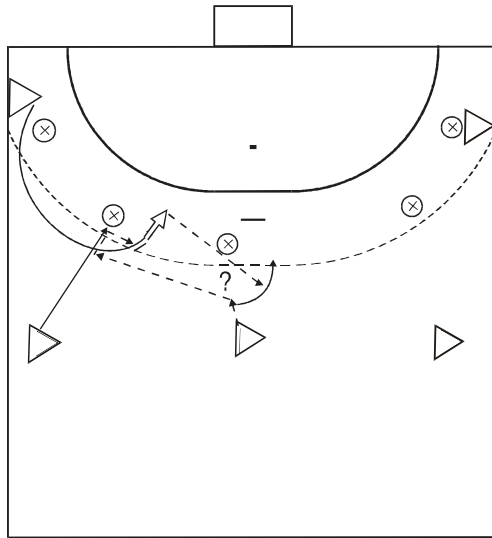


Fig. 298

8. Samma som övning 7 men med 5 försvarare (1:a - 2:a - 3:a - 2:a - 1:a).

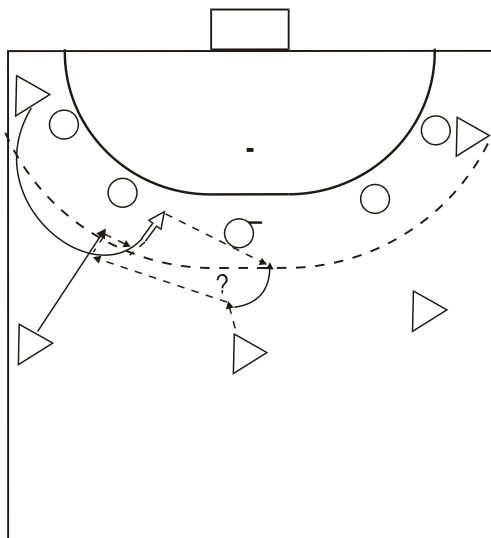


Fig. 299

9. Praktisk tillämpningsövning, 5 anfaller (2 K6 och 3 9M spelare) 5 försvarare. Bollen startar hos ex. V6 som spelar till V9 eller M9. M9 styr och väljer Mittväxel höger, Tjeckväxel höger, eller Kantväxel höger, spelet försätter därifrån till bra avslutnings möjlighet. Ny start vid avslut, nästa gång start från H6. Integrera K6 spelet efter en stund om spelarna är mogna för det.

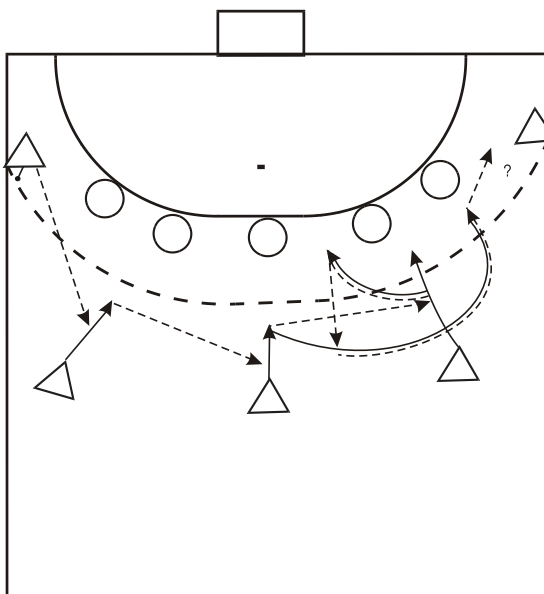


Fig 299b

10. Tillämpningsövning spel på ett eller två mål (6 mot 6) Betona växlings-spel mellan 9m spelarna och K6, d.v.s. övningar 1-7. Prova integrering av K6 spelet efter en stund.

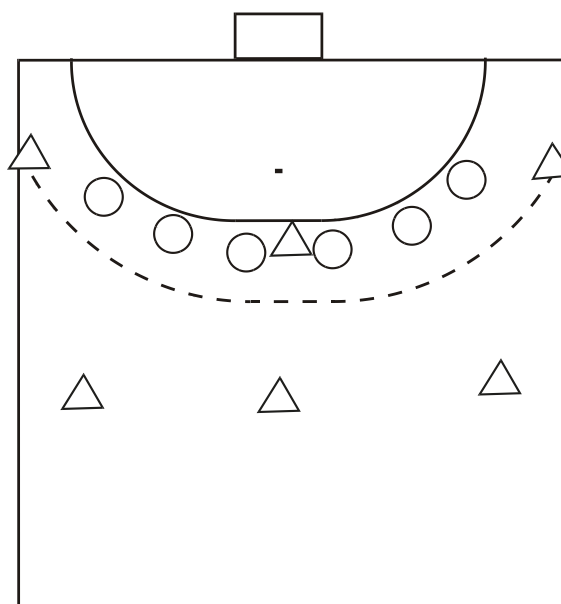


Fig 299c

SAMARBETSTRÄNING MELLAN M6 OCH 9M SPELARNA

139

1. M6 lär sig att dela av försvar. En 9m spelare och en M6 och en kona. 9m kastar upp bollen till sig själv, M6 ställer sig på ena sidan med ryggen mot konan den ena foten så nära 6 m linjen som möjligt. M6 tar bred men korrekt ställning med relativt låg tyngdpunkt, armarna klara för mottagning av inspel med en eller två händer. 9m spelaren går åt det hållet som M6 delar av, 9m spelar in M6 avslutar på mål, pröva.

- a) studs inspel
- b) lätt rakt vip-inspel

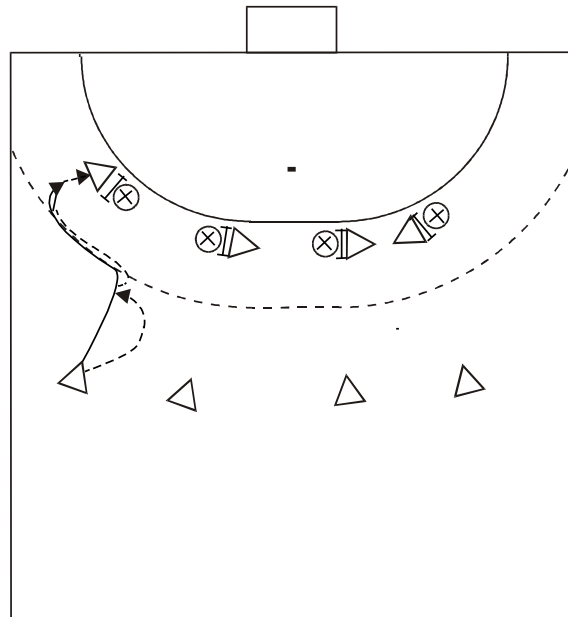


Fig. ny 289b

2. Samma som övning 1 men två 9m led som backar upp varandra, två M6 som delar av på valfri sida om konan (koner). En 9m spelare som spelar in till M6 avslutar. Efter inspel av 9m spelaren blir spelaren försvarare.

- a) en uppbackning
- b) en uppbackning med vändning

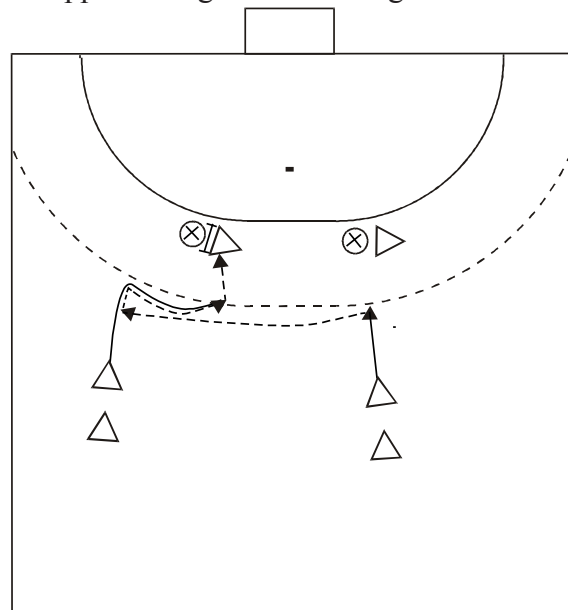


Fig. ny 290b

3. Samma som övning 2 men med 2 försvarare.

- a) en uppbackning
- b) en uppbackning med vändning

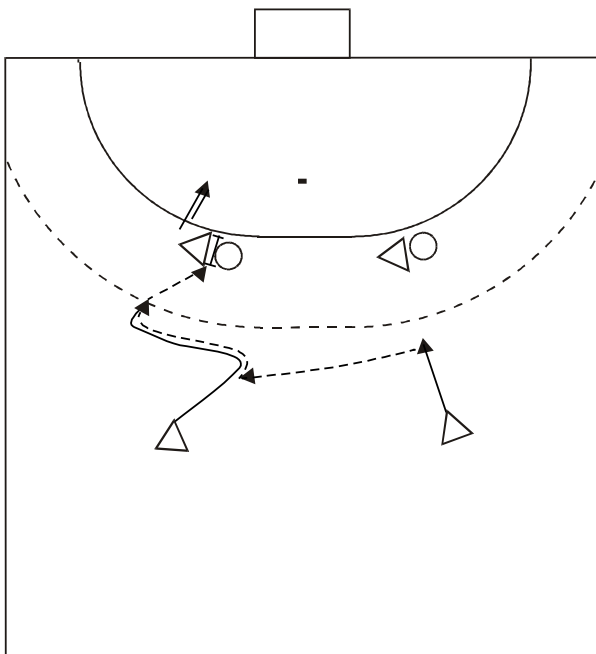


Fig. ny 291b

4. Samma som övning 3 men med 4 försvarare. 9m spelarna kan vända/spela bollen mellan varandra M6:orna delar och väntar på inspel.

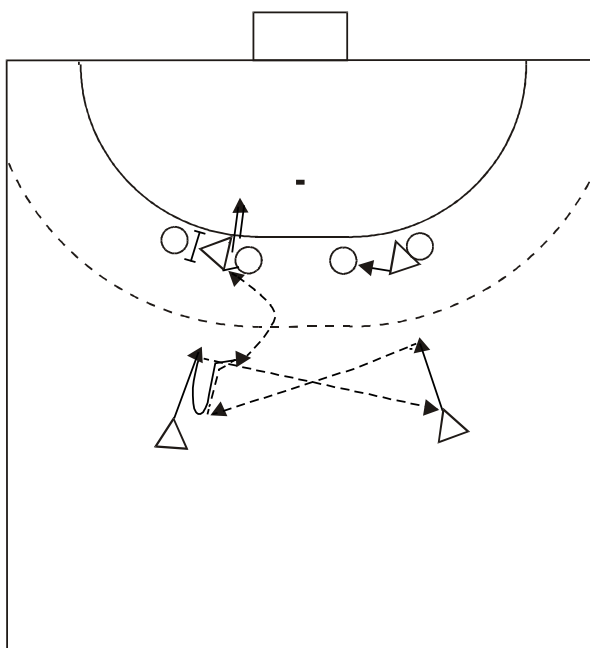


Fig. ny 292b

5. Samma som övning 4 men med endast en M6 som ligger mellan 3:orna. 9m spelarna ligger och trycker/spelar mellan sig. M6 prövar att dela av, M9 spelar in vid läge.

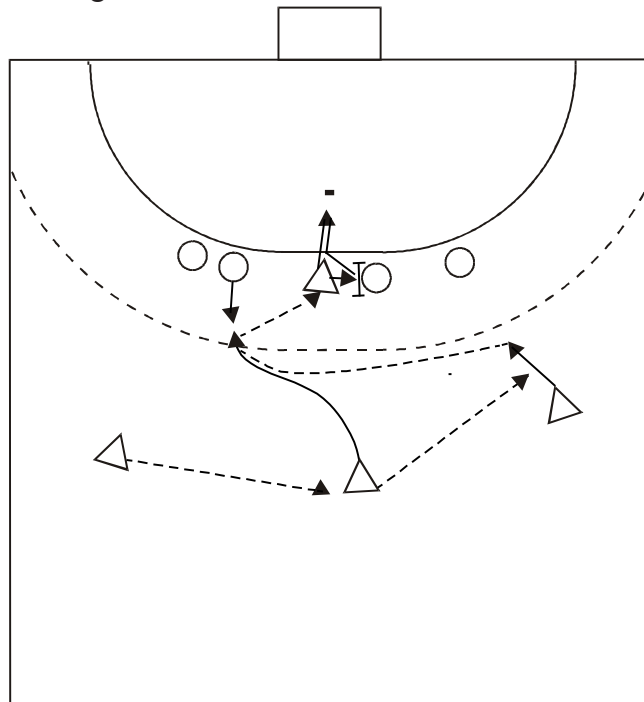


Fig. ny 292c

6. Lång ablock mot offensiv 2:a. 9m spelare K6, som attackerar lätt och spelar tillbaka till 9m spelaren. 9m spelaren skottsatsar eller gör en stegsättning mot 2:an (kon), samtidigt rör sig M6 från 3:an (kon) utåt bakom 2:an. 9m spelaren spelar in bollen eller skjuter. M6 skall kunna spela bollen vidare till K6 om 1:an rusar in för att säkra.

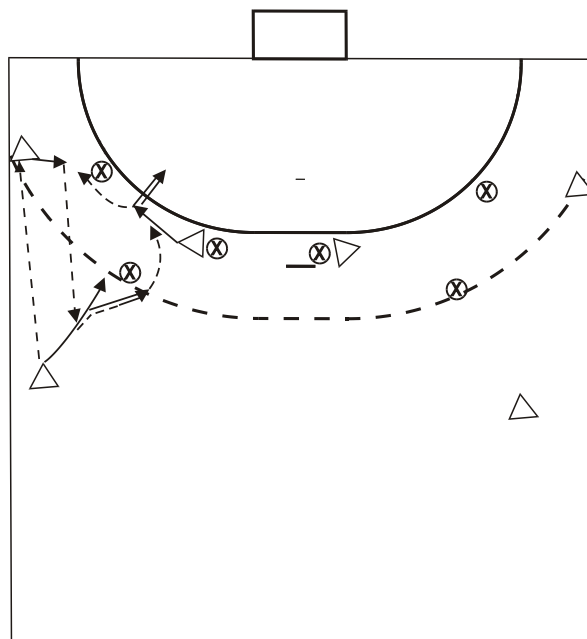


Fig 289

7. Samma som övning 6 men med:

- en försvarare (2:a)
- två försvarare (2:a - 3:a)
- tre försvarare (2:a - 3:a - 1:a)

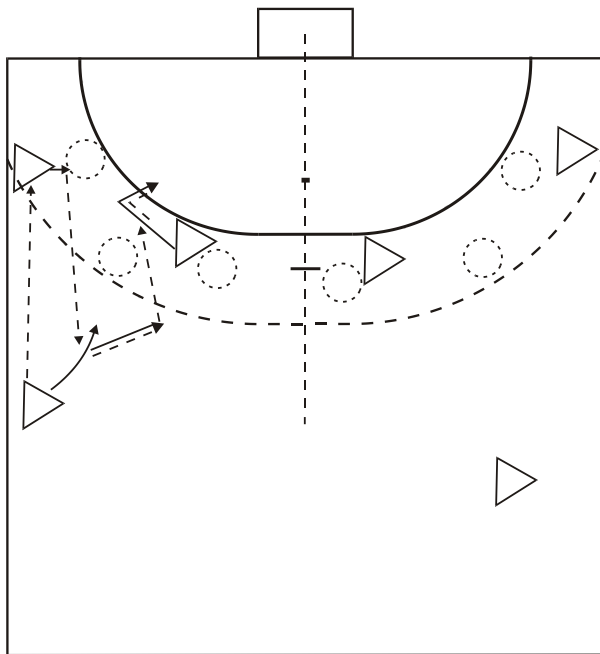


Fig. 290

8. Lång ablock mot offensiv 3:a eller "medrumme" 9m spelar K6, som attackerar lätt och spelar tillbaka till 9m spelaren skottsatsar eller gör en stegsättning mot 3:an (kon) rör sig M6 från 2:an inåt bakom 3:an. 9m spelaren spelar in bollen eller skjuter.

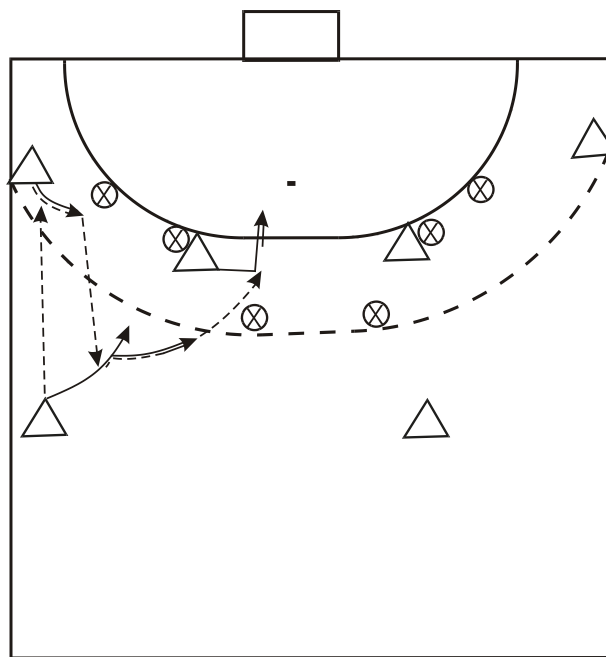


Fig 291

9. Samma som övning 8 men med:

- en försvarare (2:a)
- två försvarare (2:a - 3:a)
- tre försvarare (2:a - 3:a - 1:a)

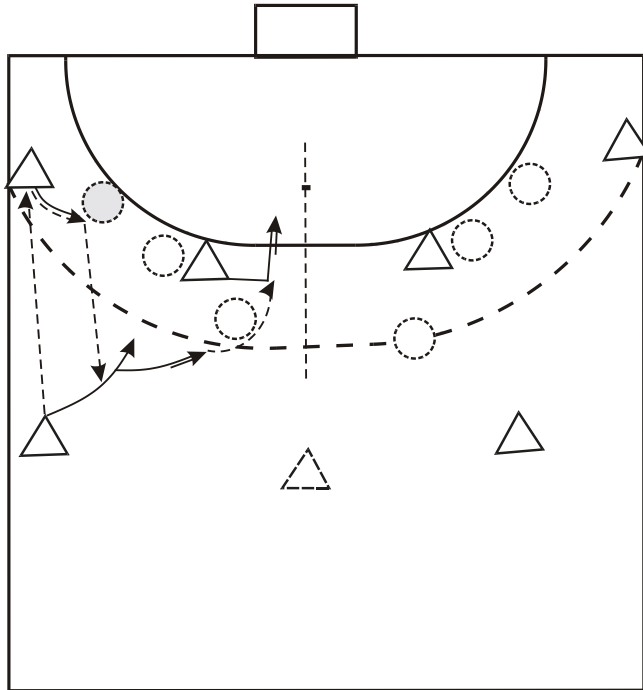


Fig 292

10. Rysk spärr på offensiv 2:a inåt. 9m spelare K6, som attackerar lätt och spelar tillbaka till 9m spelaren. 9m spelaren skottsatsar eller gör en stegisättning mot 2:an (kon), samtidigt går M6 upp på insidan av 2:an och slår en "ryggspärr" (kon). 9m spelaren spelar in bollen (studsinspel) eller skjuter.

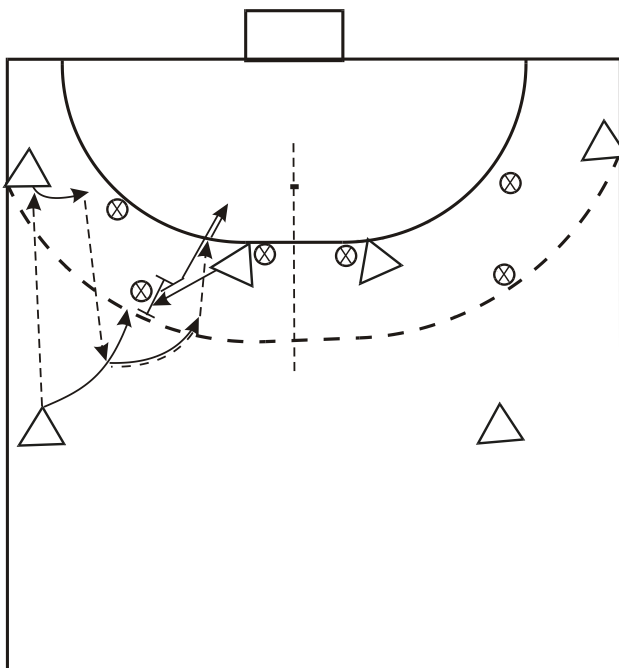


Fig 293a

11. Samma som övning 6 men med:

- en försvarare (2:a)
- två försvarare (2:a - 3:a)
- tre försvarare (2:a - 3:a - 1:a)

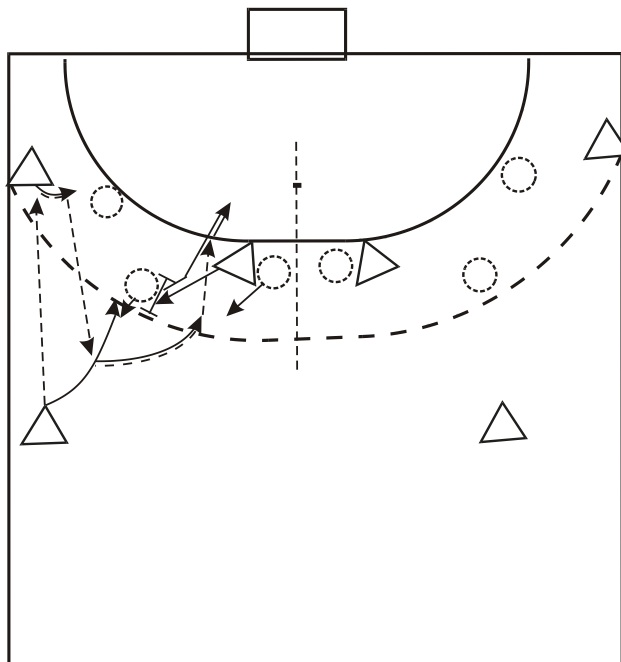


Fig 294a

12. Praktisk tillämpningsövning, 6 anfallare (2 K6, 39M och en M6) 4 försvarare och 2 koner. Bollen startar hos ex. M9 som spelar till V9 vidare till V6. V6 backar upp V9, V9 samarbetar med M6 i form av lång ablock mot offensiv 2:a eller 3:a eller "rysk spärr" på offensiv 2:a. Ny start vid avslut, nästa gång start åt höger.

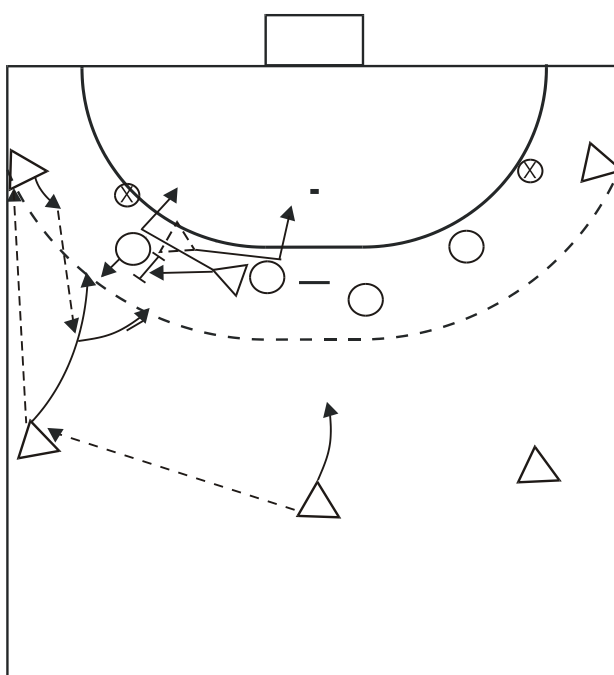


Fig. 294 b

SAMARBETE MELLAN 9M, M6 OCH K6

1. Rysk spärr på offensiv 2:a utåt. 9m spelar K6, som attackerar lätt och spelar tillbaka till 9m spelaren. 9m spelaren skottsatsar eller gör en öststatsfint mot 2:an (kon), samtidigt går M6 upp i på utsidan av 2:an och slår en ”rygg spärr” (kon). 9m spelaren skjuter, spelar ut till K6 (som efter attack går ner i struten) eller spelar in bollen (studsinspel).

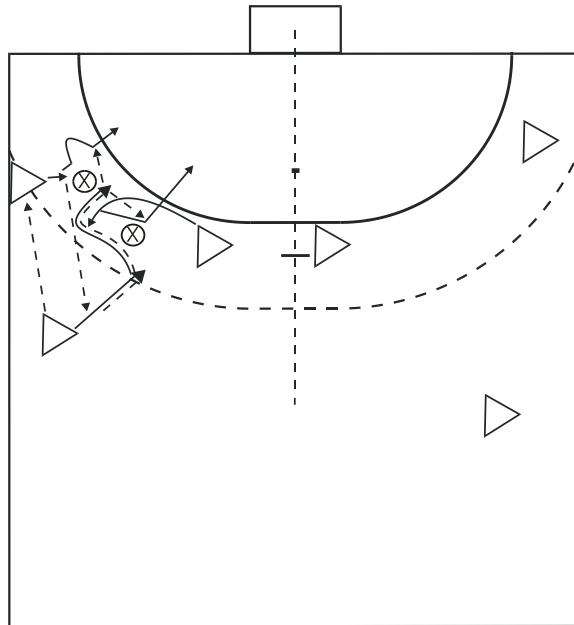


Fig. 293

2. Samma som övning 1 men med:

- en försvarare (2:a)
- två försvarare (2:a - 1:a)

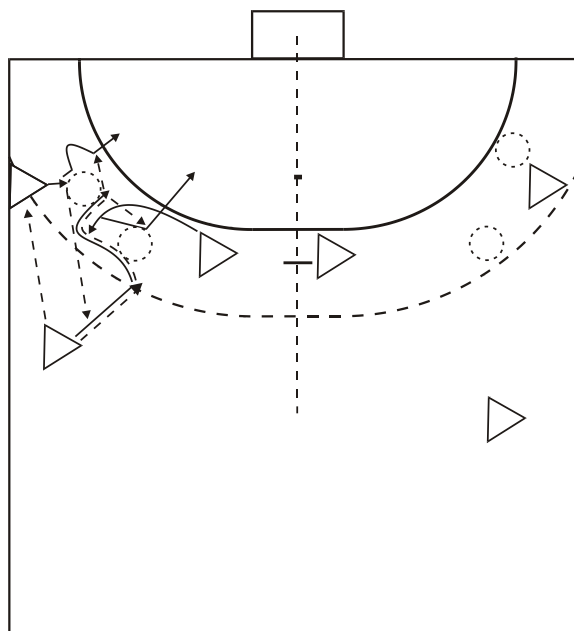


Fig. 294

5. Praktisk tillämpningsövning, 7 anfaller (2 K6, 3 9M och två M6) 6 försvarare. Bollen startar hos ex. H9 som spelar M9 som spelar till V9, V9 samarbetar med M6 i form av "rysk spärr" på offensiv 2:a utåt, sidspärr på utsidan 2:an, Sidspärre på insidan 1:an. Den andra M6 står inne i målgården och väntar på start från andra sidan och sin tur.

Ny start vid avslut, nästa gång start från V9.

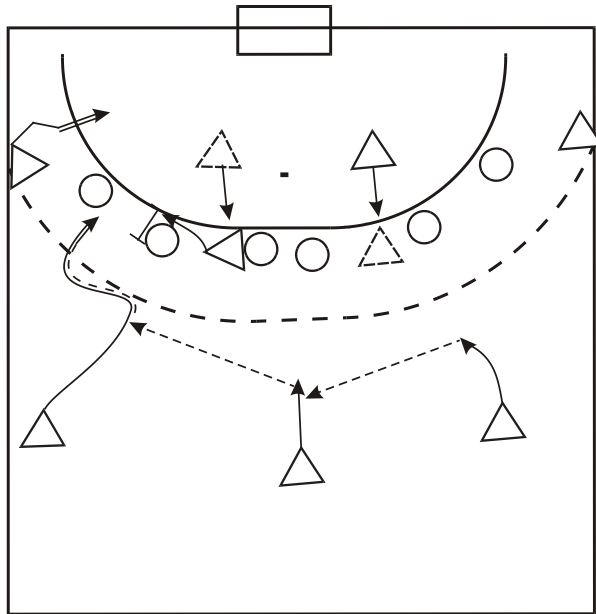


Fig 296b

6. Praktisk tillämpningsövning, 6 anfaller mot 6 försvarare. Spel mot ett mål. Betona samarbete 9M, M6 och K6 i form av Lång ablock mot offensiv 2:a eller 3:a eller "rysk spärr" på offensiv 2:a "rysk spärr" på offensiv 2:a utåt, sidspärr på utsidan 2:an, Sidspärre på insidan 1:an.

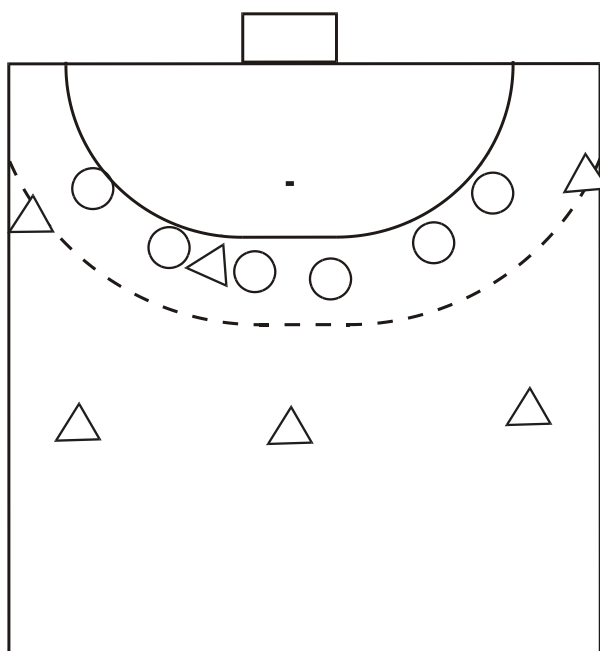


Fig 297b

7. Tillämpningsövning, spel mot ett mål (6 mot 6). Integrering av samarbete 9M, M6 och K6 i forma av hela linjespelet, uppbackningsspelet, vändningar och växlingar på 9M, inspringningar av K6.

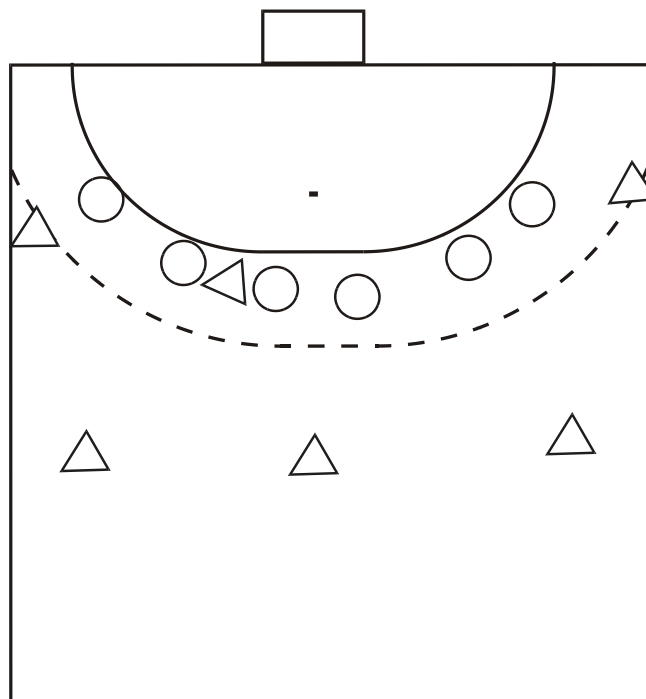


Fig 297b

8. Tillämpningsövning, spel på två mål (6 mot 6). Betona samarbete som ovan K6, M6 och 9M.

Samma fig som i övn 7