



Spelidé för flickor födda 09 - 2020/2021

Spelidén följer SHF policy för barn- och ungdomshandboll, riktlinjer för långsiktig inläring - med mål för åldersgrupper och BBK HF "Gröna tråd.

Handbollsspelet bygger på att spelare, från olika positioner på planen, agerar i olika spelsituationer. Olika positioner kan identifieras i försvarsspelet och anfallsspelet. Försvarsspel och anfallsspel delas in i olika faser. En spelidé ger grundläggande riktlinjer för hur spelarna enskilt och tillsammans skall agera i spelets olika faser. Spelidén ger en tydlig målbild för säsongens träning och matcher.

En gemensam spelidé ger:

- Kortare inläringstid till "färdigt" spel.
- Du vet vad som skall uppnås och korrigeras.
- Trygghet och säkerhet, genom inläring av ett grundspel.
- Grundspel, ett spel som spelare och tränare förstår.

Anfallsspel

Definition: "Det spel ett lag spelar då man har bollen eller när man med säkerhet kan säga att man kommer att få bollen"

Mål: Att på ett effektivt och regelrätt sätt göra mål och i vissa situationer fördröja att motståndarlaget får tag i bollen.

- **Fas 1 "Uppspelsfasen":**

- **Mål:** Komma till avslut innan motståndaren hunnit ställa om till försvarsspel.
- **Spelidé:** Förflytta bollen så snabbt som möjligt till spelare med möjlighet att avsluta:
 - 6M spelarna (normalt 1:orna och en av 3:orna i försvaret) kontrar i en första våg och övriga säkrar vid behov först bakåt, tar retur etc. och kontrar sedan i en andra våg.
 - Snabbt och säkert kast av målvakt till i första hand spelare i våg 1 i andra hand spelare i våg 2.
 - Max 2-3 passningar för att förflytta bollen till spelare i våg 1 som kan komma till avslut vid motståndarnas målgård.

- **Fas 2 "Uppföljningsfasen":**

- **Mål:** Utnyttja fördelen av det snabba uppspelet och komma till avslut innan motståndaren hunnit organisera försvarsspelet.
- **Spelidé:** Utnyttja 2:a vågens spelare för snabb attack:
 - Skapa övertal (2 mot 1) och avslut/genombrott från 6M el. 9M.
 - Pass snett bakåt från våg 1 för hoppskott med stor kraft från våg 2.
 - Om det inte ges möjlighet till ett bra läge för avslut, säkra bollen, och övergå till fas 3.

- **Fas 3 "Uppbyggnadsfasen:**

- **Mål:** Förbereda för avslutningsfasen - Styra försvarspelarnas positioner.
- **Spelidé:** Återhämta krafter – välja grunduppställning – "prata" ihop:
 - Inta positioner:
 - vid 5 spelare 3-2: V6, V9, M9, H9 och H6.
 - vid 6 spelare:
 - alt. 3-3: V6, V9, M6, M9, H9 och H6.
 - alt. 4-2: V6, V9, M6, M6, H9 och H6.
 - Spela runt bollen så att varje spelare får ha bollen 1-2 ggr. (9M - skottshot, spela vidare, backa tillbaka. K6 möter pass, drar isär och passar. Vid spel med M6 bör dessa en gång komma ut och få pass av 9M, spela vidare och återgå till linjen).
 - Obs! att anfallsspelarna ska ha blicken mot mål och ta tillvara uppkomna möjligheter till avslut och målchans.

- **Fas 4 "Avslutningsfasen":**

- **Mål:** Genom konstruktivt samspel (2 och 2 el 3 och 3) och enskilda initiativ skapa möjligheter för spelare att komma till avslut.
- **Spelidé:** Avslutningsvarianter som involverar 2-3 spelare för att skapa övertal och ytor för avslut:
 - Samarbete vid 3-3 spel mellan M6 och M9 eller Y9 (spärrar och avslut, skottsatsning och inspel, stegisättning och inspel, ryskspärr och inspel).
 - Samarbete K6 och Y9 (kort inspring, utspel, spärr, växel).
 - Samarbete vid 4-2 spel mellan Y9, M6 och Y6 (spärrar och avslut, ryskspärr etc. och inspel till M6, skottsatsning/stegisättning etc. och utspel till kant.)
 - Samarbete M9 och Y9 (vändning, växlar, satsning med riktningsändring).
 - Samarbete M9, Y9 och Y6 (vändning, växlar, satsning med utspel).
 - Det är ofta det överraskande som bäddar för avslut och målchans.

- **Enskild spelares agerande vid anfallsspel – prioritering:**

Spelaren <u>har</u> bollen – prioritet:	Spelaren <u>har inte</u> bollen – prioritet:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Göra mål! 2. Agera så att passningsmottagaren kan göra mål 3. Agera för att laget skall kunna göra mål i senare läge 4. Agera så att bollen bibehålls inom laget 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agera så att bollinnehavaren kan göra mål 2. Agera för att kunna få passning och göra mål 3. Agera för att laget skall kunna göra mål i senare läge 4. Agera så att bollen bibehålls inom laget

Försvarsspel

Definition: "Det spel ett lag spelar då motståndaren har bollen eller när man med säkerhet kan säga att motståndaren kommer att få bollen"

Mål: Att erövra bollen utan att motståndarlaget gör mål.

- **Fas 5 "Tillbakadragande":**

- **Mål:** Fördröja motståndarens uppspel och om möjligt återerövra bollen.
- **Spelidé:** Varje spelare ska agera och ta en uppgift:
 - 6M-spelarna försöker vid retur från målvakten att fånga bollen.
 - En spelare, vanligen M6, försöker störa målvaktens utkast.
 - Övriga spelare springer kortaste vägen snabbt tillbaka.
 - Kontrande spelare ska följas hela vägen till egen målgård.
 - Övriga spelare vänder upp på egen planhalva skapar överblick och backar ner till egen målgård.
 - Tillfällen att bryta passningar till kontrande anfallsspelare ska tillvaratas.

- **Fas 6 "Tillfälligt försvar":**

- **Mål:** Hindra anfallande lag att komma till avslut i Fas 1 och 2.
- **Spelidé:** Varje spelare ska agera och ta en uppgift:
 - I tillfälliga försvarspositioner hindra bollinnehavaren att göra mål.
 - Försvåra passningar till spelare i målfarliga positioner.
 - Fördröja spelet så att samtliga försvarsspelare hinner tillbaka.

- **Fas 7 "Organisationsfas:**

- **Mål:** Spelarna intar ordinarie försvarspositioner i valt försvarssystem
- **Spelidé:** När spelet är avblåst eller under anfallande lags uppbyggnadsfas intar försvarsspelarna ordinarie försvarspositioner i valt försvarssystem.

- **Fas 8 "Försvarssystem":**

- **Mål:** Att erövra bollen utan att motståndarlaget gör mål.
- **Spelidé:** Varje spelare skall spela ett effektivt och uppoffrande försvarsspel. Ett hindrat mål i försvaret är lika viktigt som ett mål framåt:
 - Aktivt zonförsvar 6-0 el. 5-0 (vid spel med 5 spelare) där det alltid är någon spelare som har huvudansvar för bollförande spelare. 2:orna och 3:orna stöter upp på bollförande spelare senast vid frikastlinjen. 1:orna försöker aktivt störa utspel till kant och om kanten har bollen hindra kantinhopp från målfarligt läge längs målgårdslinjen. 1:orna ska också vid behov förhindra kantspelares inspring längs målgårdslinjen och även vid behov förhindra genombrott utsida 2:orna.
 - Offensiva försvar 4-1, 4-2, 5-1 och man-man på egen planhalva.
 - Växla försvarssystem flera gånger under en och samma match.

- **Enskild spelares agerande vid försvarsspel – prioritering**

Enskild spelares agerande vid försvarsspel – prioritet
1. Erövra bollen!
2. Hindra bollinnehavaren att göra mål
3. Försvåra passningar till spelare i målfarliga positioner
4. Försvåra för anfallsspelare att komma i målfarliga positioner