

Att peta bollen i korg

Henrik Stewenius

Igår

Många spelare har svårt att snabbt göra mål mot en ensam målvakt och detta leder till att försvaret hinner komma på plats och avstyra försöket innan spelaren kommer till skott. Därför är det viktigt att behärska vissa tekniker för att snabbt få undan målvakten. Vi kommer att inrikta oss på målvakt som ligger lock

1 Grundideer

Detta kapitel kan börja med en fråga:

“Om du skall knuffa i någon från kanten, försöker du då trycka i vederbörande långsamt eller ge en rejäl knuff direkt så att offret flyger sprattlande långt ut i bassängen utan möjlighet att få tag på dig?”

För alla de som svarar “trycka långsamt” kan jag bara säga att det är dags att tänka om och de som ger en ordentlig knuff är bara att lyckönska i sina försök att göra mål. Det gäller således att satsa fvr fullt från första stund så att målvakten inte hinner sätta emot.

1.1 Att tänka på

- Hela bollen skall vara i korgen. Det betyder att även de övre delarna skall vara nere under ringkanten. För att se till att detta sker så kör ner bollen i botten på korgen.
- Det är inte mål förrän domaren tutar. Håll således om möjligt kvar bollen nere i korgen tills dess domaren har sett att det var mål och gett signal.
- Sluta inte spela förrän det tutar. Ibland ser inte domaren att det var mål och bollen studsar upp ur korgen, antingen av sig själv eller hjälp av en motspelare. I dessa lägen är det viktigt att fort sätta spela, protestera kan man eventuellt göra i efterhand.
- Det är förbjudet att dra i korgen. Man får varken dra i ring eller i spjälor. Således skall man undvika detta.

2 Lyft

Dessa tekniker bygger på att man får ett visst grepp på målvakten lyfter, oftast med kraft från botten och lägger i bollen i det stora hål som bildas under målvakten.

2.1 Lyft runt midjan

Den anfallande spelaren håller en arm runt midjan på målvakten och tar kraft med båda fötterna mot botten.

2.2 Lyft i handled

Om man får tag i en handled är denna ofta lämplig att dra i då resten av målvakten ofta följer med varvid en liten lucka där bollen kan läggas i bildas.

2.3 Sittande mot nacken

Man sitter på knä vid korgen med målvaktens huvud mot sin egen mage. Vänster arm rakt ner samt höger arm för att fånga bollen. När man får tag på bollen böjer man hastigt vänsterarmen varvid man krokas tag på målvaktens nacke, drar denna uppåt samt stoppar i bollen i hålet som bildas. Observera att denna variant kan vara lite obehaglig för målvakten, i synnerhet om denna har en klen nacke.

2.4 Simmande mot nacken

Simmandes in mot korgen nära väggen och botten. Bollen inlåst i höger armbåga, andra armen framåt. När man når målvakten så går man lite uppåt och greppar runt målvaktens huvud med den egna armen mot nacken så nära den egna armbågsleden som möjligt målvaktens ansikte mot den egna bröstkorgen. Här fortsätter man framåt med den fart man hade in varvid detta leder till att målvaktens huvud tvingas ned mot hans mage varvid bollen lämpligtvis stoppas in i hålet som bildas under nacken. Observera att denna variant kan göra rejält ont på målvakten och leda till stor belastning på nacken.

2.5 Märkla

Från liggande på botten med magen mot korgen så lyftes målvakten med hjälp av knä och antingen en hand eller en armbåge.

3 Skott i lucka

När det gäller dessa varianter så gäller det främst att hitta en liten lucka att skjuta bollen genom. Eventuellt kan man ta tag i målvakten lite grand, oftast vid nacken för att skapa en lucka.

När det gäller dessa mål kan de snarast beskrivas som så att artistisk frihet råder.

4 Stångning

Istället för att hålla tag i målvakten och dra denne ur vägen så användes antingen huvud eller den axel som häller bollen. I detta blir vi påmind om att de i skolan alltid sagt åt oss att vi skall använda huvudet. Tanken på att använda huvudet förefaller kanske många nybörjare främmande, men bara man ser till att vara

förberedd på smällen med nacken spänd så är den inte särskilt obehagligt. Man kan dela upp stångning i två huvudkategorier, med fart och utan.

4.1 Med fart

Man kommer in med god fart mot målvaktens ända. I detta läge bör man simma så lågt som möjligt och antingen knuffa med skallryggen eller med axel/nacke pe den sida ddr man eller bollen. i dessa fall bör man simma så fort man kan och även fortsätta att simma efter det att man slått i målvakten.

4.2 Utan fart

Ett läge som vissa spelare uppskattar är att ligga och vänta utmed väggen ganska nära korgen med ansiktet nedåt/åt sidan en liten bit från korgen. När man sedan får bollen så utföres attacken så här:

1. Säkra in bollen under den egna kroppen.
2. Samtidigt så utföres en kick för att slunga kroppen framåt.
3. Man kan för att öka kraften uppåt i detta läge med två händer trycka bollen mot botten för att ge sig själv kraft uppåt.
4. Knuffen mot målvakten bör komma så nära ringkanten som möjligt för att förhindra att denna flexibelt tar upp kraften.
5. När målvakten lossnat försvinner han uppåt varvid bollen stoppas i korgen rakt under den angripande spelaren.

Det som är viktigt att tänka på i denna variant är att man skall ligga så nära korgen att man har fri väg in när man får bollen samt att det är av yttersta vikt att satsa hårt direkt. Om försöket misslyckas bör bollen passas vidare, i nödfall går man över till lyft.

5 Försvar mot ovanstående

Om man har kännedom om hur ovanstående anfall går till kan man ofta skydda målvakten från dem.

5.1 För målvakten

Skall ligga där, men kan genom att röra sig aktivt motverka vissa av ovanstående.

- Mot ensamma kontringar bör målvakten antingen gå ned och fånga anfalllet som en back, alternativt försöka att från lockposition nå den anfallande spelaren med ena foten. Det är viktigt att i dessa situationer tänka på att syftet är inte att målvakten skall klara av att avstyra hela anfallet själv utan enbart fördröja det så mycket att övriga spelare kan komma till hans hjälp.
- Vid angrepp mot nacken bör målvakten försvara sig genom att motarbeta anfallaren med båda händerna, denna möjlighet ökar om anfallaren kommer in högt.

- Angrepp mot ändan bör undvikas. Således har olika lag olika konventioner om hur vänsteryttern skall placera denna svårskyddade del. Man kan skilja på tre grupper.
 1. Ändan hela tiden mot avbytarbänken. Denna strategi bygger på att det hela tiden kommer ned folk från bänken och således är det ofördelaktigt att angripa från denna sida. dessutom behöver målvakten aldrig tveka om i vilken riktning han skall ligga. Är populär bland målvakter inlärda på rak vägg.
 2. Ändan bort från spelet. Syftet är uppenbart men kan leda till problem vid snabba bollförflyttningar i synnerhet om en rak vägg förhindrar målvaktens rotation. Denna variant är på det hela taget olämplig.
 3. Ändan ovanför backen. Denna strategi är egentligen den raka motsatsen och bygger på att man anser att backen inte hinner med vid snabba bollförflyttningar och man således vill ha huvudet mot den anfallande när han fintat bort backen.
 4. Ändan åt höger/vänster. Syftet kan vara att man byter lättare på endera hållet.

5.2 För backar

som påpekats förut är backens främsta uppgift att se till att ingen spelare kommer in till korgen och om någon kommer in med bollen skall denna ut igen.

5.3 För anfallare

I synnerhet i kombination med sidstyrd jakt kan det finnas fina möjligheter för anfallaren att lurpassa på en spelare med läge inne vid korgen och ta honom alternativt bollen när den "sista" passen in slås.

5.4 För alla

Mot vissa specifika anfall kan vissa knep brukas.

Märkla. Ett knep är att ta tag i spelarens och slita bort angriparen från korgen. Detta förhindrar även anfallaren från att använda sitt knä mot målvakten.

Lyft. Att lyfta en målvakt tar ofta lång tid och ger det försvarande lagets anfallare goda möjligheter att erövra bollen. Det bör påpekas att backen i detta läge inte får släppa botten.

Stångning . Ett försvar som beskrivits i delarna gällande försvar riskerar inte att drabbas av en högfartsstångning in mot målvakten. Däremot finns fortfarande risken att någon spelare kan passas när han kommer in med bollen och skyddet är uppmärksamhet, skall dock påpekas att dessa lite långsammare spelare i alla fall inte är smärtsamma att träffas av, dock kvarstår målchansen.

Ovanifrån. Det som får mig att inse att denna variant är farlig är att vissa spelare faktiskt klarar av att utföra den. Det är viktigt att det är anfallarna och inte backarna som tar hand om detta.