

SYFTE

- Att vi tränare och spelare ska prata samma språk
- Att vi ledare och spelare beskriver vårt spel och taktik på samma sätt
- Att vi som lag agerar utifrån dessa begrepp och vår gemensamma värdegrund

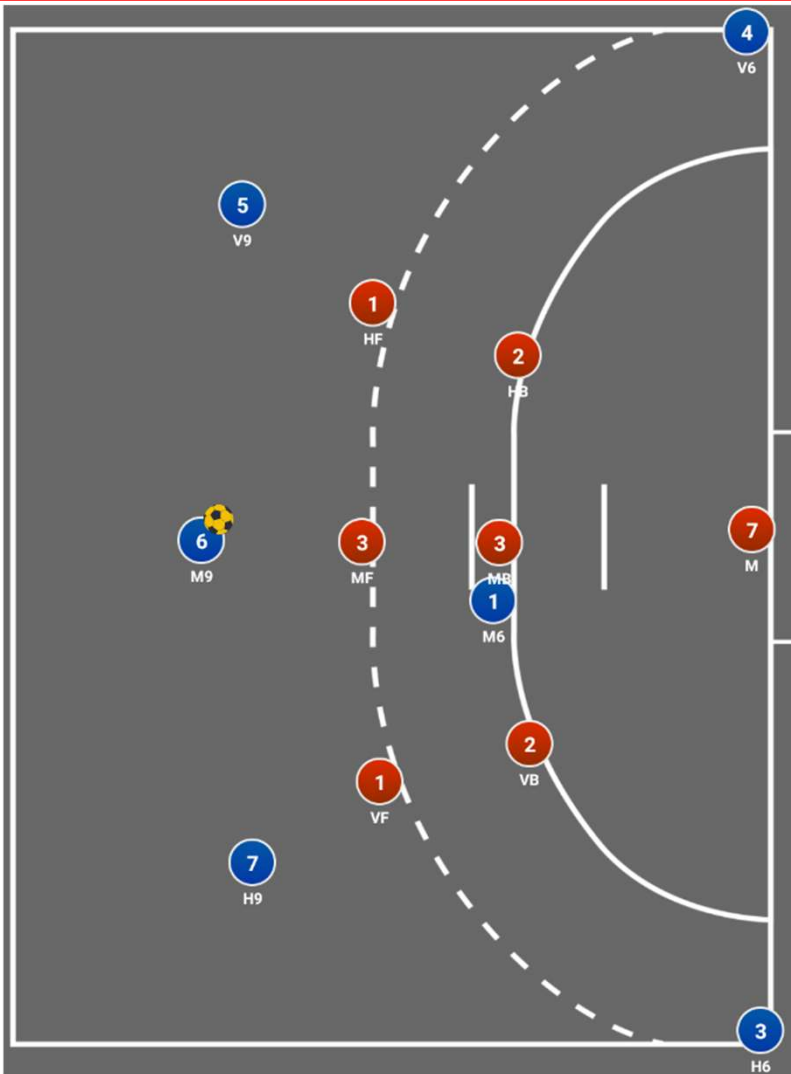
Det blir snabbt många begrepp i handboll, och ingen spelare kan ta in för många instruktioner samtidigt. Därför fokuserar vi just nu på det som beskrivs i detta dokument. Vi vill att ni spelare hjälper varandra att förstå innehållet här och stöttar varandra – det är mycket att tänka på.

Att spela en lagidrott är super kul men samtidigt väldigt svårt, eftersom det kräver att alla samarbetar. Men vi tränare vet att ni är redo; vi har redan sett det på planen flera gånger.

I detta dokument beskriver vi försvar, anfall, vad som gäller vid utvisning, hur vi coachar varandra och regler kring vår värdegrund.

Heja GURRA!!

FÖRSVAR 3 - 3 UPPSTÄLLNING



Fram

HF – Höger fram (eller höger 1:a)

MF – Mitt fram (eller 3:a)

VF – Vänster fram (eller vänster 1:a)

Försvare Fram utgår alltid från friskastlinjen och är bara innanför den vid genombrott

Bak

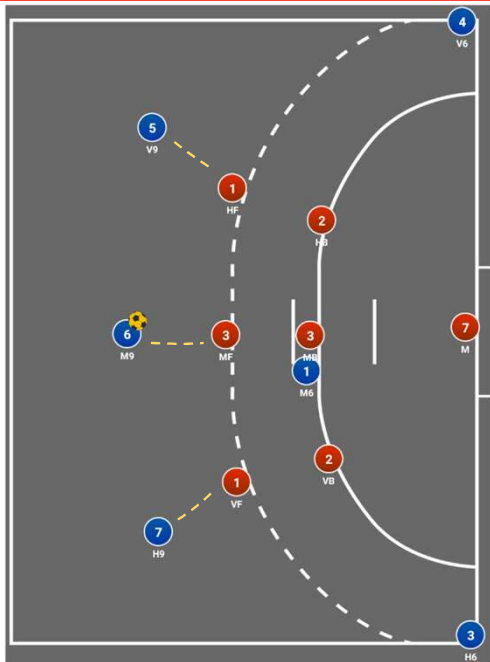
HB – Höger bak (eller höger 2:a)

MB – Mitt bak (eller 3:a)

VB – Vänster bak (eller vänster 2:a)

Försvare Bak går aldrig utanför frikastlinjen

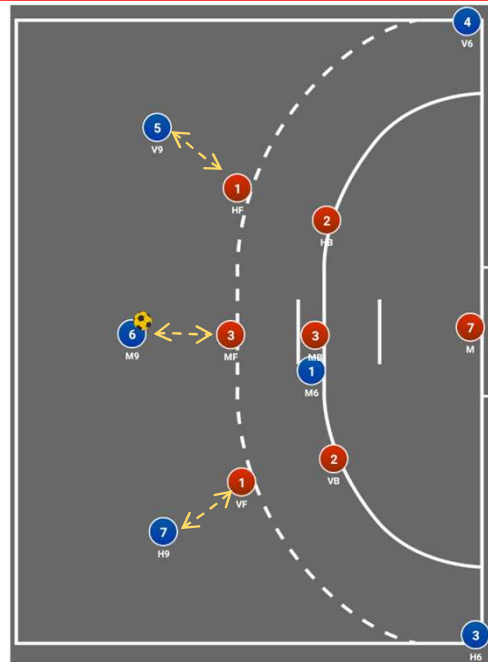
FÖRSVAR: BEGREPP FÖRSVAR FRAM



50/50

Du som försvarar fram ska titta hälften av tiden på bollen och hälften av tiden på din spelare.

Dvs, HF -> V9, MF -> M9, VF -> H9

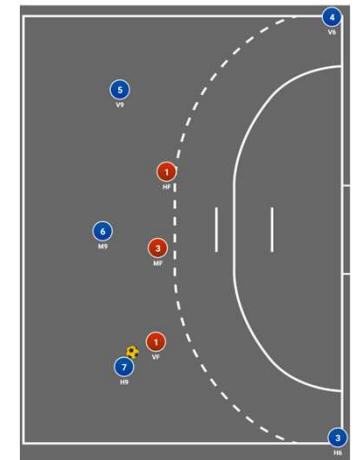
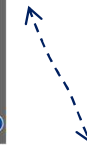


Position

Du utgår från frikastlinjen.
Du stöter och låser om du hinner, eller så är du följsam och bromsar deras spel.

Vid frikast, utgå från våra positioner

Viktigt: Tjuvrusa inte!



Snabba fötter

Du står inte på hälsarna. Du jobbar med snabba fötter och vi flyttar laget efter var motståndarna och bollen är.

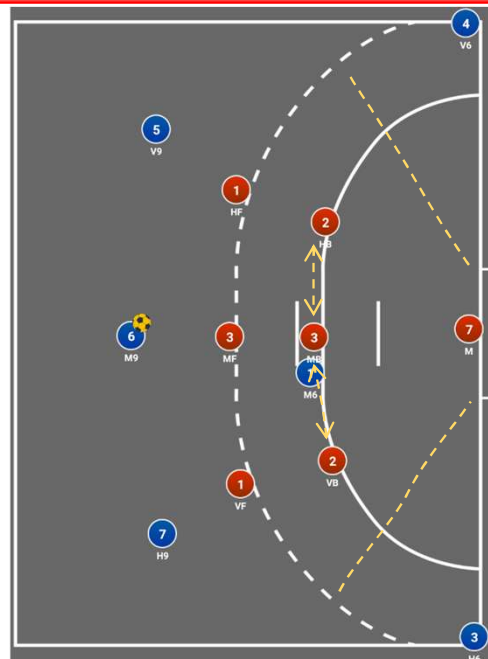
Du ger inte upp vid genombrott (se försvar bak) utan du stöttar och hjälper till för att lösa situationen.

FÖRSVAR: BEGREPP FÖRSVAR BAK



Stoppa genombrott!

Om deras anfallare har kommit förbi vårt försvar fram och är innanför friskastlinjen (genombrott) måste 2 och 3 bak samarbeta. Den som bli över tar hand om deras M6.



Kedjan

Avståndet mellan försvararna bak får aldrig blir för stort. De ska röra sig som en enhet ("kedjan"). Kedjan rör sig inte för långt ut på kanten

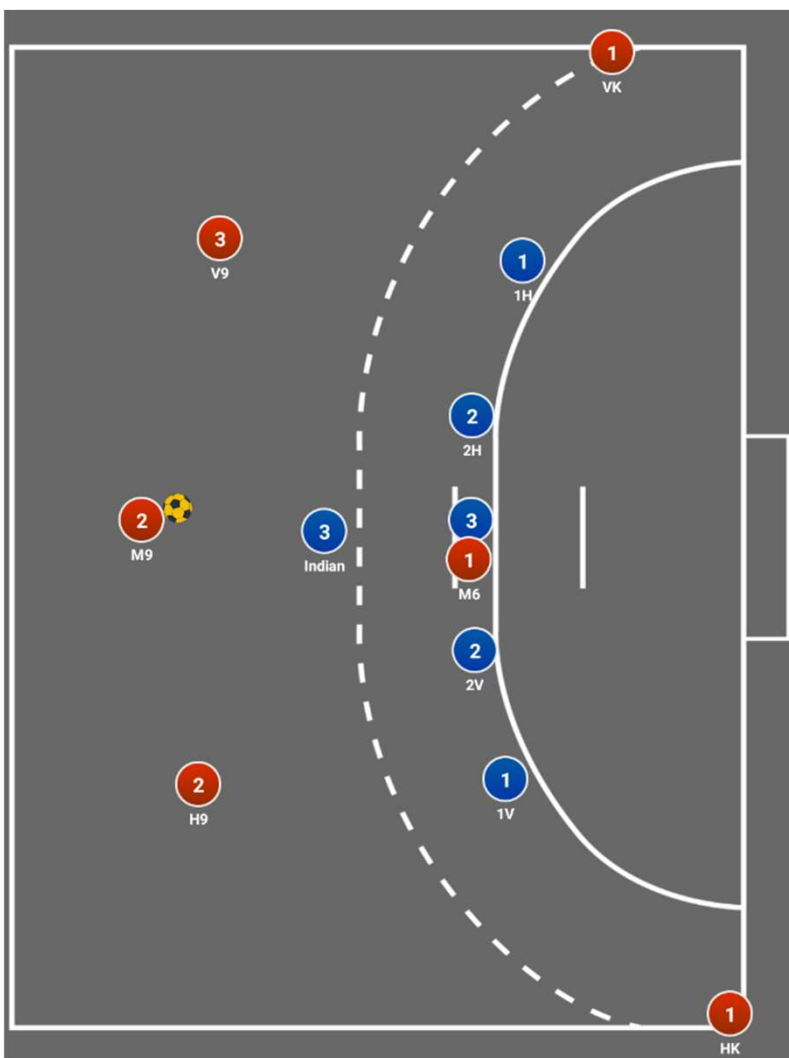


Styra

Du styr ut motsåderen mot kanten och hindrar anfallarna från att gå förbi på insidan. Då släpper vi hellre skott från kanten samtidigt som vi styr motståndaren så långt ut på kanten som möjligt.

Viktigt: Vi får inte kliva in från sidan när deras kantspelare hoppa in för att skjuta. Då blir det straff och utvisning och skaderisken är stor.

ANFALL: UPPSTÄLLNING



9:or

V9 – Vänster 9:a

M9 – Mitt 9:a

H9 – Höger 9:a

9:or utgår alltid bakom frikast linjen med "lagom" avstånd till motståndaren. Vi tänker på att "bredda spelet"

6:or

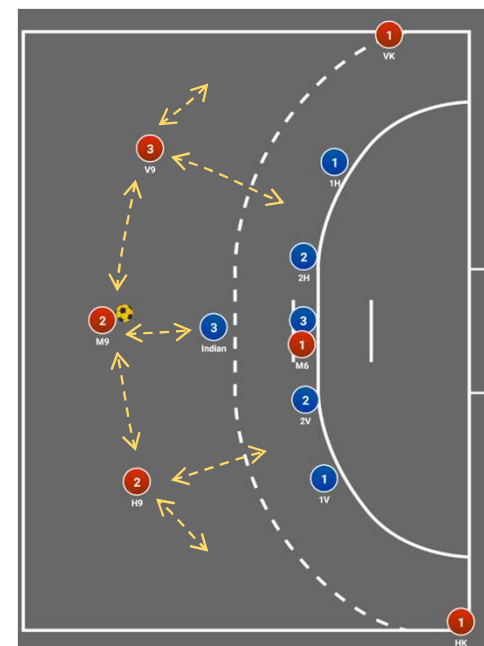
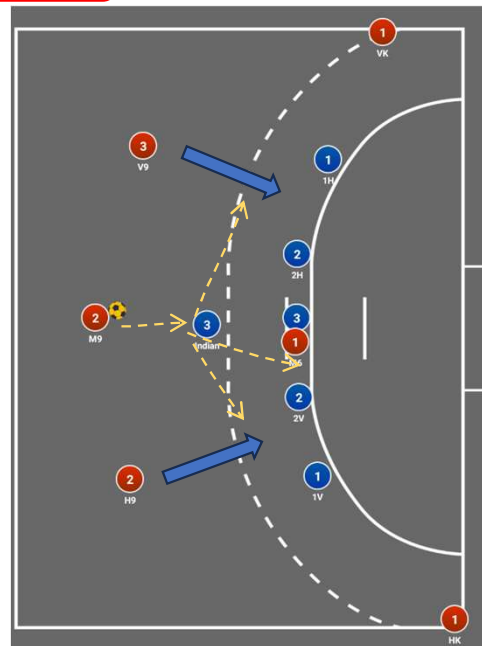
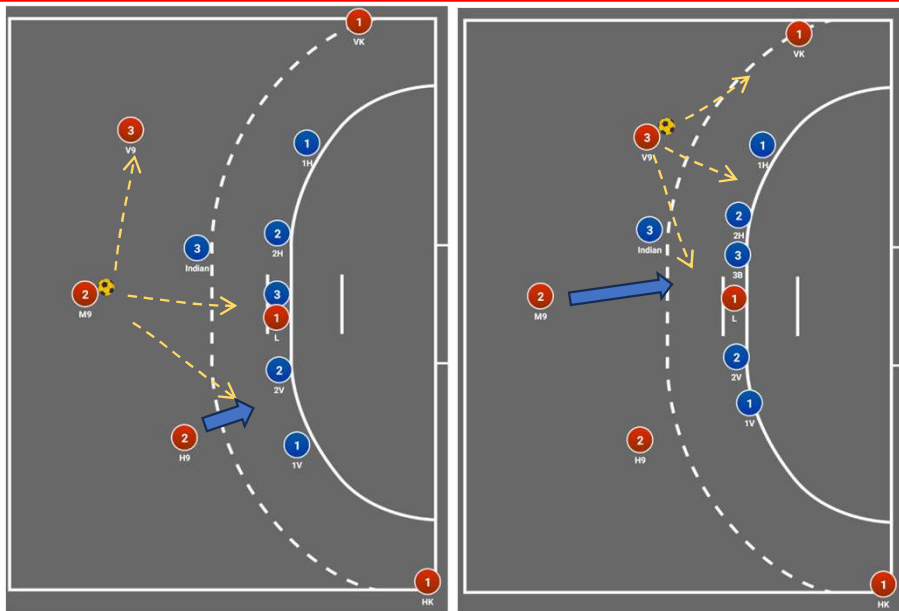
VK – Vänster kant

L – Linjespelare (eller mitt 6:a, men vi använder linje som begrepp)

HK – Höger kant

Linjespelaren utgår från 6 meters linjen, medans kanterna utgår från kantlinjen. De kan utgå från struten (hörnet, se höger kant) eller där frikastlinjen möter kantlinjen (se vänster kant)

ANFALL: BEGREPP ANFALL 9:OR



Tänk handboll

Du tänker handboll både med och utan boll. Du ska inte stressa fram dit beslut. Det kan vara smart att ibland inte passa som du tänk, t.ex. när din kompis är täkt eller om motståndarna kan stjäla bollen.

Med boll tänk: Ska jag gå på genombrott? Passa till kant/linje?
Utmana och passa?

Utan boll tänk: Står jag rätt, kan jag komma i fart?

Utmana

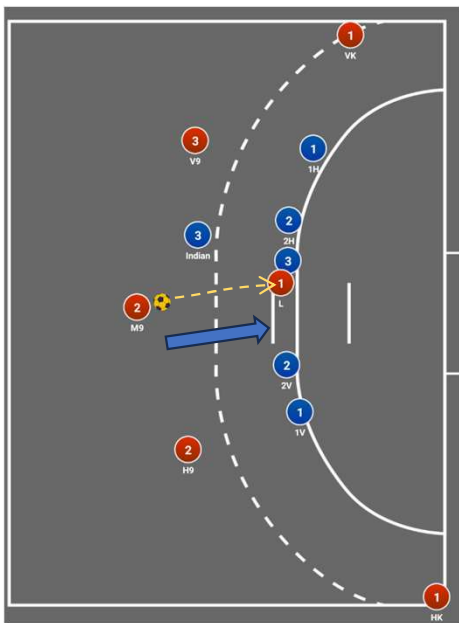
Du ska utmana försvaret. Du kan skapa bra lägen för dig själv, men lika viktigt så öppnar det ytor för dina medspelare.

T.ex. när M9 ovan utmanar deras 3:a så kan du eventuellt komma förbi och gå i luckan. Om inte så har skapar möjlighet för våra V9 och H9 att komma i fart och genombrott

Aktiva

- Du står aldrig på hälar
- Du ger inte upp när du gör genombrott
- Du tar ursprungsposition vid frikast
- Du tar höjd när det behövs
- Du är med i spelet utan boll

ANFALL: BEGREPP LINJE



Spärra och snedställ

Du spärrar och snedställer för att ge dig själv chansen att avsluta eller skapa lucka åt en kompis. **När** du är redo att få bollen, har du **inte** ryggen mot mål.

Att tänka på: Du får inte spärra med händerna utsträckta. Spärra med ryggen eller bröstet.



Fullfölj

Ge aldrig upp. När du har bollen på linjen gå mot mål, även om motståndare håller i dig. Pressa dig fram i luckan - du kommer då få mål, frikast eller straff med dig.

Du har tid när du ska skjuta. De får inte stoppa dig om du är igenom utan konsekvens. Sikta när du skjuter.



Aktiva

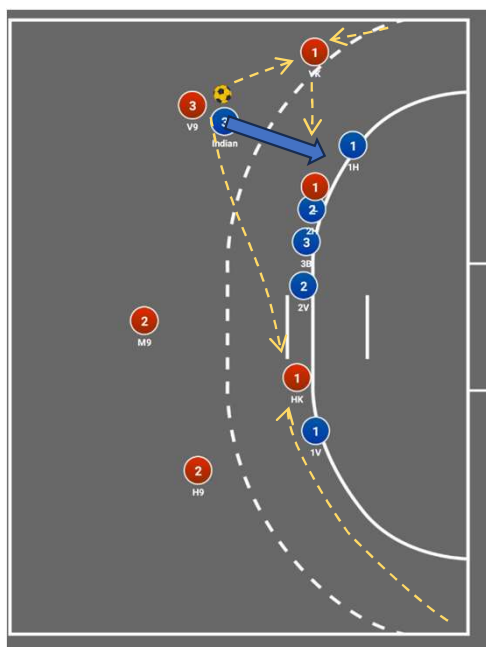
- Du står inte på hälar
- Du rör dig, du kommer ut och möter, höger och vänster
- Du följer spelet, se läget när du kan spärra och hjälpa laget.

ANFALL: BEGREPP KANTER



Stå rätt

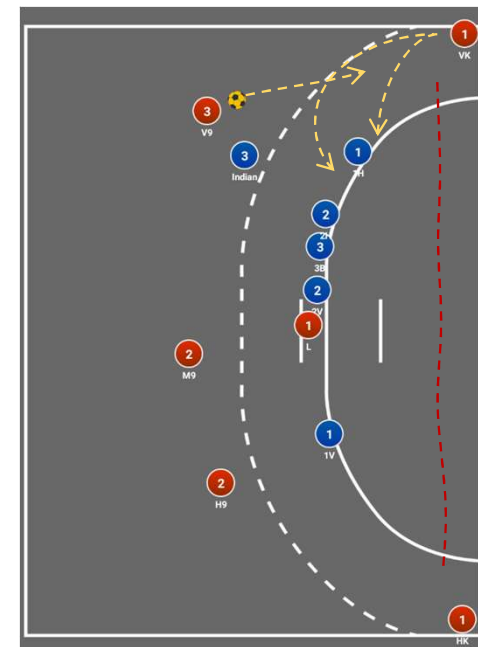
Du åtgår från en position nära sidlinjen. Detta för att bredda spelet och gör så att du inte står i passningsskugga och ger dig möjlighet att komma med fart i avslutet.



Hjälp till

Möt och hjälp 9:an vid behov. Du kan skapa bra lägen för dig själv eller dina medspelare i nästa steg (se VK ovan).

Spring in och hjälp linje. Här kan du skapa lucka för dig själv och laget (se HK ovan).



Satsa rätt

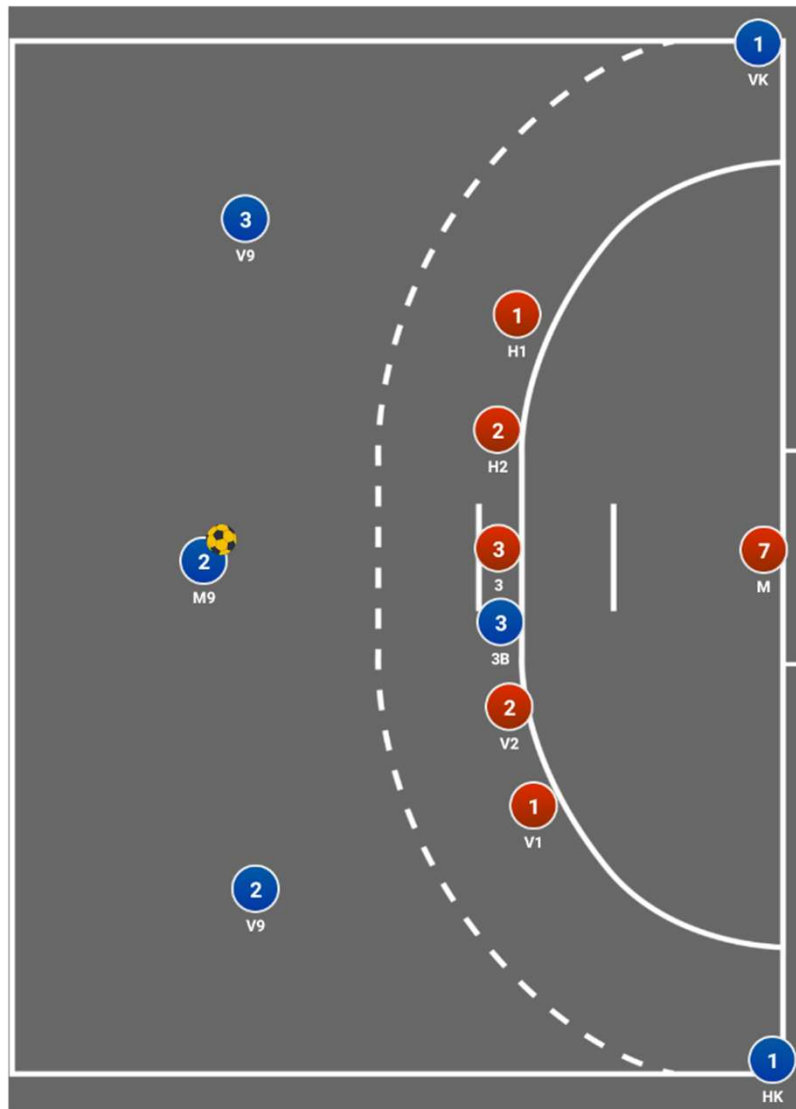
När du skjuter från kanten så måste du värdera ditt läge. När du satsar så gör du det fullt ut!

Frågor du kan ställa dig?

- Kan jag få bra vinkel?
- Hur ska jag satsa för att komma till avslut?

Börja satsningen innan bollen kommer

NÄR VI FÅR EN UTVISNING



Försvar

När vi får en utvisning går vi ner i ett 5-0 försvar.

Anfall

Vi plockar bort linjespelaren i anfallet.

Positioner:

Om någon annan än vår MF/Linje blir utvisad så tar MF/Linje över position för den utvisade spelaren. Så om t.ex. vår M9 blir utvisad, så blir vår linjespelare ny M9:a i anfall och 3:a i försvar.

Positioner

- **H1** –Höger 1:a. Spelar längst ut på höger kanten i försvaret. Blir Höger kant i anfall
- **H2** –Höger 2:a. Spelar näst längst ut på höger kanten i försvaret. Blir H9 i anfall
- **3** – Trea. Spelar i mitten i försvaret. Blir M9 i anfallet
- **V2** – Vänster 2:a. Spelar näst längst ut på vänster kanten i försvaret. Blir V9 i anfall
- **V1** – Vänster 1:a. Spelar längst ut på vänster kanten i försvaret. Blir Vänster kant i anfall

från 3-3 till 5-0

- VF -> V1
- VB -> V2
- MB -> 3
- MV -> V2
- FV -> V1

Vi spelar som en stor kedja och försöker pressa dem till avslut på kanterna

HUR LEDARNA COACHAR

- Vi coachar med upplyftande kommenterar där vi lyfter bra beteende utifrån vår taktik
- Vi ger individuell feedback på bänken, både det för det som ni gör bra och det som ni kan förbättra

Om någon inte förstår sin uppgift på planen, kan vi ibland byta ut den spelaren och förklarar på bänken.

Viktigt att förstå: Detta är inget straff för spelaren då vi gör detta i utbildningssyfte. Detta kommer hända alla som spelar handboll många gånger. Efter genomgång får spelaren hoppa in igen vid nästa tillfälle.

Alla ska få chansen att spela på olika positioner, så ni lär er hela spelet. Det är viktigt att ni lyssnar och förstår vilken position ni ska spela och att ni är redo för byte när det är er tur att hoppa in igen.

Speltid kan variera lite mellan spelarna, men vi strävar efter att alla ska få spela lika mycket. Men om någon är väldigt trött så byter vi ut den spelaren, vilket kan medföra att den spelaren kan få spela mindre. Ni kan alltid prata med oss tränare efter matchen om något känns olkart.

Vid skada, felaktig utrustning (skosnören.. 😊), om någon är väldigt trött, eller om någon inte kan uppföra sig så tar vi in reserven på bänken om det finns. Den spelaren som är reserv, sitter längre ner på bänken, helst med överdrag på överkroppen, tills hen blir kallad för spel.

HUR SPELARNA COACHAR OCH ÄR FÖREBILDER

- Ni coachar varandra med upplyftande kommenterar där ni lyfter bra beteende utifrån lagets taktik
- Ni pratar med varandra i god ton och ni lyssnar på era medspelare.
- Om ni ser att någon inte förstår vad hen ska göra på plan, så kan man påpeka det i god ton.

Det är förstås kul att vinna, men vi peppar varandra både i med- och motgång. Vi lyfter varandra, vi ger varandra beröm, både vid bra anfall och försvar. Vi lyfter våra målvakter och ger dem beröm.

Om ni råkar skada en motståndare går ni alltid fram och ser hur det är med hen. Om ni har gjort något ojust så säger vi förlåt. Vi lyssnar såklart på domarna och gör som de säger.

Kom ihåg: Man får inte spela om skosnörena inte är knutna. Då måste man springa ut för byte på en gång. Om du inte gör detta kan det leda till utvisning istället.

Vi har kul, vi gör vårt bästa, vi vågar spela handboll och vi får aldrig vara rädda för att göra misstag. Alla - spelare, motståndare, coacher och domare – gör misstag ibland.

HUR VI UPPFÖR OSS PÅ PLAN

Vi har en värdegrund där vi lyfter varandra. Vi har nolltolerans mot dåligt beteende och kränkningar mot alla som deltar. Dvs medspelare, tränare, andra laget, domare, och publik.

Vi har därför infört regler och ramar kring dåligt beteende. Detta är för att vi ska utvecklas både som lag och individer. Vi hoppas förstås att vi inte behöver använda konsekvenstrappan nedan, men om vi gör det så är det för att coacha och hjälpa er, samt se till att vi följer de regler och ramar som vi har.

Så vid dåligt beteende med ord och/eller gester kommer vi att agera direkt.

Konsekvenstrappa

- Vid första överträdelsen får spelaren vila i 2 minuter på bänken och där man får en förklaring från ledaren. Vid grov företeelse kan man få sitta av resten av matchen och det är upp till de som coachar att avgöra detta.
- Vid en andra överträdelse spelar inte spelaren resten av den matchen

Efter match pratar vi alltid med berörd spelaren där vi förklarar varför man gjorde och lyssnar vi på spelaren. Efter detta så går man vidare och vi lägger ingen vikt vid det i nästa match. Om det fortsätter över flera matcher pratar vi med spelare och föräldrar och väljer lämplig lösning.

Föräldrar och spelare kan alltid prata med en ledare efter matchen om de sett något som de vill prata om.