

Handboll – gemensamma riktlinjer

Varför ska vi strukturera vårt spel?

Spänning och chansmoment kan vi finna och uppleva när vi spelar på hästar eller lotto, bingolotto på lördagskvällen eller när vi köper en trisslott på tappen. Spänning har vi ju också i handbollen, men chansmomentet vill vi minimera helst ha bort.

Högsta och lägsta nivå?

De spelare som har förmågan att fokusera på ”nuet” dvs. det som är påverkbart, överenskommet eller primärt för stunden är ofta de som lyckas bäst. De spelare (och för all del ledare) som inte är tillräckligt koncentrerade på varje enskild uppgift kan kännetecknas genom ett väldigt långt glapp mellan deras bästa och sämsta nivå. Man blandar helt enkelt toppprestationer med bottennapp.

Vem känner inte igen uttryck som: ”jag var inte inne i matchen”, ”alla var inte koncentrerade på uppgiften”, ”vi hade fel inställning”, osv. Listan kan göras lång. Men det kan te sig lite märkligt för matcherna ska ju vara höjdpunkten, det är ju matcherna vi tränar och förbereder oss så noggrant inför.

Att blanda toppprestationer med bottennapp har inte bara att göra med inställning eller tur. Det har till stor del att göra med hur strukturerad man är, som person eller som lag eller förening. Om samtliga spelare och ledare känner till hur vi skall spela så minskar risken för missförstånd och oklarheter, och vi kan därmed minska antalet misstag och chansmoment i vårt spel.

Spelar vi försvarsspel så är det fokuseringen kring uppgifterna i försvaret som ska gälla, likaså när vi kontrar eller när vi står ”uppställt” i anfall. Det är dessa tydliga riktlinjer och struktureringar på vårt spel kommer in, fokuseringen och strukturen skall tydliggöras hos varje spelare samt för laget i dom flesta situationer. Men utan att det påverkar kreativiteten och improvisationen hos laget eller den enskilde individen i för stor utsträckning.

Träning ger färdighet

Handbollen utvecklas enormt och idag kan vi se spelare som kan göra i princip vad som helst med sig själva och bollen. Människan består av 65 % vatten, resten inställning...

För att klara eller våga utföra ett moment på match måste man ju träna och prova sig fram på träningen. Och till slut vågar eller lyckas man utföra det på match också. Att pröva nya saker är ju det som för din eller kanske hela handbollens utveckling framåt. Ingenting är omöjligt, allt din hjärna kan tänka och tro på, kan du uppnå.

”Att man inte lyckas beror ofta på att man inte vill, oftare på att man inte vågar, sällan på att man inte kan”

Strukturer tankar och idéer kan du läsa mer om i följande avsnitt:

- **Försvarsspelets struktur**
- **Kontringsspelets struktur**
- **Anfallsspelets struktur**
- **Målvaktsspelets struktur**

Försvarsspelet

Vårt försvarsspel skall kännetecknas av ett väl fungerande 6-0 spel med stötande treor. Vi skall visa tydlig lucka mellan 1 och 2 som grund och därmed locka till pressade avslut brett. Vi skall snedställa för att pressa på utsidan och möta upp rakt framifrån samt få hjälp eller möta upp om dom kommer inåt. Alltså ett så kallat zon försvar.

Ett bra och lyckat försvarsspel är ofta ett resultat av ett bra samarbete mellan försvaret och målvakten. Allt försvarsspel oavsett mönster bygger på teknik, kamp och struktur. Tekniken utvecklar vi genom träning, såväl fysiskt som psykiskt, kampen är mer eller mindre utpräglad hos vissa människor, men även den går att träna och förändra.

Strukturen som vi använder oss av är ju anpassad efter dom ”spelartyper” vi har, eller det motstånd vi möter, dvs. spelartyper eller spelstil hos motståndarlaget. Vi skall givetvis behärska andra typer av försvar som exempelvis, 3-2-1, 5-1, 5+1, osv. Men som grund skall vi utgå från att spela 6-0.

Försvarsspelet som är av högsta prioritet kan indelas i fyra olika faser:

- Fas 1** **Tillbakadragande** (när vi blivit av med bollen i anfallsfas)
 - A) Forechecking, dvs. press direkt på anfallsspelarna
 - B) Backchecking, dvs. press och avskärmning från halva plan mot anfallsspelarna
 - C) Organiserad ansvarsuppgift i tillbakalöpningen

- Fas 2** **Tillfälligt försvar**

- Fas 3** **Organisationsfas**

- Fas 4** **Försvar efter mönster** (typ 6-0, 3-2-1, 5-1, 5+1)

6-0 med stötande treor bygger på ett kollektivt tänkande med värdering av motståndare och dess styrkor och svagheter. Det gäller hela tiden att täcka upp varandra, informera om nästa steg, och inte minst värdera motståndarnas styrkor i olika zoner.

Att spela bra försvarsspel är mycket jobbigt och det gör ont, men vi kan genom att prata ligga ett steg före våra motståndare. Vi kan läsa eller förutspå vad dom tänker göra eller bara genom vårt agerande omedvetet få en motspelare att agera som vi vill. Kom ihåg att försvaret är viktigast och därför skall ansträngningar och ett bra utförande/agerande där **alltid** värderas mycket högt.

Bra försvar betyder ofta bra målvaktspel.

Bra försvar betyder kontrningar och enkla mål.

Bra försvar betyder att motståndarna få jobba mycket hårdare.

Bra försvarsspel lägger alltid grunden till en seger.

”Uppskatta dina ansträngningar och inte bara dina framgångar”

Med ett bra försvarsspel skapar man oanade möjligheter för kontringsspelet samt mycket mer, exempelvis:

- Färre insläppta mål
- Fler gjorda mål
- Färre onödiga frikast
- Färre straffkast
- Färre utvisningar
- Stressade och pressade anfallsspelare
- Tryggare målvaktsspel
- Större självförtroende och trygghet

Utveckling kan ske på olika sätt:

1. Genom förbättring av den mentala styrkan där man som spelare kan förlita sig på sin egen samt lagets samlade kunskaper och förmågor.
2. Genom förbättring av spelarens och lagets fysiska kvaliteer såsom styrka, uthållighet, snabbhet, rörlighet m.m.
3. Genom förbättring av tilltron till varandra, att man täcker upp för varandra, att man informerar om nästa steg och att man kan ta och ge kritik på ett rätt sätt. (Tänk på att bara ge kritik om den du kritiserar blir hjälpt av kritiken, gäller såväl positiv som negativ kritik).
4. Genom en förbättring av varje spelares och lagets individuella teknik.
5. Genom en förbättring av varje spelares och lagets taktiska kunskaper.

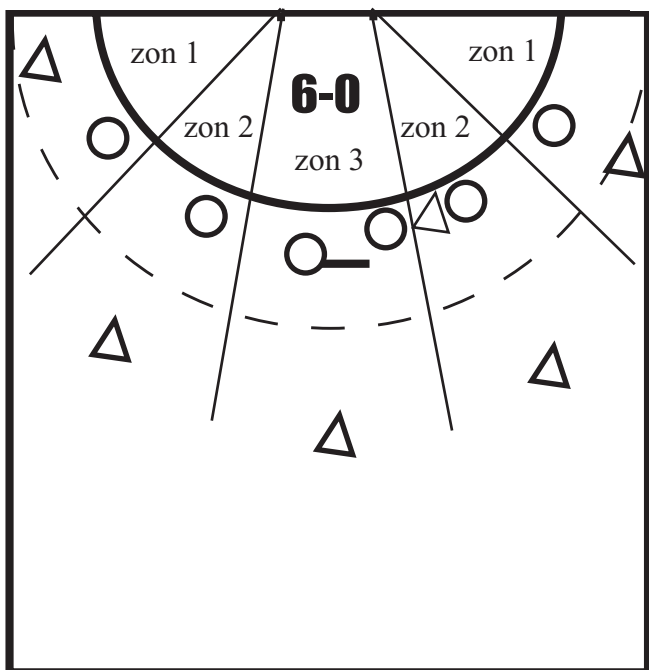
Det är viktigt att vi får alla dessa egenskaper tränade och utvecklade, alla är lika viktiga i en helhet. Kan vi få ett lag med spelare och ledare som besitter dessa egenskaper är förutsättningarna mycket goda föra vi skall nå den framgång som många lag, ledare och spelare strävar mot.

I försvarsspelet delar vi in planen i tre stycken zoner, zon 1, 2 och 3. I stort skiljer man på tre olika försvarsmönster. Zonförsvar, man-man (kvinna-kvinna?)försvar, samt kombinationen av de båda. Vi skall i regel alltid spela zonförsvar vilket innebär att du i vårt grunspel inte får lämna den zon du får i uppgift att försvara(den som har bollen är alltid farligast).

Som tränare, ledare eller spelare är det viktigt att vi hjälps åt och ser till att vi har enrätt och riktig grundställning i försvarsarbetet. En sådan kännetecknas bland annat av följande:

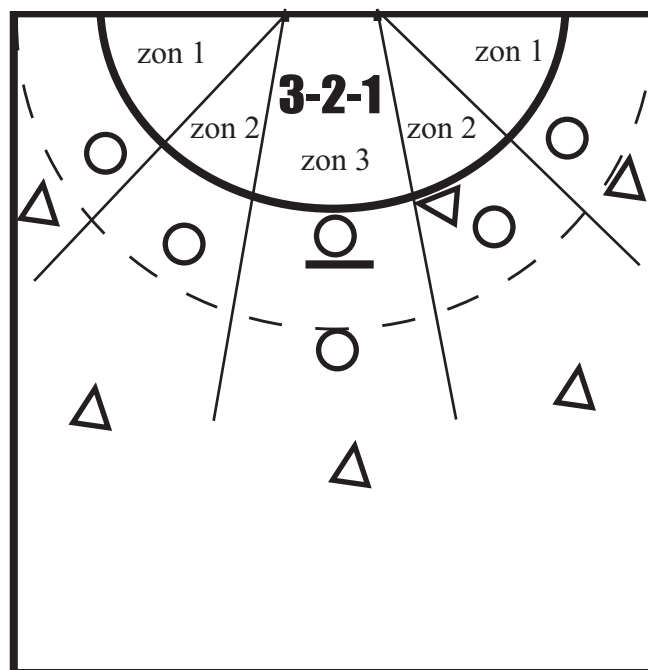
- Utgångsposition för alla platser i försvaret.
- Diagonal ställning med fötterna och kroppen, snedställt åt rätt håll där man styr anfallsspelarna mot ett sämre läge utåt.
- Tyngdpunkten skall vara på främre fotbladet, lätt böjda ben.
- Generellt en hand i bröstet och en på bollen.
- Prata med varandra informera om nästa steg etc.
- Se ut och agera som en vinnare.

”Bättre att fråga och känna sig dum än att inte fråga och förbli det”



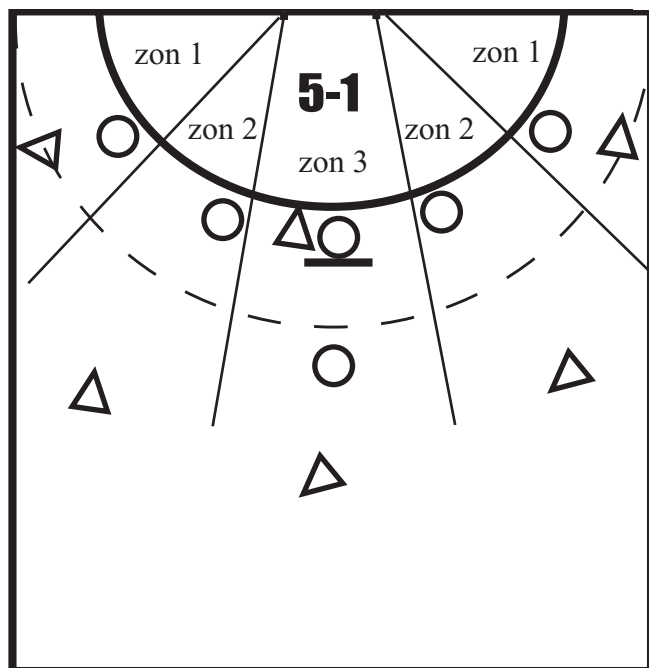
Försvar 6-0

Spelarna ska klara av att skydda sin egen zon som man blir tilldelad. 1:orna arbetar från 6m och upp till att skärma av / skära av spelare fullt ut. 2:orna bör inte stöta högre upp än till ca 8m, har man kontroll på M6 och skytten kommer brett kan man stöta fullt upp. 3:orna ansvarar tillsammans för sin zon och arbetar från 7m upp till 9,5m, de får inte bli för defensiva.



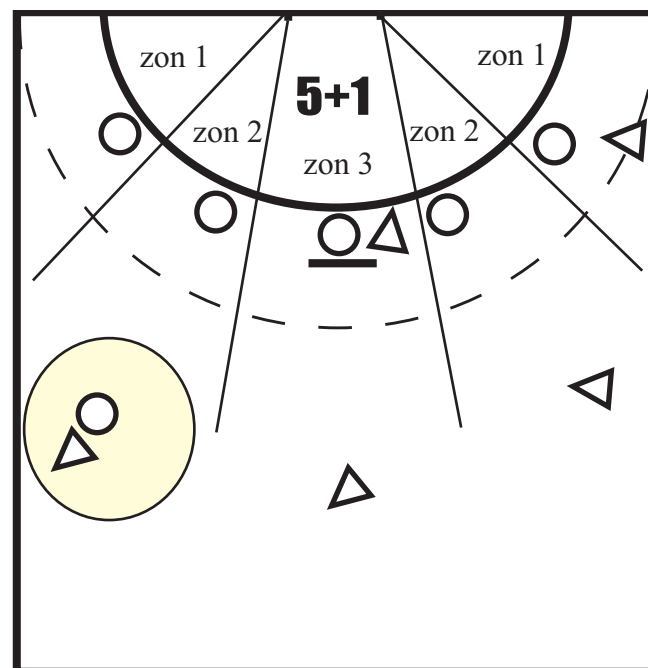
Försvar 3-2-1

Zonförsvar där 1:orna heter backar och har samma uppgift som i 6-0. 2:orna heter halvbackar och arbetar i en trangelform med spets mot bollen upp till max 9m. Centern ligger högst och arbetar från 7m och upp till ca 10m i zon 3 framför centerhalven. Centerhalven arbetar mellan boll och mål med arbetsområde över zon 2. 3-2-1 skall leda till stressade avslut i breda lägen.



Försvar 5-1

Samma typ av försvar som 3-2-1 men där alla utom centern och hans kollega i zon 3 har samma roll som i 6-0, därför kallas spelarna samma som i 6-0, 1:or, 2:or & 3:a. Skillnaden mellan försvarsmodellerna kan vara att man spelar 5-1 för att anfallarna är lite skickligare passnings och genom-brottsspelare men inte lika duktiga skyttar som de man mötte med 3-2-1 spelet.



Försvar 5+1

Skillnaden mellan 5-1 och 5+1 är att i 5+1 försvaret har den ensamme "centern" en fri roll att välja vilken av zon 2 eller 3 som han/hon ska arbeta i. Det är dock viktigt att man tar bort den spelare som man valt så man inte blir överspelad och anfallarna blir en mer. De fem kvarvarande spelarna har alltså sina zoner att försvara som ett 6-0 spel.

Målvaktsspelet

Målvakterna betyder ibland mer än 50% av laget därför skall alltid målvaktens situation prioriteras så ofta som möjligt. Utespelarna utvecklas och blir bättre hela tiden, likaså målvakterna, men ingenting kommer ju till skänks från ovan utan är uteslutande resultatet av systematisk träning under en längre tidrymd. Man märker kanske inte tydligt hur man utvecklas men tänk dig tillbaka 5 år så får du se hur du tänkte och reagerade i olika situationer. Man mognar och skaffar sig ovärderlig rutin för varje dag, träning eller match som man går igenom.

Målvakterna ser ofta på handbollsspelet från en lite annorlunda infallsvinkel så det är viktigt att dom delar med sig av tankesätt, synsätt samt synpunkter eller förslag på förbättringar till båda målvaktskollegor och utespelare. Med tillgodosedd praktisk träning, en bra fysisk och psykisk status samt en uppjord ansvarsfördelning i samarbetet med försvaret kan man nå hur långt som helst.

Statistiskt sett så avslutar ett seniorlag mellan 45-55 avslut i snitt per match. Av dom avslut som registreras går några utanför målet, andra täcks ned av försvaret, några går till inkast medan flertalet av avsluten resulterar i mål, eller blir räddade av målvakten. Vi kommer kanske aldrig att klara av att hålla nollan (men vi ska dock alltid försöka), vad vi däremot med säkerhet kan göra är att styra och påverka våra motståndare att avsluta på ett sådant sätt att vi får en större möjlighet att rädda avsluten.

Kroppsspråket kan vara skillnaden

Som målvakt kan du agera på många olika sätt men du måste känna till att det är genom ditt sätt att uppträda (kroppsspråket) som du ger motståndarna en "bild" (respektingivande eller ej) av dig själv. Du känner säkert till uttrycket "motståndaren bor i betraktarens öga". Det är faktiskt så att man kan likna det vid skådespeleri, spela gärna den självsäkra, stora och duktiga målvakten innan, under och efter matchen. Har du svårt för att "ta på dig dom kläderna" så är det bara att träna och åter träna, dethär gäller ju givetvis även utespelarna. Man avläser fruktansvärt mycket information på en persons kroppsspråk så tänk på vad du gör, visa inte besvikelse över ett eget misslyckande eller för någon av dina medspelares, för du är ständigt iakttagen och föremål för bedömning.

Ansvarsfördelning

I vår ansvarsfördelning mellan målvakt och försvarsspelare åligger det våra målvakter att ta de raka skotten från våra motståndare. Försvarsspelaren tar således vändningen och försöker i möjligaste mån styra eller täcka bort skotten till målvaktens ansvar (hörn). Som försvarsspelare är det viktigt att känna till hur man ska agera om skytten är en meter ifrån eller närmare, man arbetar nämligen på två olika sätt. Om skytten är en meter eller längre ifrån dig täcker du skottet. De flesta duktiga skyttar vill komma så nära dig som möjligt för att dels gömma bollen för målvakten, dels för att få en bättre vinkel mot målet och dels för att ju närmare desto kortare reaktionstid får målvakten. Det är därför viktigt att skytten inte tillåts skjuta runt dig som försvarsspelare, utan att du pressar på med en hand i bröstet och en hand på bollen så att målvakten kan gå i sitt hörn.

Fokusering

Var hela tiden fokuserad. Lika viktigt som det är att samarbetet mellan dig och som målvakt och försvarsspelare fungerar bra. Lika viktigt är det att du och övriga är fokuserade på dom olika situationer som kan uppstå i en match eller på en träning. Fokuseringen hos den spelare

som sitter bredvid är alltid att förbereda sig på sin eventuella insats i matchen samt att hjälpa sina medspelare på alla tänkbara sätt. Om man är målvakt kan det vara att läsa in hur motståndarna skjuter, eller hur försvararna agerar. Du ser och upplever inte samma saker som dina medspelare så om du kan hjälpa någon så tveka aldrig, utan berätta vad du har tänkt för en tanke. Ledare (och för all del ibland också spelare) måste också vara fokuserade på sin uppgift som kan vara en taktisk förändring ett byte etc.

Sättet att agera som målvakt måste vara direkt beroende av hur du uppfattar situationen i matchen eller träning och hur det utvecklar sig.

Ditt agerande ska bl.a. styras av:

- **Resultatet i matchen**
- **Matchtiden**
- **Längden i tid gällande vårt anfallsspel**
- **Längden i tid gällande vårt försvarsspel**
- **Ditt eventuella övertag på vissa motståndare**

Som målvakt är det inte bara det defensiva arbetet inom målområdet som är det primära, du måste utveckla och träna på de egenskaper som gör en helhetsmålvakt. Det gäller att vara stark i samarbetet med försvararna och att du kan förlita dig på ditt eget arbete att gå i ditt hörn. Det är också viktigt att du kan visa en sån pondus och tilltro till dig själv att försvarsspelarna känner en trygghet med dig.

Du ska vara taktiskt driven när det gäller vårt kontringspel för att med största säkerhet ska få ut bästa möjliga effekt genom en blandning av första fas, mittfälts eller andrafasuppspel. Du ska också kunna läsa spelet gällande vårt eget anfallsspel samt motståndarnas agerande.

I ditt offensiva spel fodras därför att du genom ett aktivt arbete ute vid 9 meterslinjen arbetar som en libero där du kan ta bort den ena sidan av motståndarnas förstavågskontring (oftast motsatt sida mot där vi avslutat).

Sist men inte minst ankommer det på dig hur mycket ”rutin” du tar med dig från varje match eller träning, hur mycket du hjälper din kollega eller dina lagkamrater vid varje tillfälle som ges. Lär av andra målvakter genom att prata och diskutera, titta på handboll, prata och avslöja lite tricks för dina medspelare.

Lycka till!

”Läraren kan öppna dörrar, men du måste gå in själv”

Kontringsspelet

Vårt kontringsspel skall kännetecknas av fart och teknik som är välorganiserad, där möjligheterna till lätta och enkla mål alltid ska värderas högt.

Mer och mer har de flesta lag insett betydelsen av kontringsspelet, det är därför vi skall lägga ner mycket tid på att träna och strukturera det när vi tränar. Kontringsspelet ställer krav på ett bra försvarsspel samt en bra fysisk status. Precis som i försvarsspelet är det viktigt att vi har struktur samt känner till våra roller och hur viktigt det är att vi gör rätt även fast vi kanske aldrig rör bollen. Vi kontrar med tre stycken första fas spelare samt 3stycken andra fas spelare, andra fas spelarna ansvarar för returtagning i sina respektive zoner tillsammans med målvakten.

Kontring:

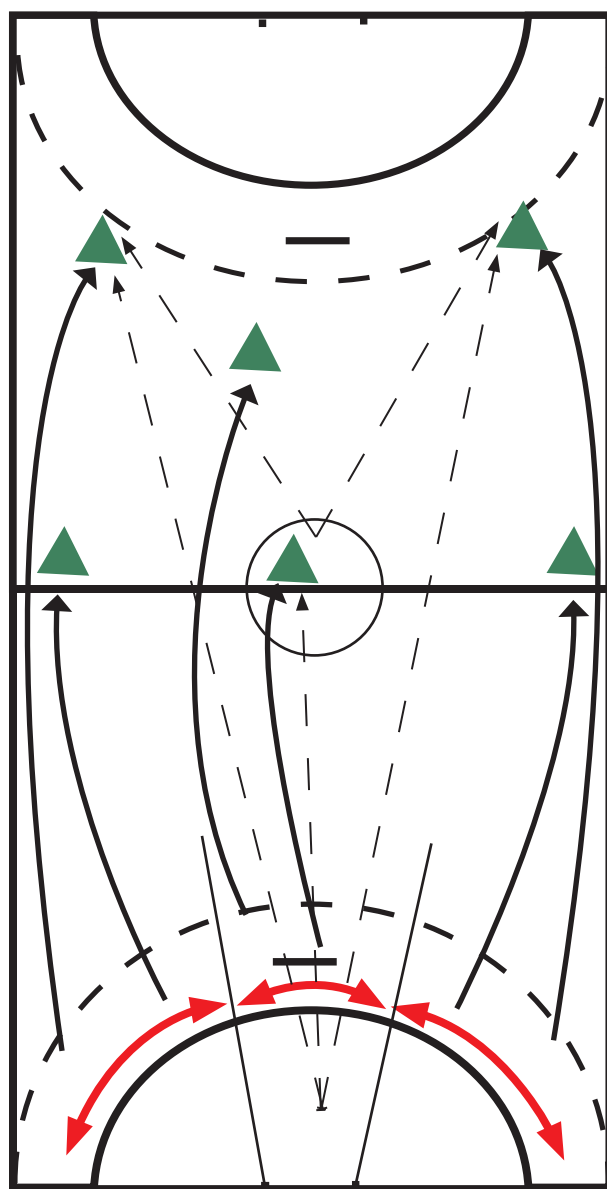
- **3st första fas spelare (oftast 2 kanter + M6)**
- **En andra fas mittfältspelare**
- **2st släpande andra fas spelare (ofta Y9:or)**

När vi kontrar måste vi ha bredd och djup i vårt spel, vi är som mest sårbara för motkontring om vi kontrar tillsammans på en linje eller när vi är för nära varandra. För att få ett bra kontringsspel krävs det tålamod och bra teknik från alla spelare. Vi måste träna på att behärska kroppen och även bollinnehav i hög fart. Det är lika viktigt att komma med hög fart utan boll som med, och att ingen får hamna i passningsskugga.

Först och fräst skall vi ju hitta avslutningslägen med pass direkt till våra första fas spelare, i andra hand via mittfältsspelaren sen till första fas spelarna. Som nummer tre skall våra andra fas spelare fylla och trycka på och försöka skapa och hitta lägen. Vi skall sträva efter att alla ska bli så pass skickliga att man kan avgöra om man ska fortsätta trycka på eller om man ska stanna upp och börja om uppställt. Vi vill ju återigen inte ha chans avslut.

Målvakten kastar i kontring till:

1. **Någon av första fas spelarna (kanter eller M6).**
2. **Mittfält spelaren.**
3. **Släpande andra fas spelare som byter plats med mittfältaren.**
4. **Någon av dom släpande andra fas spelarna brett.**



Anfallsspelet

Vårt anfallsspel skall kännetecknas av ett väl genomtänkt spel och bygga på fart, teknik och spelförståelse.

Anfallsspelet skall vara så genomtänkt att dom flesta situationer som kan uppstå på match skall finnas med i vårt grundspel. Vi måste lägga ner stor energi både på och utanför planen på att lära oss dessa. Detta så att vi ska känna oss säkra i alla situationer och har invanda system och mönster att utgå från eller falla tillbaka på.

Dom fyra grundspelen i anfallsspelet:

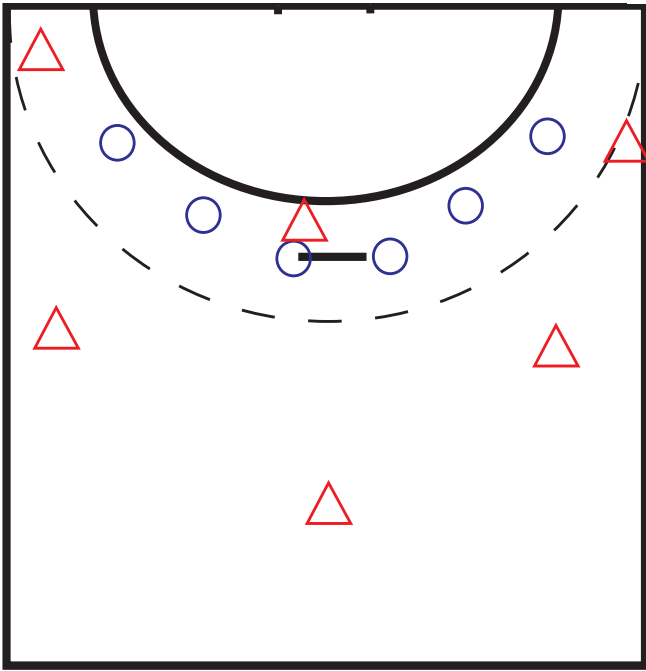
- **Rullningsspel**
- **Isärdragningspel**
- **Växlingspel**
- **Övergångsspel**

När man pratar grundspel skiljer man på de olika spelen enligt ovan, men det är ju inte alls ovanligt att man i ett kollektivt anfallsspel använder sig av flera olika av dom ovanstående för att komma till avslut. För att bygga ett väl fungerande anfall så är det viktigt att man som spelare tränar och kan behärska det grundläggande inom handbollen vilket är att fånga dribbla och kasta i hög fart.

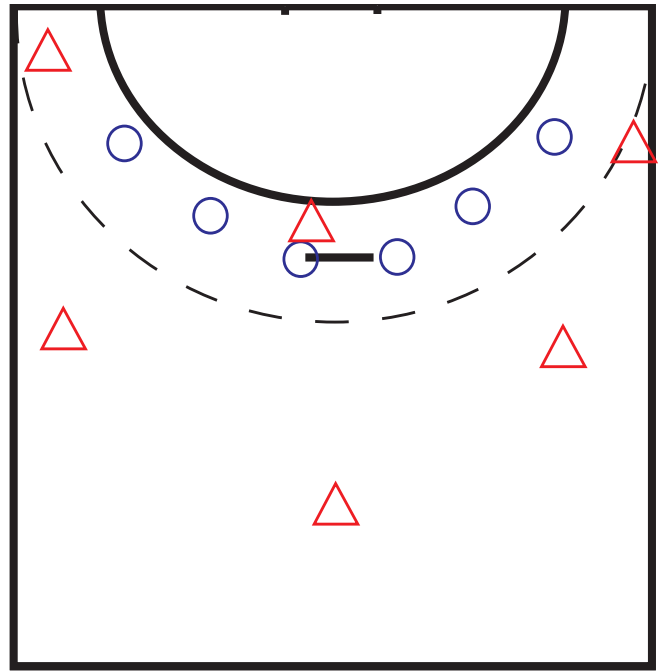
De vanligaste uppställningarna i anfallsspel är tre sexmetersspelare och tre niometersspelare, så kallad 3-3 uppställning. Det finns vissa lag som använder sig av fyra sexmetersspelare och två niometersspelare under stunder av matchen, så kallad 2-4 uppställning. Vi skall som grund utgå från 3-3 uppställning men gärna pröva 2-4 både på träning och match.

”Om du står med båda fötterna på jorden så står du still”

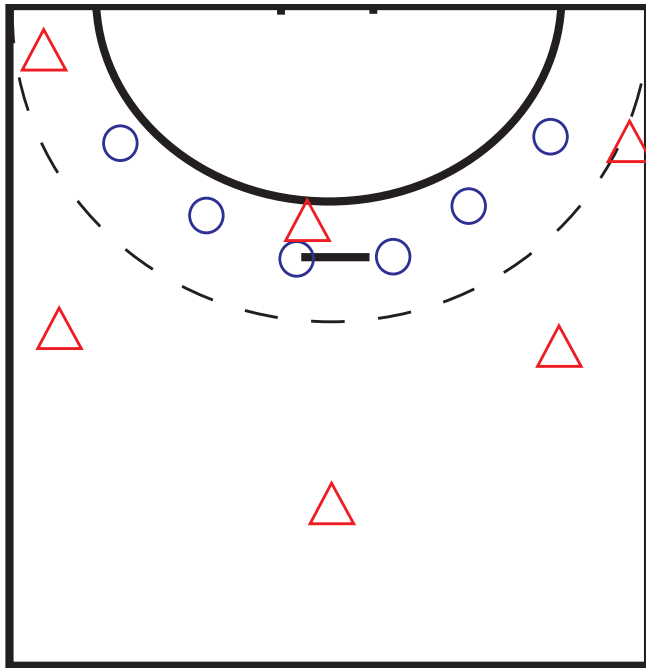
Ryss 3



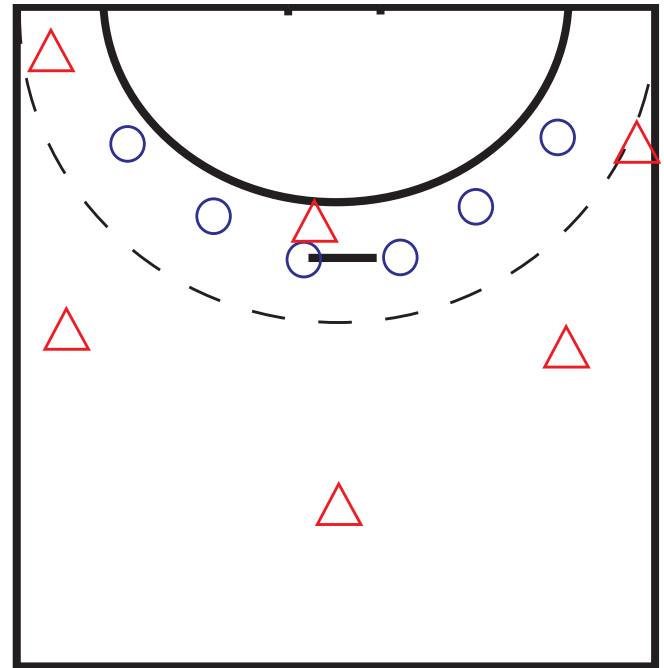
Ryss 2



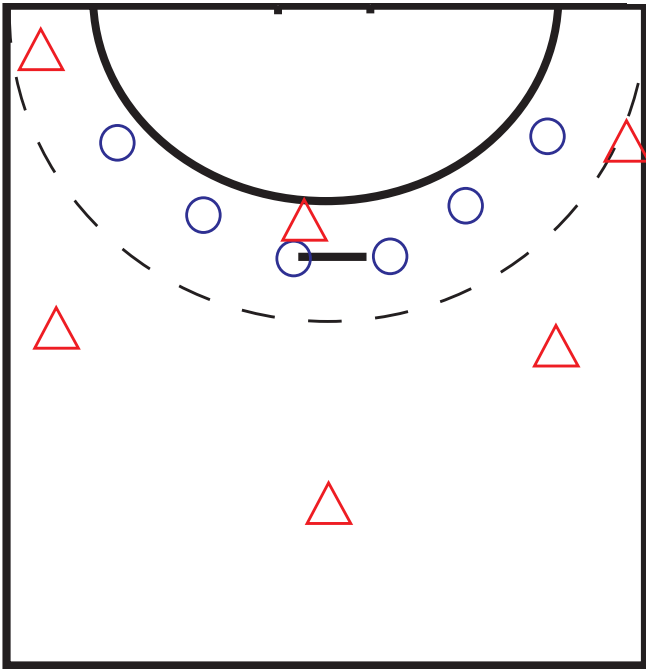
Ryss 5



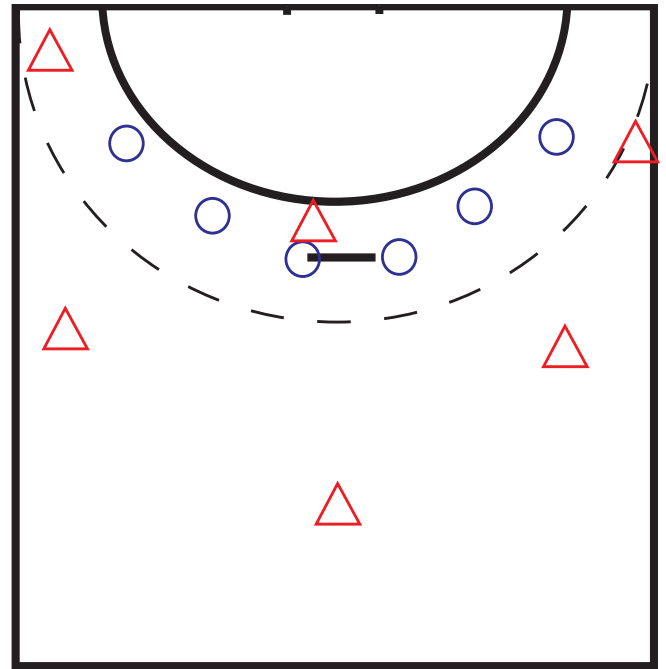
Ryss 6



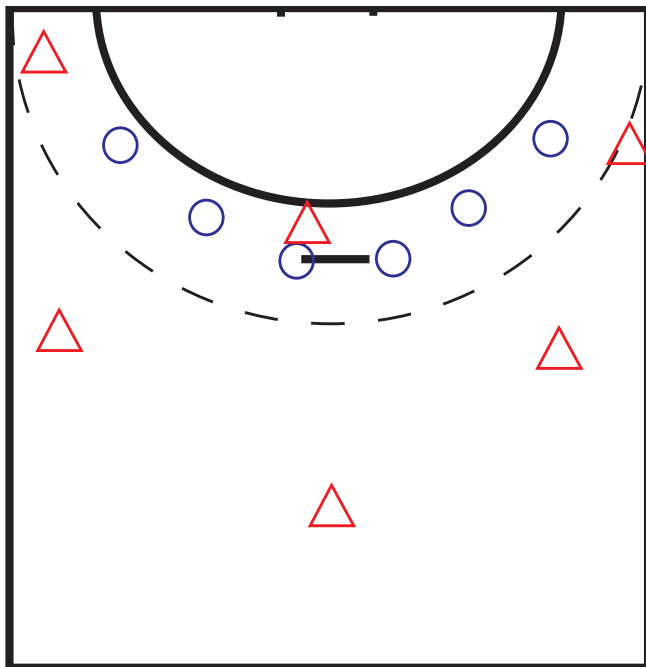
Kort kantövergång



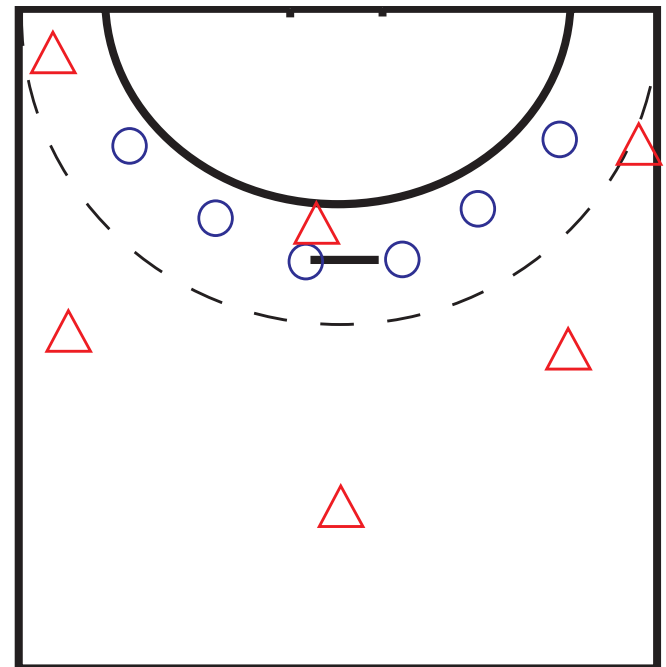
Lång kantövergång



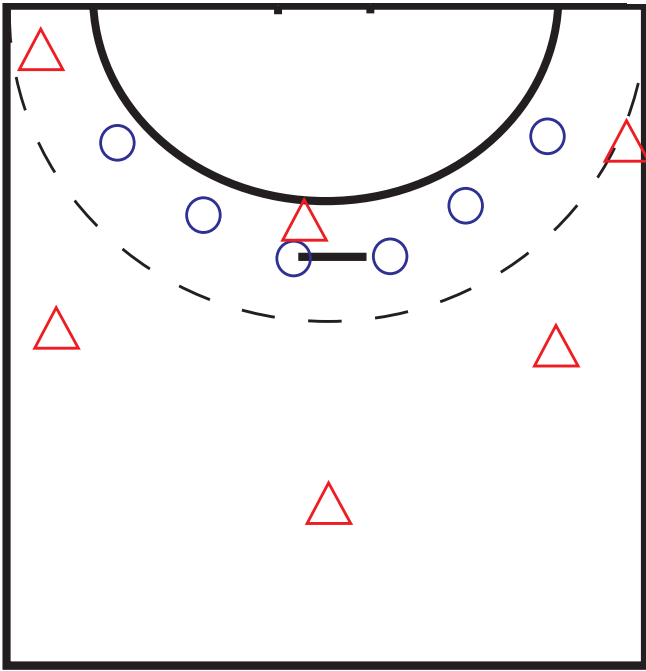
9M övergång (4-2)



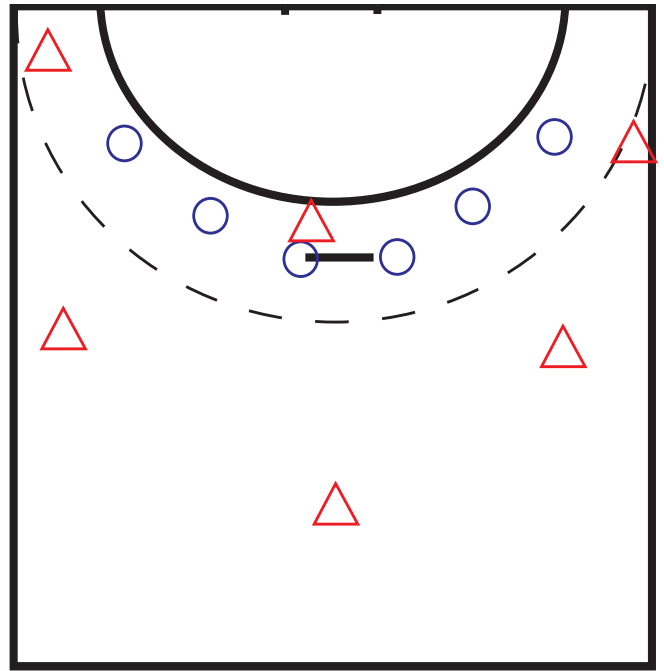
Tom mitt (vä el. hö)



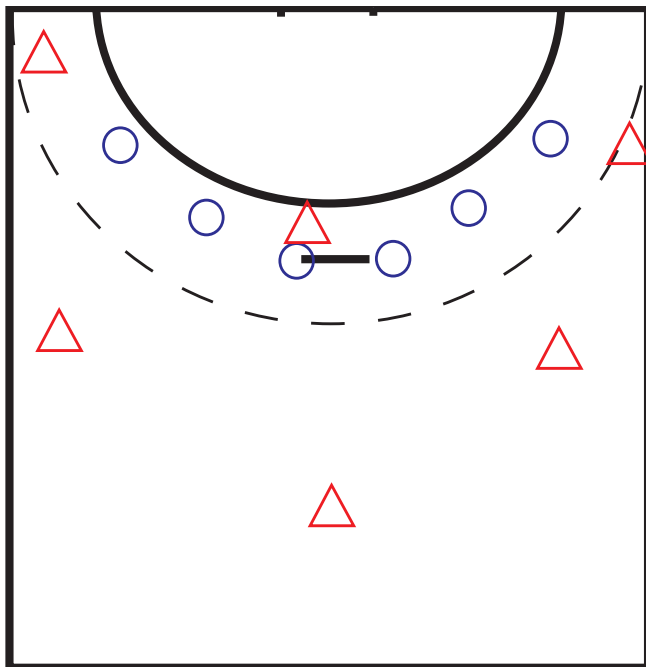
Bruten rulle



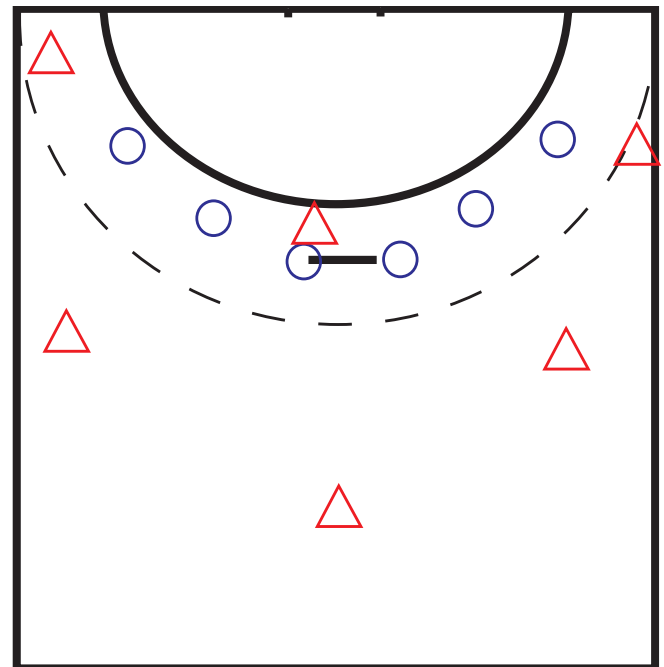
Enkel kantvxl



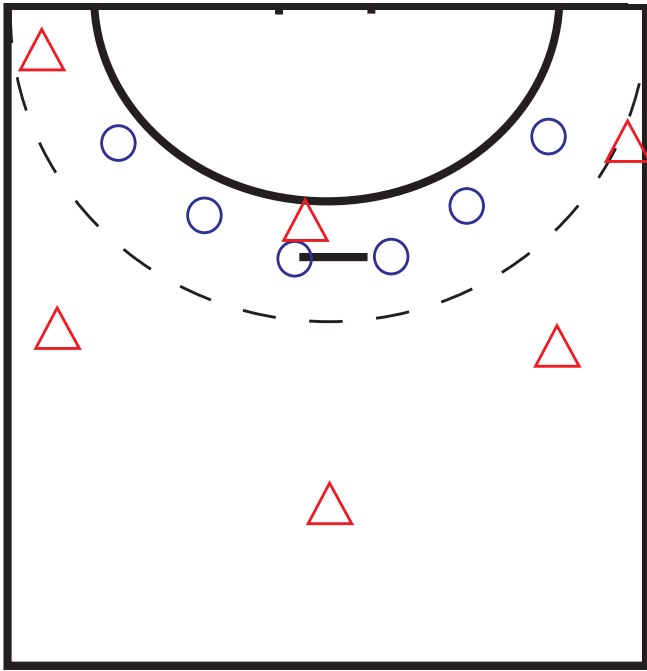
Bingo



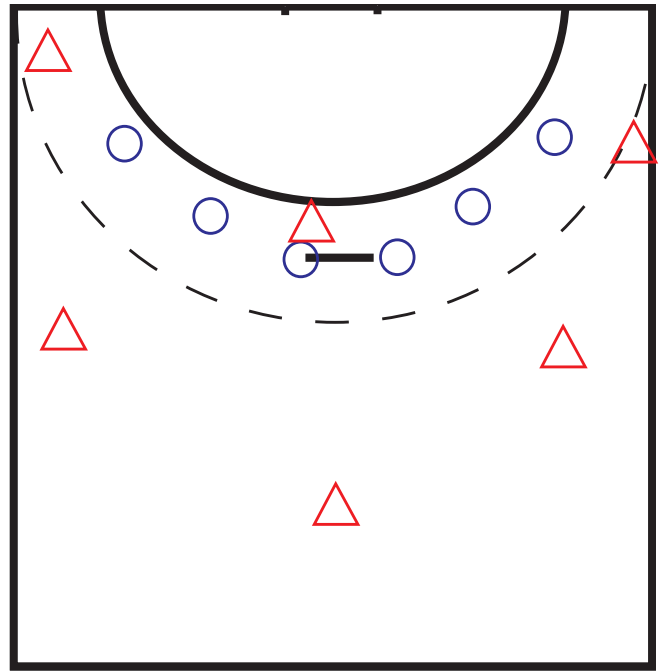
Smurf



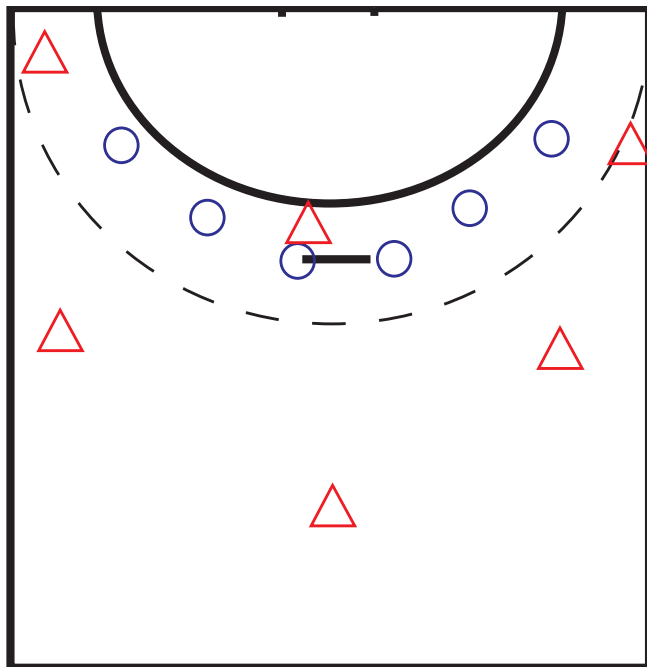
"Jugge"



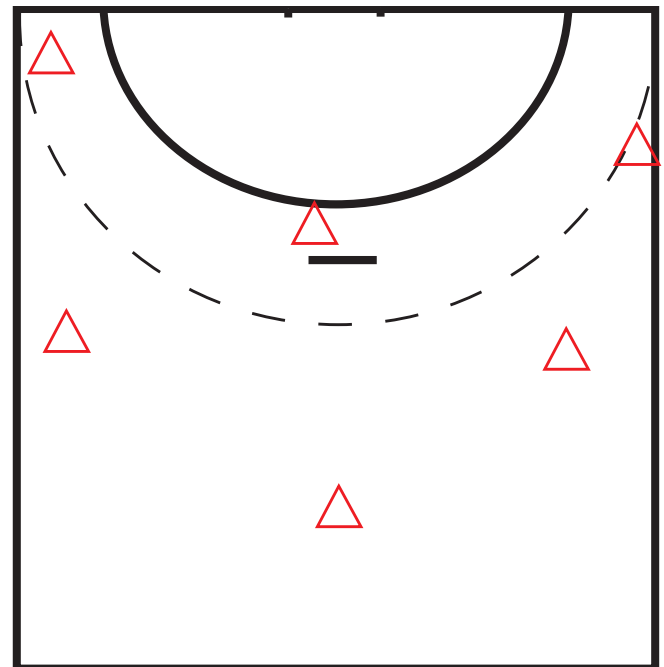
"Jugge" med vxl



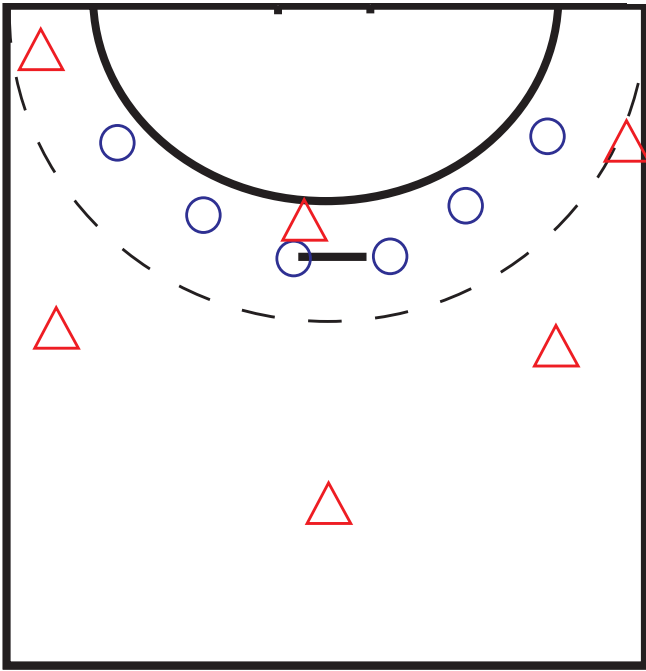
Bruten "jugge"



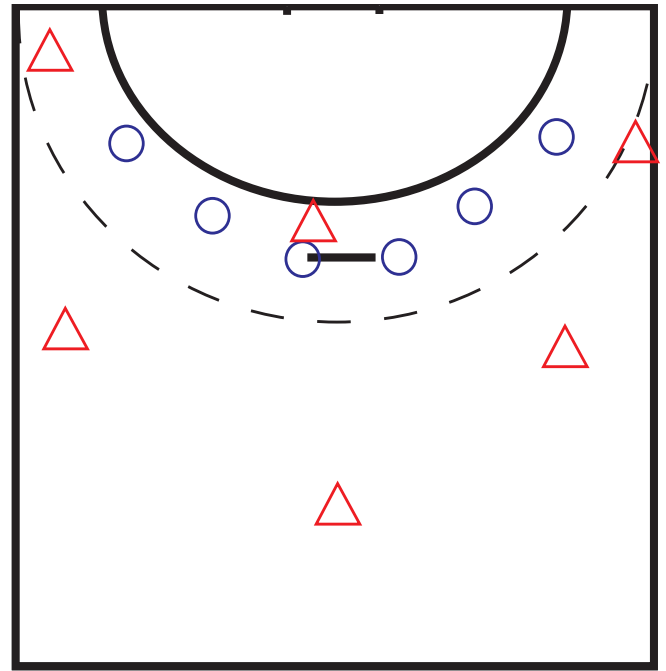
6-5 spel "jugge"



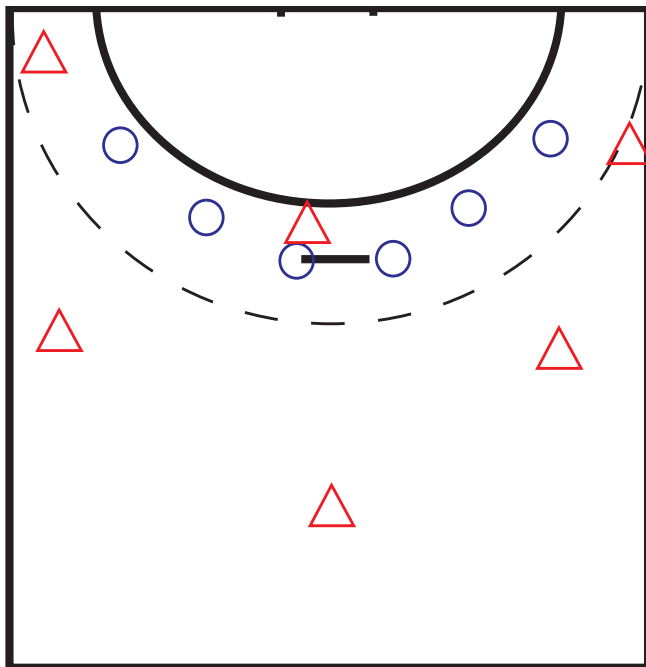
Pivot



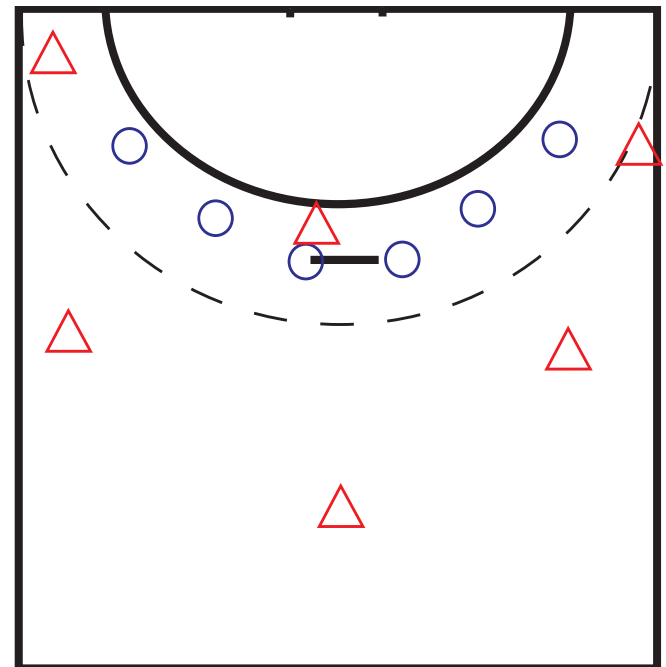
Sluss



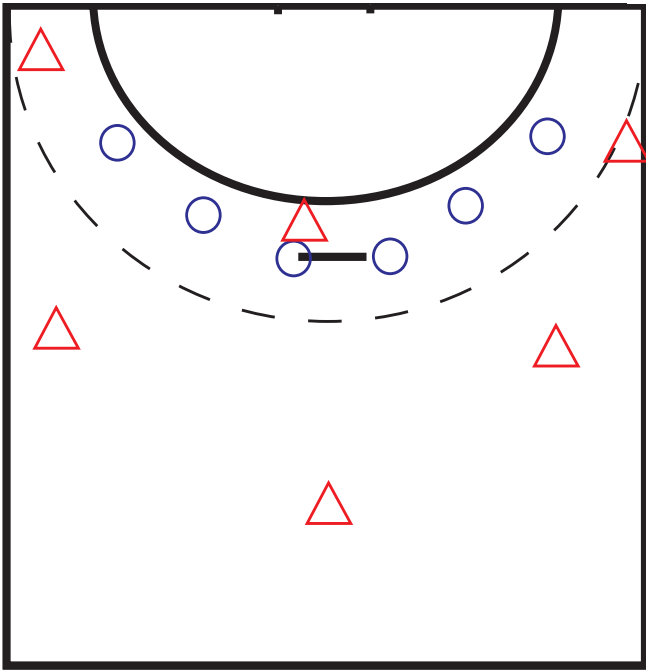
Diagonal vxl (överg.)



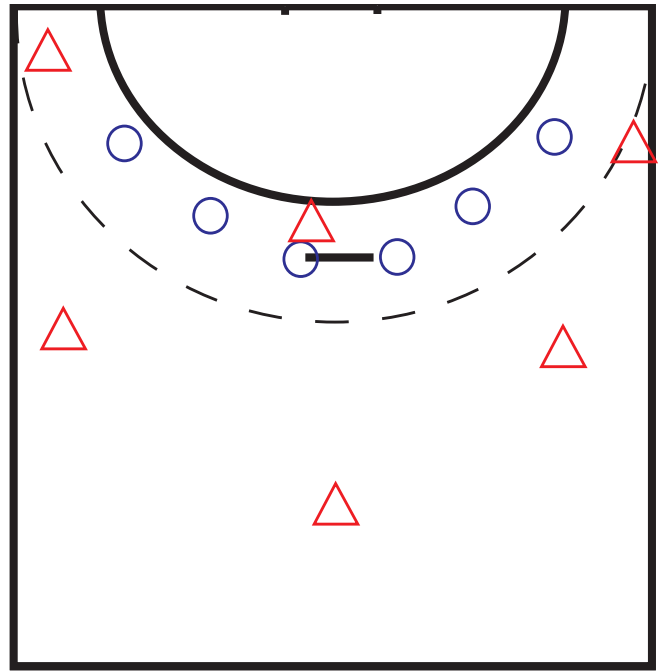
Hallby



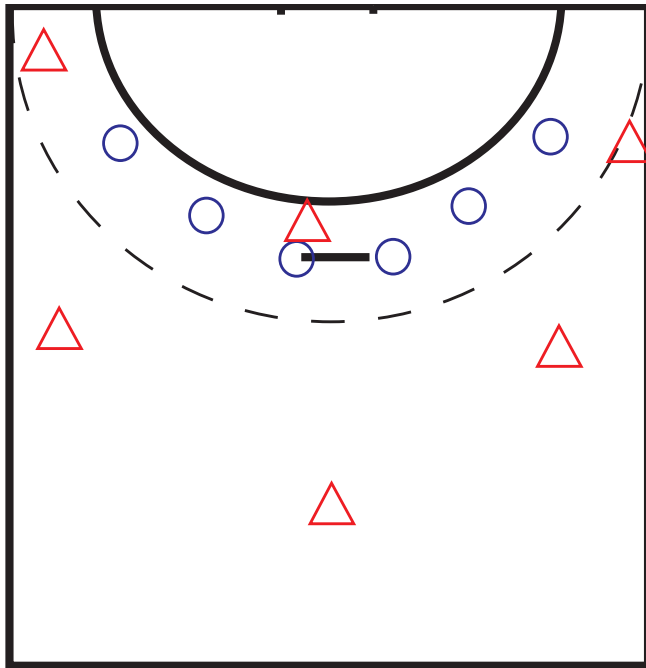
Ryss 4



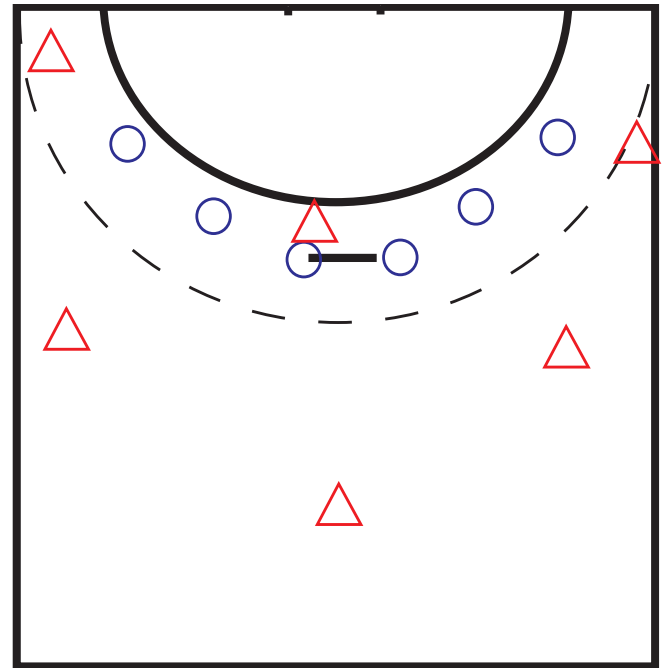
Ryss 7



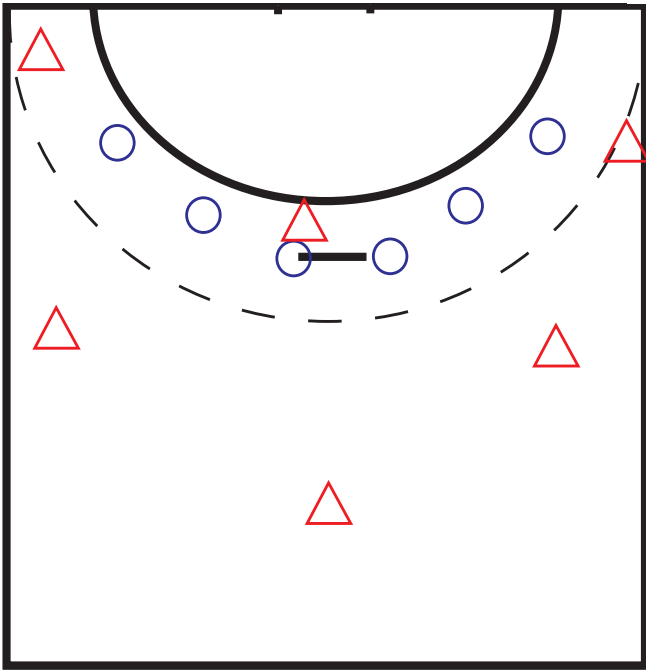
Ryss 8



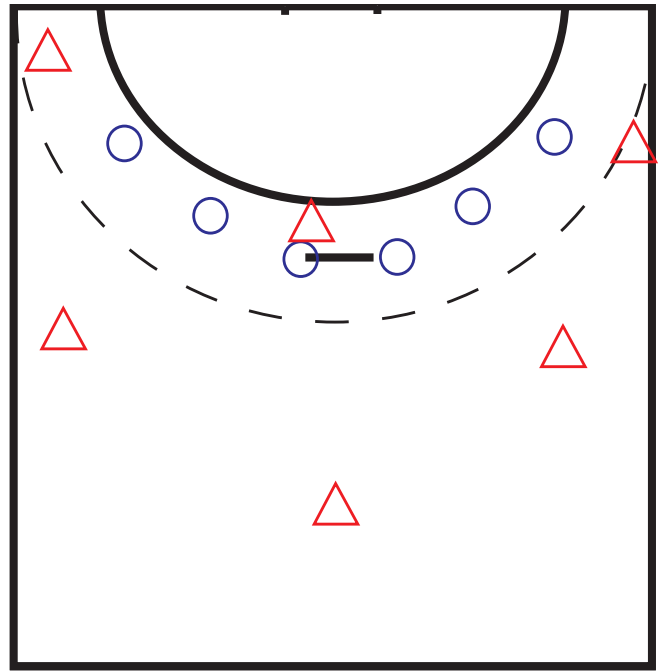
Ryss 10



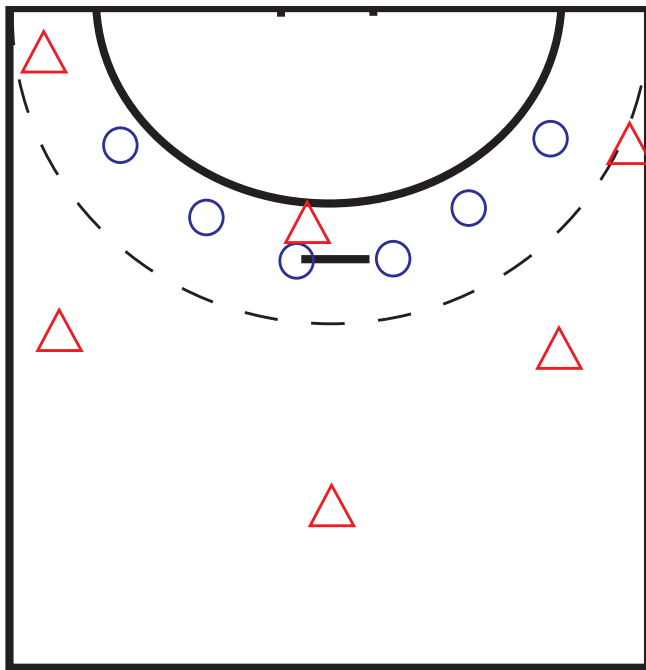
Ryss 61



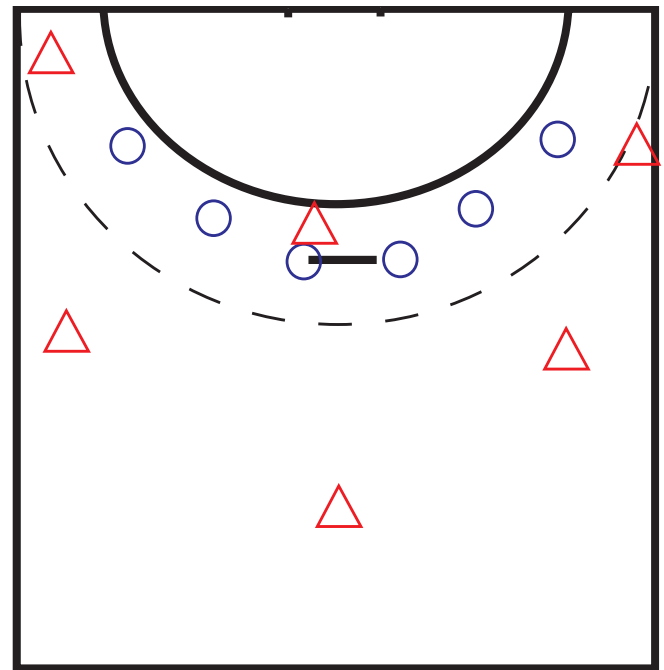
Polack



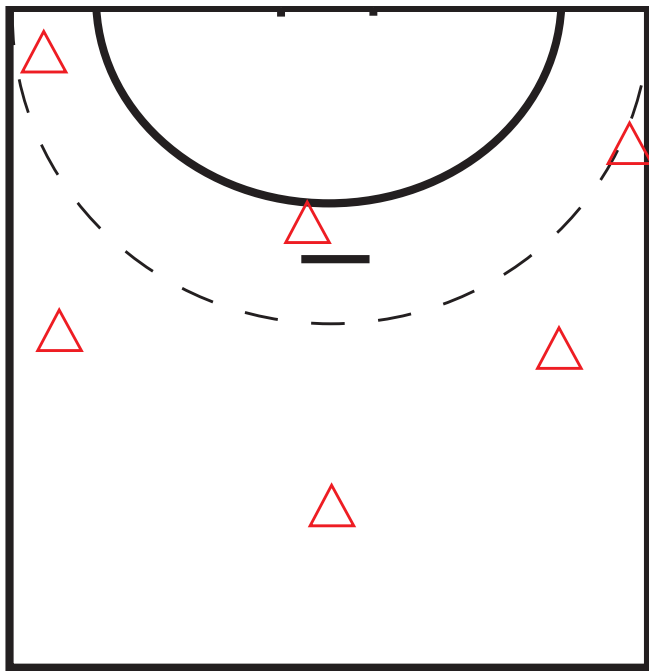
Falsk polack



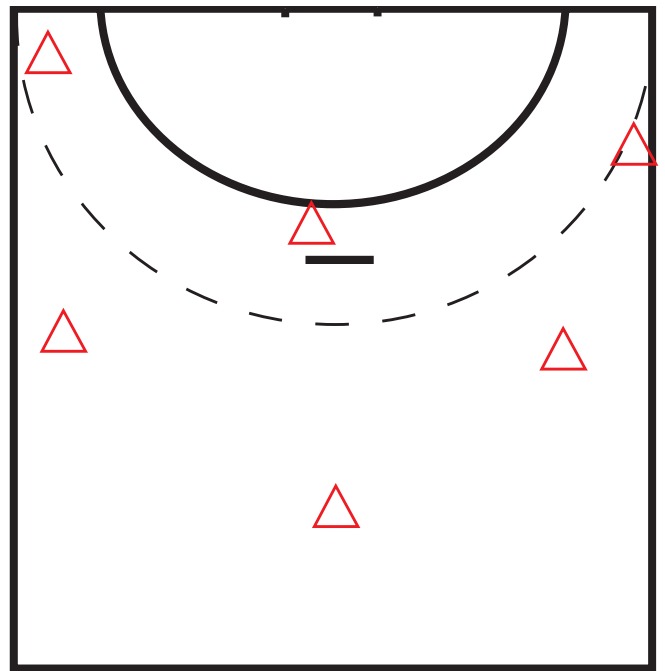
Bruten rulle polack (Z:a)



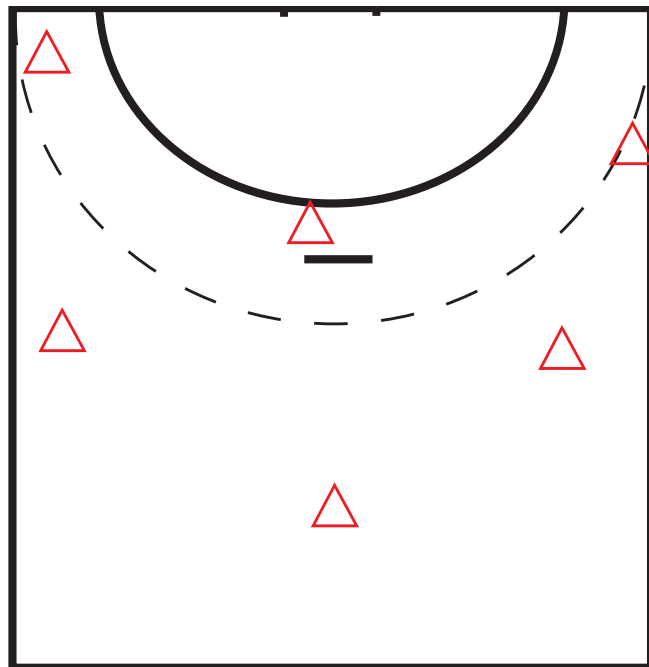
Bruten rulle (offensivt)



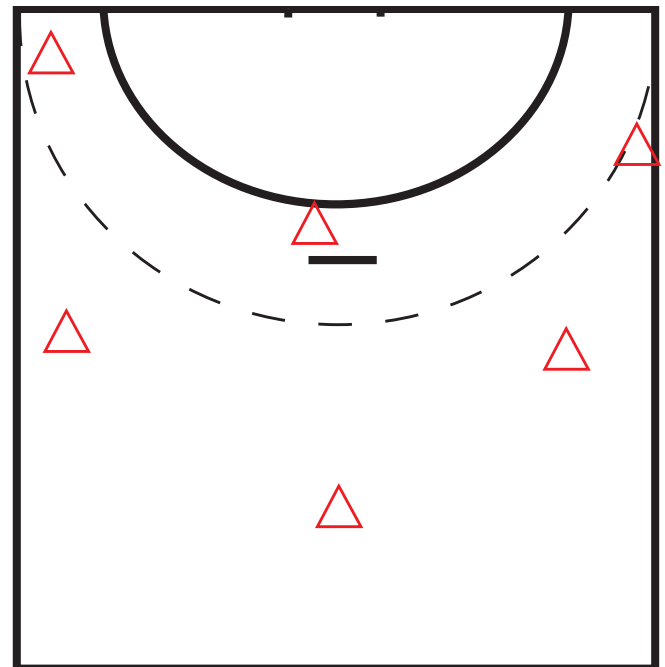
Tät vxl (offensivt)



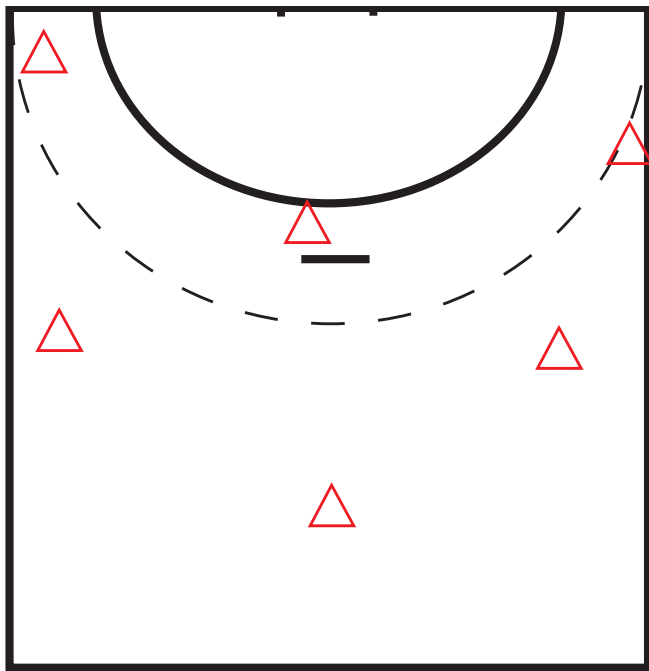
Venga (offensivt)



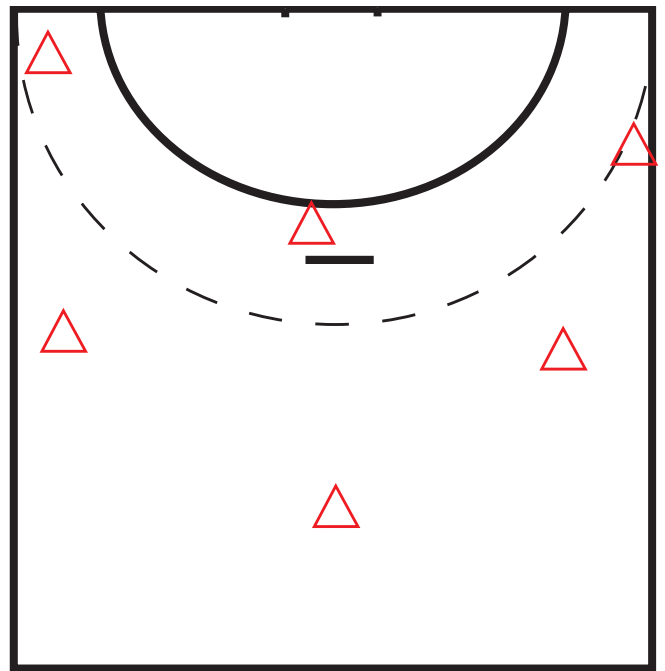
Tom vxl (offensivt)



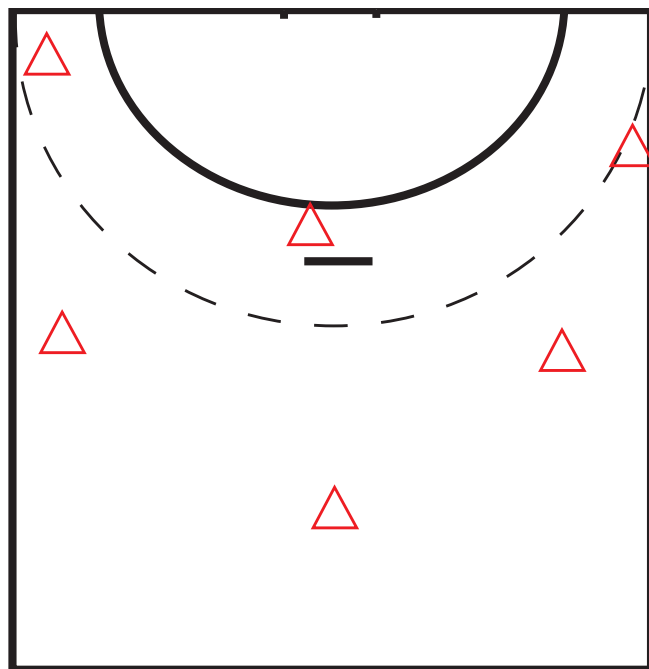
5+1 Falsk tjeck



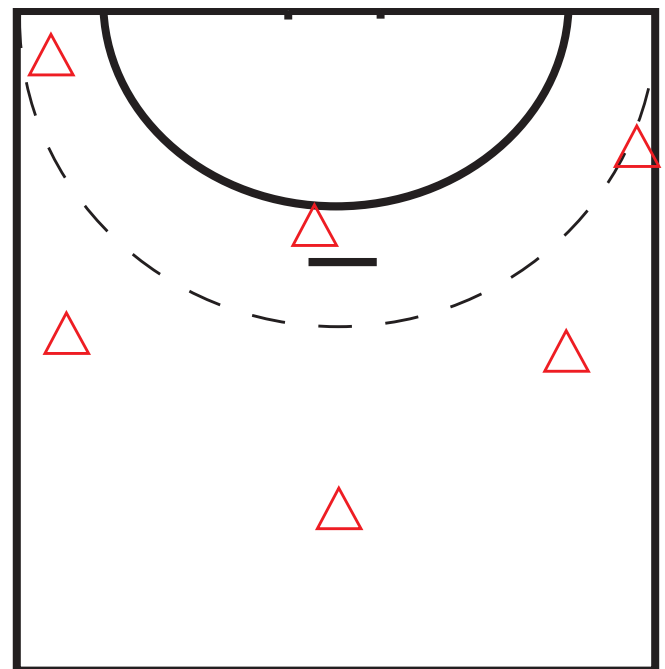
5+1 Falsk polack



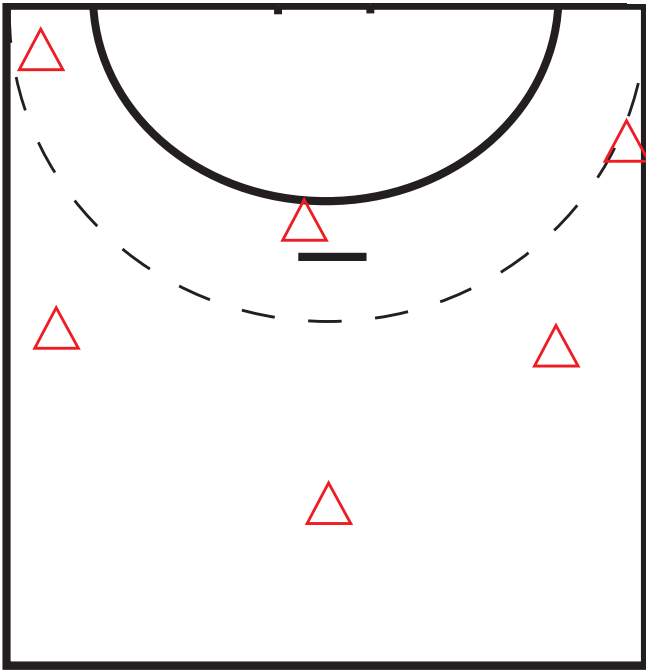
Buttrörelse



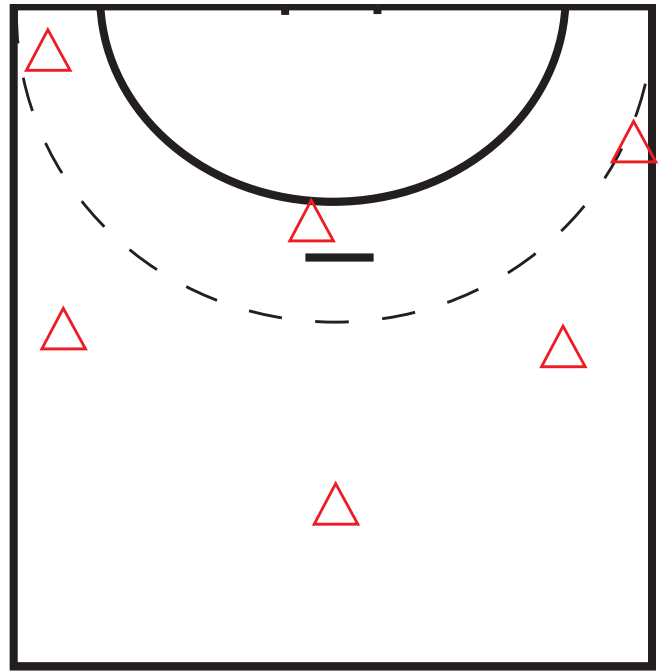
Perka (offensivt)



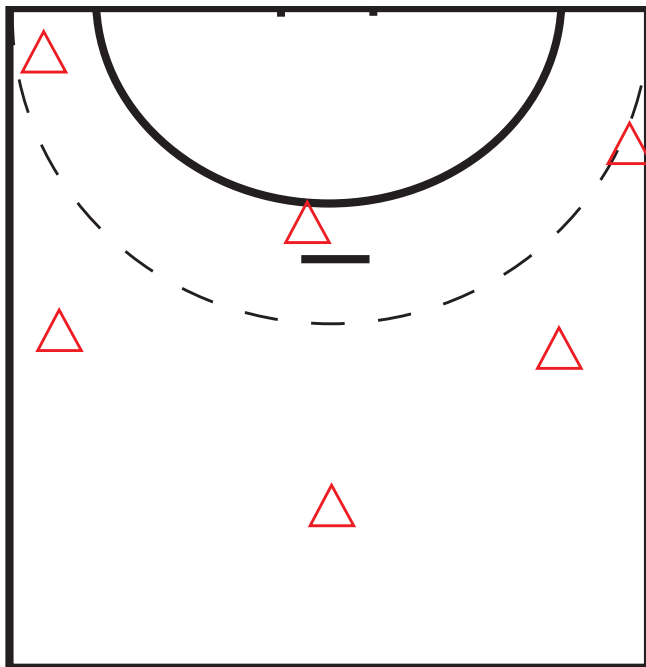
6-5 M6 spärr



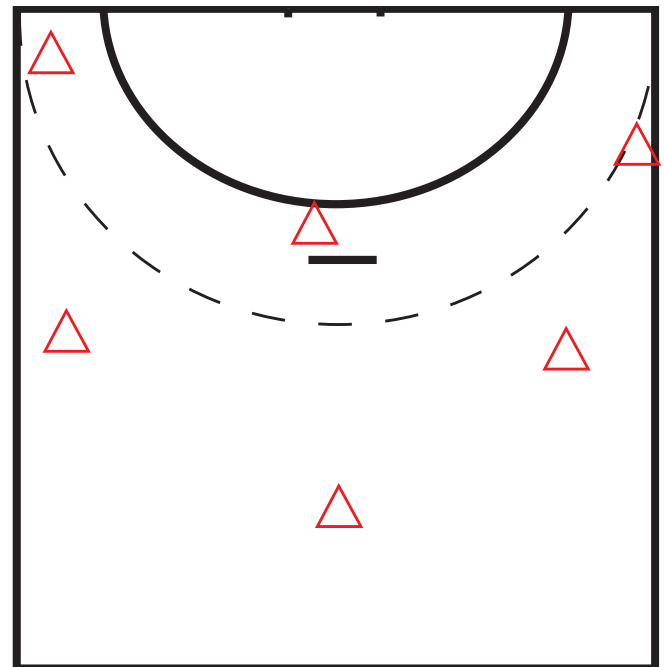
6-5 Ryss 2



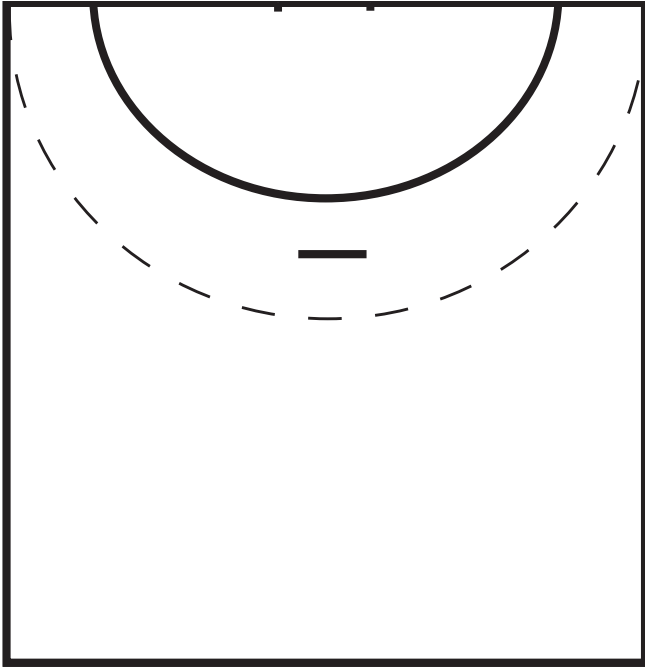
6-5 dubbel vxl



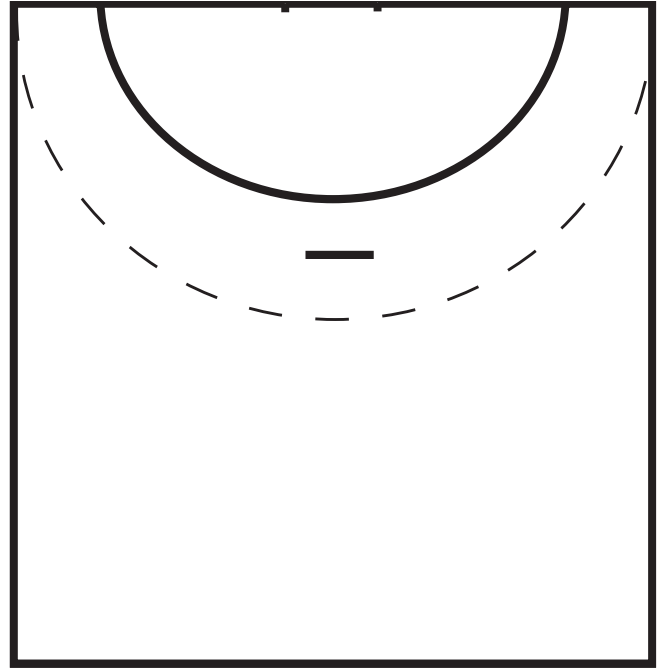
6-5 Norsk (räknefel)



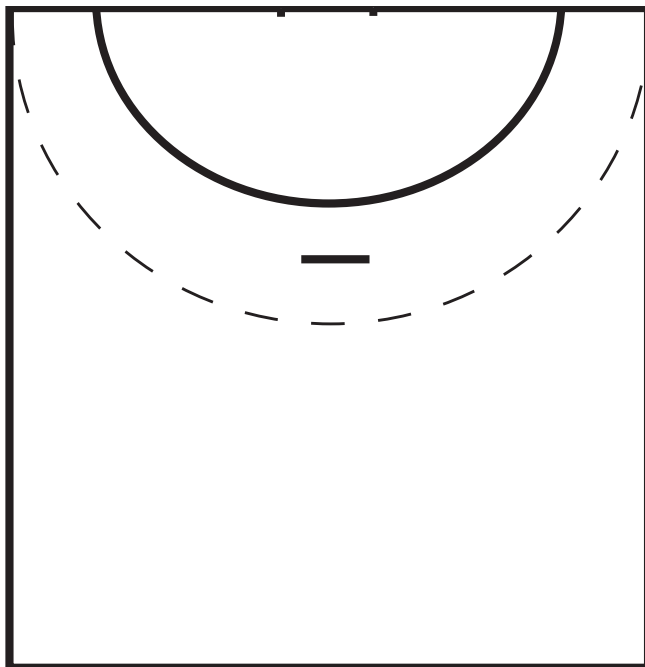
Borlänge



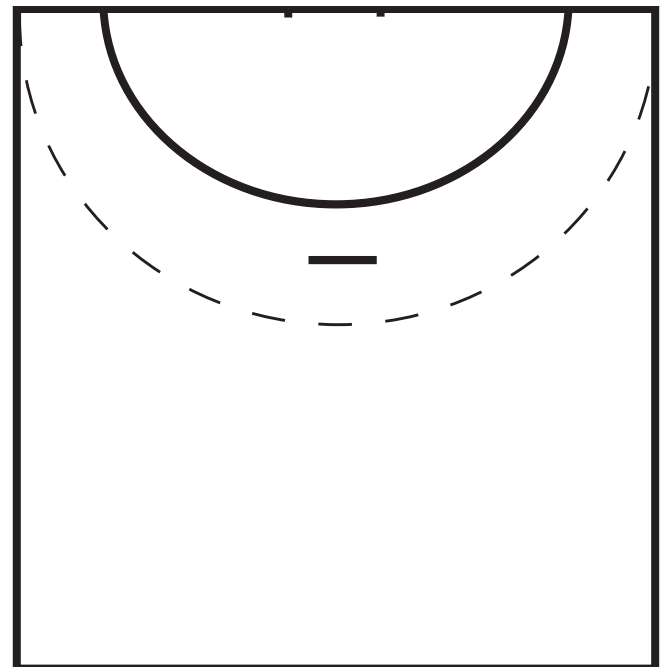
Fox



ONOFF



HF (håeff)



WÜRTH

