

GRUNDPRINCIPEN FÖR ETT FÖRSVARSSPEL ÄR ATT:

- minska tiden (för varje spelare med och utan boll)
- minska ytorna (för varje spelare med och utan boll)

Två andra principer är:

- att fördröja, hindra anfallarens rörelse
- att hindra bollens rörelse

Grunduppgifterna redovisas i den Individuella anfallstekniken där dessa är uppdelade i olika tekniker och träningsmetoder.

ÖVNINGAR I DE OLIKA FÖRSVARSFÖRMERNA:

MAN-MAN, ZONFÖRSVAR OCH KOMBINERAT FÖRSVAR

1. Spela MAN-MAN på hela planen eller på halva planen, 6 mot 6.

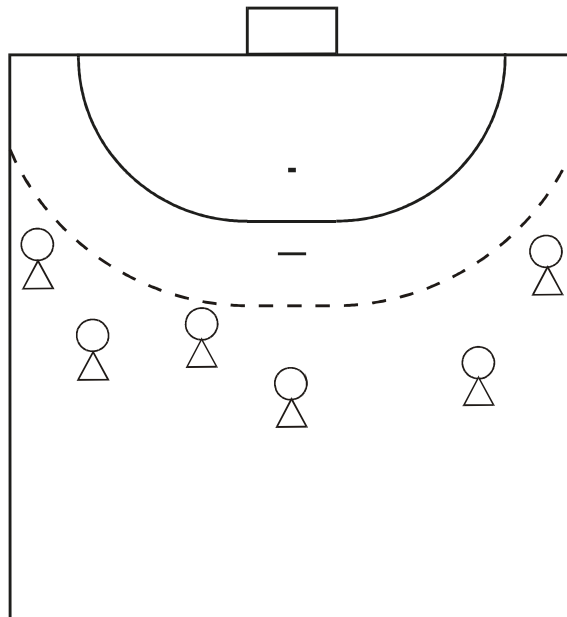


Fig. 321

Poängtera följande:

- förklara skillnaden i bra och dåligt spelavstånd till:
 - * bollen, följ inte bollen, markera din spelare över halva planen.
 - * motspelare, markera spelaren så att han/hon inte kan få bollen.
 - * medspelare, undvik att springa på varandra genom att titta med blicken runt omkring, utan att tappa din spelare.
 - * målet, försök att befinna dig mellan ditt eget mål och anfallsspelaren hela tiden.
 - * linjerna, spela inte innanför 6 m linjen eller utanför planen.

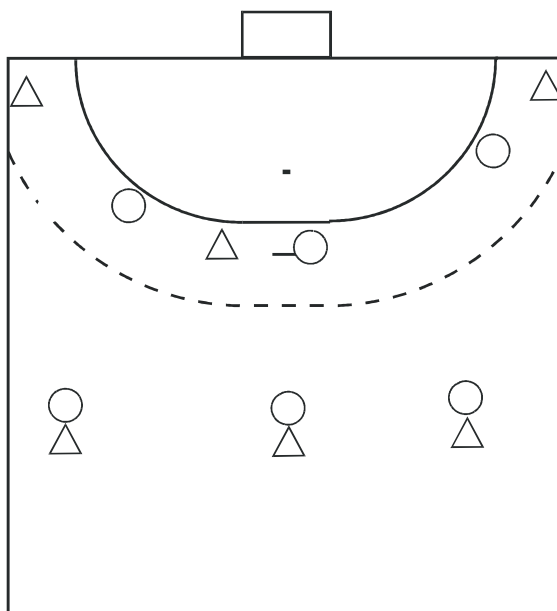
Tränarskap:

Låt spelarna diskutera med varandra vem som skall ta vem. Vägled spelarna så att den snabbaste spelaren väljer motståndarnas snabbaste spelare o s v.

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 man-man spelets idé.

2. Spela **ZONFÖRSVAR**, 6 mot 6 på hela planen eller på halva planen.



Spela olika zonförsvar: 3-3, 3-2-1, 4-2, 5-1 och 6-0. Fig. 316b

Poängtera följande:

- * Var så nära bollen som möjligt inom din zon, hela tiden. Zonförsvaret är bollorienterat.
- * Det ska vara så kort avstånd som möjligt mellan försvarsspelarna.
- * Placera dig mellan bollen (inte spelaren) och målet när bollen befinner sig i din zon.
- * Räkna in din spelare. Försök att se vad han/hon gör, handla därefter. Med att räkna in menas att spelare V1 tar anfalls spelaren som är längst till vänster, V2 tar andra spelaren från vänster o s v.
Vid 5-1 och 3-2-1 måste rollen som centerhalv och center eller de två som är utanför frikastlinjen vid 4-2 förklaras, d v s att det inte alltid blir att räkna in sin spelare.

Tränarskap:

Visualisera zonförsvarsuppställningarna för spelarna på ex. ett blädderblock. Markera tydligt så att spelarna SER de olika zonerna i de olika uppställningarna. 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 försvarsuppställning.

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 zonförsvarets spelidé.

3. Spela **KOMBINERAT FÖRSVAR**, 6 mot 6 på hela planen eller på halva planen.

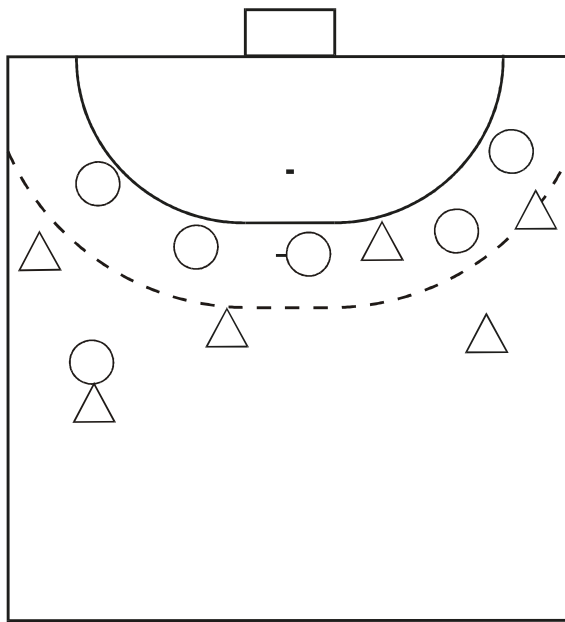


Fig. 314

Spela kombinerat försvar:

- 5+1 uppställning (punktmarkering av en spelare)
- 4+2 uppställning (punktmarkering av två spelare)

Poängtera följande:

- * Ge samma instruktion som vid zonförsvar för de som spelar utan punktmarkering, och samma instruktion som vid man-man-spel för de som har punktmarkering.
- * Alt. kan du ge den/de punktmarkerande spelarna frihet att störa motståndarnas boll- och löpvägar utan att tappa bort den punktmarkerade spelaren.

Tränarskap:

Visualisera de kombinerade försvarsuppställningarna för spelarna på t ex ett blädderblock. Markera tydligt så att spelarna SER de olika zonerna i de olika uppställningarna. 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 försvarsuppställning.

Under övningen 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 det kombinerade försvarets spelidé.

INDIVIDUELL FÖRSVARSTEKNIK

Ju större kvalitet vi har på spelarna i försvaret, desto bättre är möjligheterna för försvaret att stoppa anfallsspelet.

För att motstå utvecklingen av den individuella anfallstekniken måste den individuella försvarstekniken utvecklas. Genom att förbättra den individuella försvarstekniken höjs också kollektivets styrka. Det visar sig att om man tränar upp den individuella försvars tekniken, så tvingar man fram en utveckling av den individuella anfallstekniken, vilket höjer spelarnas totala nivå.

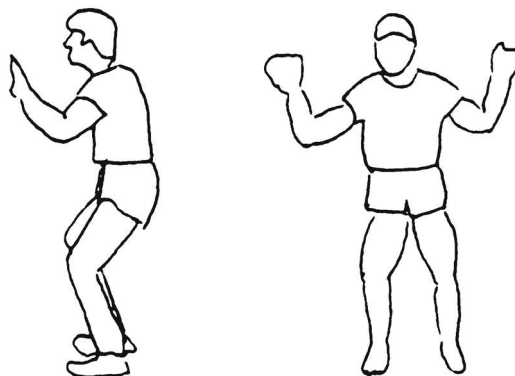
Indelning av individuella försvarsuppgifter

1. Utgångspositioner/beredskapsställning (TS 1)
2. Rörelse i försvaret (TS 1)
3. Försvarsspelarens hopp (TS 1)
4. Tillbakadragandet
 - returtagning/tillbakalöpning (TS 1)
 - fore-checking (TS 2)
 - back-checking (TS 2)
5. Överlämna/överta/överblick (TS 1)
6. Stöta (TS 1)
7. Säkra (TS 1)
8. Täcka (TS 1+2)
9. Förhindra genombrott (TS 2)
10. Ta bollen i studsens (TS 1)
11. Erövra bollen i spelet (TS 2)
12. Förhindra inspel (TS 2)
13. Gå ur spärrar (TS 2)
14. Skärma av -skära av (TS 2)
 - yta
 - spelare
 - bollväg
15. Utmarkera Man - man. (TS 1)

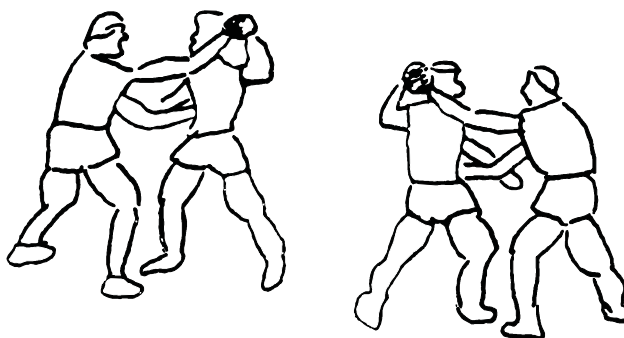
Tränarskap

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

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

UTGÅNGSPPOSITIONER/BEREDSKAPSSTÄLLNINGAR**a) Parallell ställning**

a) I parallellställning står spelarna med parallella fötter, knäna lätt böjda, kroppen lätt framåtböjd. Huvudet högt för att kunna följa spelet. Armarna som är lätt vinklade, hålls lite framåt ut åt sidan från kroppen, händerna är öppna, fingrarna lite sprida. Från denna ställning kan spelaren arbeta i sidled eller hoppa upp och täcka.

**b) Diagonal ställning**

b) Diagonalställning vänster eller höger. I diagonalställning vänster är vänsterbenet ett steg framför högerbenet, vikten vilar på båda benen. Knäna är lätt böjda, överkroppen är lätt framåtböjd, samtidigt som huvudet hålls högt för att kunna följa med spelet. Vänster arm hålls i lätt vinkel uppåt-framåt från kroppen, handen är öppen. Handflatan är riktad framåt och fingrarna är lätt sprida. Den vänstra handen skall brukas direkt mot angräparen och bollen. Den högra armen hålls i sidan kring höften på anfallaren och förhindrar genombrottsförsök på denna sidan.

Som regel gäller följande:

- Mot höger hänt anfallsspelare - diagonalställning vänster
- Mot vänster hänt anfallsspelare - diagonalställning höger

RÖRELSE I FÖRSVARET

a) Den naturliga rörelsen (löpning)

b) De handbollsspecifika rörelserna i försvaret

a) Detta rörelsesätt används när bollen tappas i anfall och kontrningar skall förhindras. Men mest i alla situationer som icke kräver speciella rörelser för att lösa bestämda problem.

b) De handbollsspecifika rörelserna är alla de rörelserna som är handbollsrelaterade till olika situationer. Både från diagonalställning och parallellställning utförs rörelserna med rytm och harmoni, viktigt är att spelarna stadigt har golvkontakt. Vid rörelse i djupet utförs rörelsen med växling av diagonalställning vänster och höger. Mellan dessa två ställningar ligger ett eller två mellansteg. Växlingen föregås med en tyngdöverföring mot det främsta benet. En rörelse av överkroppen och armarna på det belastade benet. Den motsatta diagonalställningen uppnås när vikten fördelas på båda benen och den motsatta handen är riktad framåt. På samma vis sker rörelsen bakåt från diagonalställning, vikten förs över på bakre benet och rotationen sker på bakersta benet (pivotering).

Andra typiska försvarsrörelser är baklängeslöpning med tempoväxlin, som snabbt kan ske efter stötning. Sidledsarbete utifrån parallellställningen t ex vid 6-0 försvar är ofta förekommande. Vid rörelse åt vänster förs tyngden över på höger ben som skjuter ifrån åt vänster, vänster ben tar ett stort åt vänster, höger ben förs jämsides till det vänstra osv. Liknande tyngdöverföring och benförflyttning sker också vid säkring sidleds bakåt efter stötning.

Vid stötning av halvbackarna i 3-2-1 försvar gäller det att snabbt kunna ändra riktning och hinna säkra för linjespel.

Detta utförs genom ett stämsteg med främre benet i diagonalställning vänster eller höger. I 3-2-1 sker det när ytterniorna vänder bollen mellan varandra på nio meter, därför måste försvararen bromsa upp farten och trycka till i motsatt riktning för att snabbt hinna tillbaks.

Grundläggande för utveckling av den individuella försvarstekniken är fotarbete, för att bli ännu bättre måste en koordinering mellan armar och ben utvecklas. Allt för många arbetar enbart med armarna eller bara med fötterna. För att kunna bromsa upp och ta kraften från anfallsspelaren krävs avstånd till 6m linjen. Försvararens utgångsdjup måste vara så att man kan låsa upp i riktigt läge och regelrätt, eller "slajda" ner med anfallaren så genombrottet eller skottet blir kraftlöst efter tre stegs ansats.

FÖRSVARSSPELARENS HOPP

Följande hopp har vi:

- a) Förhindrandet av hoppskott utifrån parallellställning och diagonalställning
- b) Urspelning av bollen från inhopande anfallare (finns som moment, men är inget vi rekommenderar att det används).
- c) Förhindra luftpassningar

När det gäller hopp bör man utgå från parallellställning och diagonalställning. Viktigt i agerandet är vilket avstånd och vilken tid försvararen har till anfallaren. Vid försök att komma i kontakt med anfallaren i diagonalställning, kan anfallaren gå upp för hoppskott snabbt på ett stegs ansats. Försvarshoppet kan då göras på ett eller bägge benen, beroende på benställningen. Från parallellställning sker hoppet på bägge bena, från diagonalställning oftast ett bens hopp. Upphoppstekniken är lika för bägge typerna.

Hälen på satsbenet sättes i golvet, satsen följer genom en fullständig rullning av foten, helt ut till tåspetsarna. Upphopp med parallellställning sker oftast när det finns bra utrymme (luft) mellan försvararna och anfallare, eller vid frikast där frikast muren befinner sig mellan försvararen och skytten. Armarna förs med drag uppåt från den position de befinner sig, icke alltså nedåt-pendlande först. Om tid finnes kan detta ske för att öka höjden i hoppet. Armarna förs parallellt jämsides vid varandra, fingrarna sprids ut för att projektera en stor yta tillsammans. Vid diagonalhopp på ett ben kan kroppskontakt finnas. Här gäller det att föra upp ena armen mot skyttens skottarm (bollen) för att hindra skott. Den andra armen förs i sidan på skytten för att vid eventuell landning vara beredd på genombrott åt det hållet. När det gäller förhindrandet av luftpassningar och urspelningar ur hand av inhopande anfallare, måste "timingen" vara precis till bollen och den inhopande spelaren. Upphoppet sker på ett eller två ben beroende på tiden och positionen.

**METODISK TRÄNING/INNLÄRNING AV
PARALLELLSTÄLLNING, DIAGONALSTÄLLNING,
RÖRELSE I FÖRSVARET OCH FÖRSVARSSPELARENS
HOPP**

Övningar

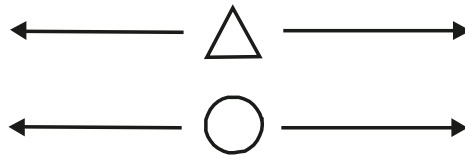


Fig. 325

Spelare (utan boll)

1. Parallellställning, dubbelsteg i sidled vänster och höger tre till fyra meter, ansikte mot varandra. Samtidigt!

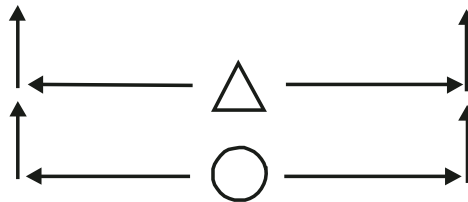


Fig. 326

2. Dito. Hopptäckning mot varandra. Samtidigt!



Fig. 327

3. Arbeta framåt-bakåt tre-fyra meter, till diagonalställning.
 - a) växling mellan diagonalställning höger-vänster med ett eller två mellansteg
 - b) små raska löpsteg framåt bakåt

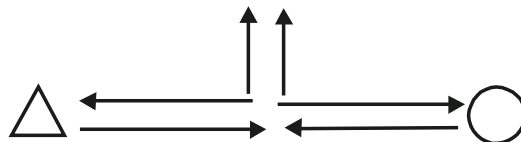


Fig. 328

4. Arbeta framåt-bakåt tre-fyra meter, till diagonalställning. Hopptäckning mot varandra. Samtidigt!
OBS! Fötterna i diagonalställningsposition.

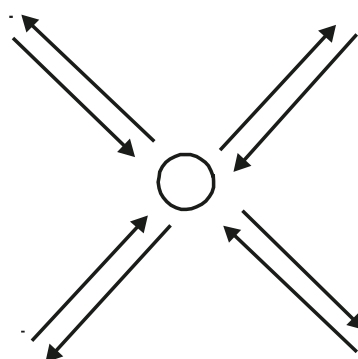


Fig. 329

5. Arbeta snett framåt-bakåt, tre till fyra meter. Sidled-framåt-sidled-bakåt, till diagonalställning vänster eller höger. Sidled bakåt för att säkra, Samtidigt!

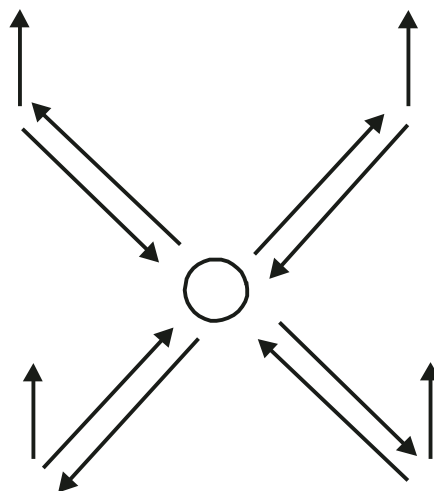


Fig. 330

6. Dito. Med hopptäckning. OBS! Fötterna i diagonalställningsposition. Samtidigt!



Fig. 331

7. Arbeta framåt tre till fyra meter, till diagonalställning därefter en meter bakåt, frånskjut och start för kontrung fem-sex meter.

TILLBAKADRAGANDET

- returtagning / tillbakalöpning
- forechecking
- backchecking

Grundläggande när man har misstat bollen måste vara försvararens instinkt för returtagning och tillbakalöpning. Vid organisering av tillbakalöpningen ex. forechecking eller backchecking ökar chanserna för att stressa motståndaren till felaktiga beslut. Detta kan användas sporadiskt i matcher där man vill komma åt bollen. Att spela konstant med hela laget på detta vis är både krävande och ställer stora krav på koncentration, spelförståelse och individuell skicklighet. Däremot kan utmärkning av enskilda spelare under längre tid fungera bra. På TS1-nivå fokuserar vi oss på returtagning och tillbakalöpning.

Returtagning / tillbakalöpning

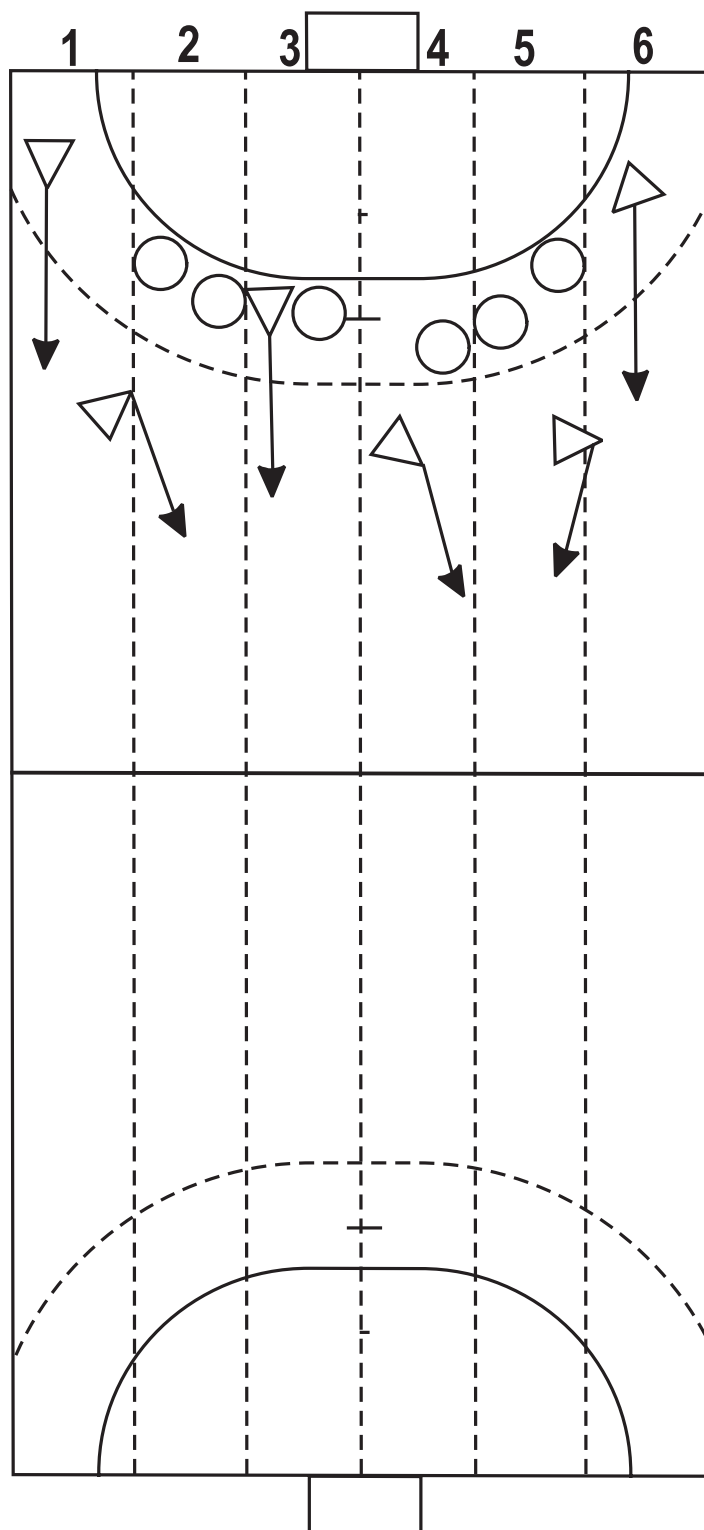
Vi vet att kontrung instinktivt startar när man tror att motståndaren skall avsluta. Första fas kontrarna startar blixtnabbt men lika instinktivt är icke returtagningen. Returtagningen tas oftast upp bara teoretiskt. Genom metodisk träning i unga år kan returtagningen förbättras och fler möjligheter till kontrung skapas och därigenom fler mål. För att få en bra kollektiv returtagning så att motståndaren icke får bollen bör man på förhand komma överens om vem som skall ta returer.

Utifrån olika försvarsuppställningar ex. 6-0, 3-2-1 finns det olika lösningar som visar vem som kan starta första fas och vem som tar returen. I ett 6-0 försvar så har det traditionellt varit att V1, H1 och en 3:a startar första fas. Returen tas av V2, H2 och den andra 3:an. I ett 3-2-1 försvar enligt jugoslavisk modell startar HHB, VHB och CF i första fas. Returerna tas av HB, VB och CF

En viktig del i returtagningen är att man jämt fördelar ansvarsområdena längs 6m linjen. Av stor betydning är att få spelaren som skall ta returen snabbt analysera var bollen tar vägen och instinktivt försöker ta returen.

Med låg tyngdpunkt och bred fotställning, är man väl förberedd för att ta returer. Genom att sträcka sig fram och ta bollen så tidigt som möjligt inne i målgården, försvårar man för anfallare att på juste sätt komma åt bollen. Viktigt för att komma rätt är att spelaren ställer sig i bollens returriktning. I den låga ställningen man fångar bollen i, blir det viktigt att icke tappa balansen och falla in i målgården. Behålla balansen och hitta passningslösningar i sidan. Försvinner möjligheten för att ta returen måste instinkten vara lika stor att ta sig hem så fort som möjligt.

Om vi delar in spelytan i sex zoner från kort sida till kort sida så kommer försvarsspelarna att få lika stor yta att försvara. Risken för två försvarare på samma anfallare blir betydligt mindre. Viktigt är att icke försöka korsna zonerna i tillbakalöpningen. I samband med tillbakalöpningen bör försvararen försöka markera anfallaren tätt och utmarkera i sin zon. I de flesta fall begränsar man uppspelen med att M6 tar bort en spelförare i kontringen.



METODISKT TRÄNING/INLÄRNING AV:

RETURTAGNING/TILLBAKALÖPNING

Övningar

1 boll/2 spelare

1. 1 försvarare, 1 anfallare uppställda på 6m linjen axel mot axel. Lätt studsande bollar från tränaren. Kamp om bollen, får försvararen bollen, kontring studsande mot mål på andra sidan, anfallaren blir jagande försvarare. Får anfallaren bollen nytt försök till avslut, därefter kontring av försvararen, anfallaren blir jagande försvarare. Det gäller att komma snabbt upp och ut ur målgården för att kunna pressa/stressa motståndaren.

Viktigt är att förbättra inställningen i tillbakalöpningen och visa hur mycket man kan pressa/stressa målvaktsutkastet och anfallaren även om man är tre meter efter.

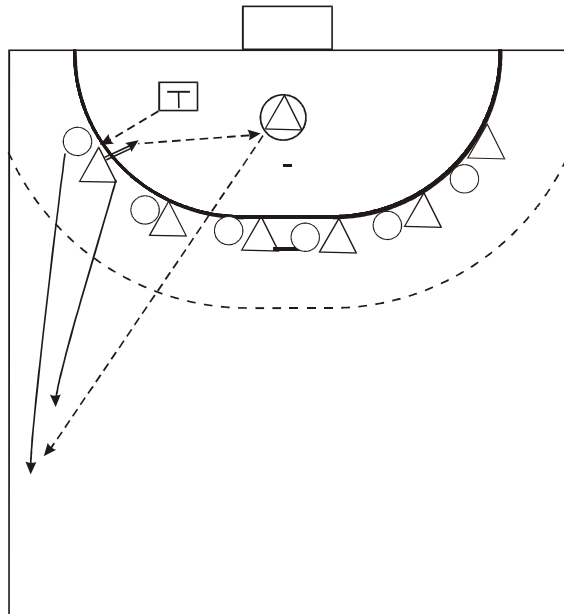


Bild 1

2. 1 försvarare, 1 anfallare, försvarsspelaren på 6m linjen och anfallsspelaren på 9m linjen. Försvarsspelaren spelar bollen till målvakten, detta är signalen för att starta kontring, försvarsspelaren jagar ifatt.

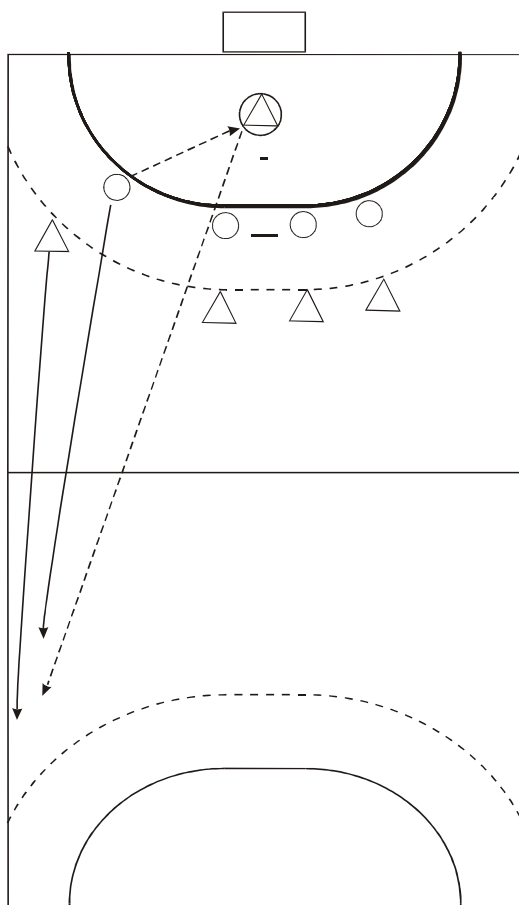


Bild 2

3. 1 försvarare, 1 anfallare, försvarsspelaren på 6m linjen och anfallsspelaren på 12 m. Försvarsspelaren spelar bollen till anfallaren som går på genombrott, försvararen går på kontring efter avslut från anfallaren, anfallaren ger allt i tillbakalöpningen.

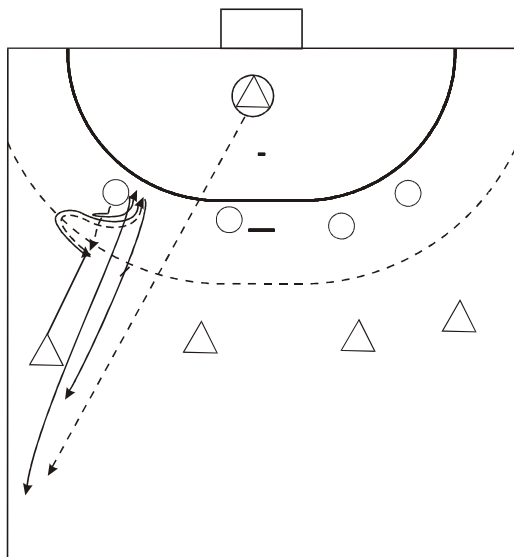


Bild 3

ÖVERLÄMNA/ÖVERTA/ÖVERBLICK

De 3 Ö:na är en av flera grundläggande tekniker inom zonförsvar. Det är sällan i dagens handboll, en ensidig kamp mellan en försvarsspelare och en anfallsspelare.

Det sker ständigt platsbyte i spelet blandat med metodiskt samarbete 2 och 2, 3 och 3 osv. De 3 Ö:na beskriver vad det handlar om överlämna/överta på rätt tid och rätt plats inom sin egen Zon. Överblick både framåt i sidan och bakåt, för att kunna förutse motståndarens rörelse och attackera. De 3 Ö:na kräver god kommunikation mellan spelarna. Det är bra om träning av de 3 Ö:na startar så tidigt som möjligt.

METODISKT TRÄNING/INLÄRNING AV:

ÖVERLÄMNA/ÖVERTA/ÖVERBLICK

Övningar

1. 5 anfallare mot 5 försvarare

Vid träning av dessa moment så sker det på individuellt situationsbetingat och improviserat samarbete, icke taktiskt, en slags intellektuell teknisk träning.

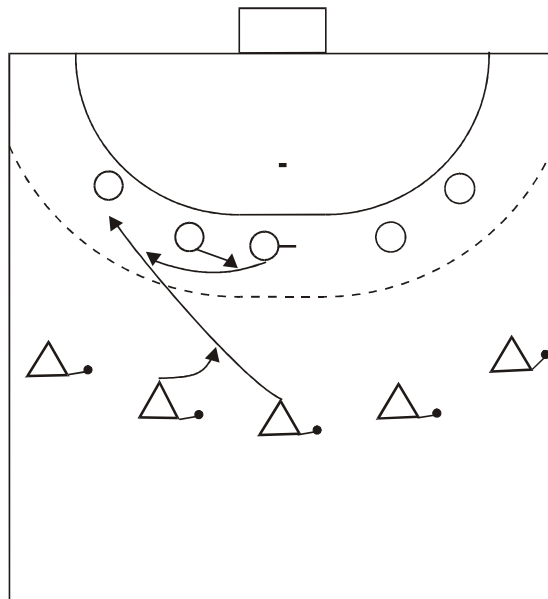


Fig. 530

A har sin boll, A skall röra sig fritt över zonerna, finna sig fram till skott-position-genombrott, inga avslut (skott) ut igen ny rörelse och satsning. F följer konstant sin A.

2. 2 anfallare, 2 försvarare

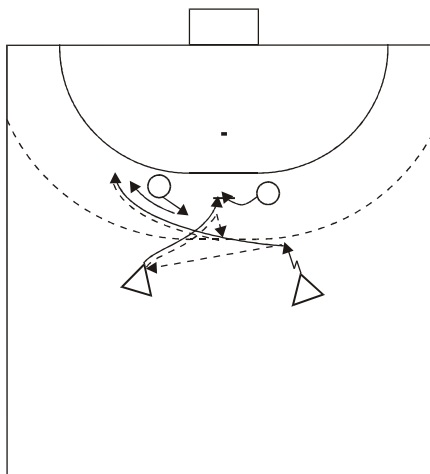


Fig. 531

- En boll spela fritt mot varandra
- F skiftar, lämnar över.

3. 3 anfallare, 3 försvarare

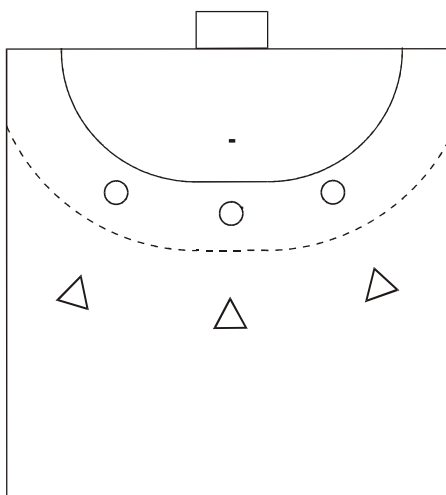


Fig. 532

3A mot 3F, spela fritt.

4. 4 anfallare, 4 försvarare

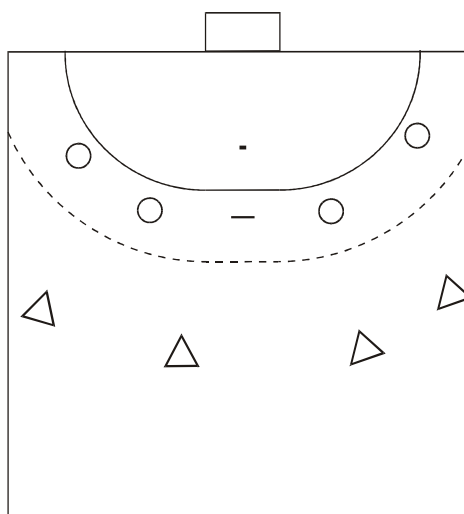


Fig. 533

Spela fritt, skifta positioner. Försvaret arbetar med 3 Ö:na.

5. 3 9M spelare, 1M6, 4 försvarare inom begränsat område

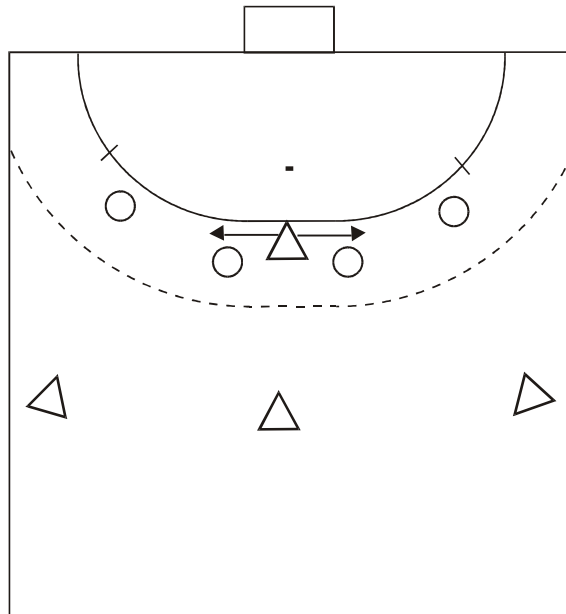


Fig. 534

Spela fritt, men M6 rör sig fritt bakom F. Försvaret arbetar med 3 Ö:na.

6. 2 lag 6 mot 6

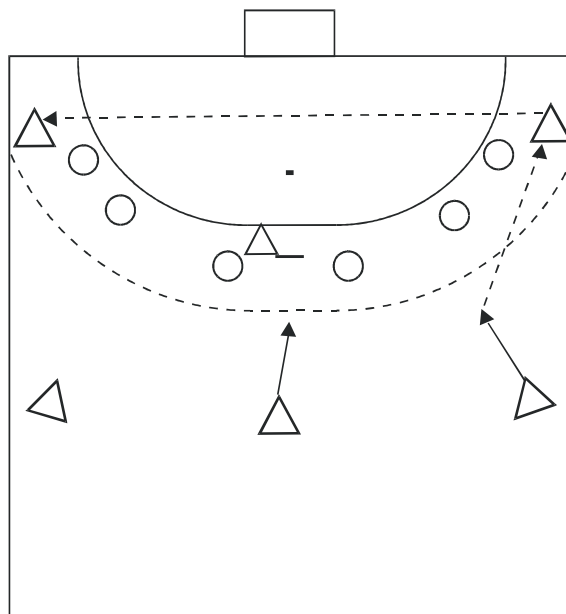


Fig. 535

- Stationära 9M-spelare men M6 rör sig fritt.
- Dito. Men med platsbyte mellan K6:an och M6.
- Stationära 6M-spelare (d v s K6 och M6) 9M spelarna rör sig fritt.
- Platsbyte både på 6m och 9m samtidigt.

Försvaret arbetar med 3 Ö:na.

STÖTA

Vid stötning sker kroppskontakt med anfallaren, till skillnad mot täckning och "slajdning". Stötning kan föregås av rörelse i djupled med växling från diagonalställning vänster till diagonalställning höger, mellan dessa rörelser ligger ett eller två mellansteg. Rörelsen kan också ske med små raska löpsteg fram till angriparen.

Stötningen kan ske på golvet eller hoppandes. Viktigt är att kunna stöta både i parallellställning och diagonalställning.

Vid stötning diagonalställning vänster skall vänster arm uppsöka anfallarens överarm (förutsatt att spelaren är högerhänt) och trycka den ned.. Inte slå på armen. Den andra armen skall sättas i sidan på anfallaren för att stoppa ett genombrott åt det hållet.

METODISKT TRÄNING/INLÄRNING AV:

STÖTA

Övningar

2 spelare (utan boll)

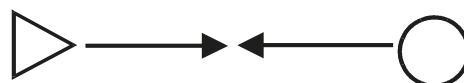


Fig. 332

1. 1A mot 1F. Anfallaren stämskottsatsar utan boll. Försvaren stöter upp i diagonalställning. En hand mot armen/bollen, den andra i sidan.

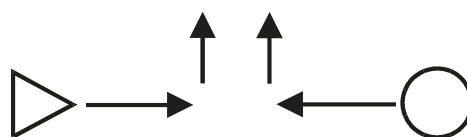


Fig. 333

2. Dito. A hoppkotts-satsar utan boll, F stöter upp i diagonalställning hoppandes.

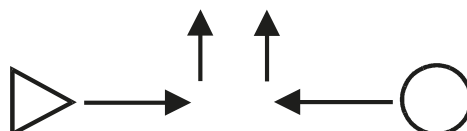


Fig. 334

3. Dito. A satsar för underarmsskott och därefter upp för hoppkott. F täcker underarmsskott och stöter därefter upp mot hoppkotts-satsningen.

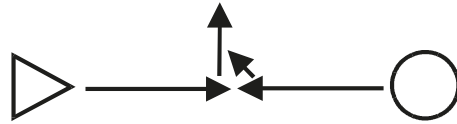


Fig. 335

4. A hoppskott-satsar, F skjuter mot A:s höft med båda händerna för att få skytten lite ur balans.

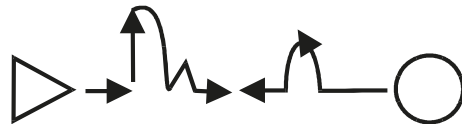
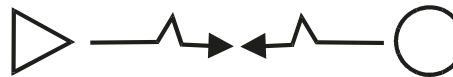


Fig. 336

5. A satsar för hoppskott, landar och försöker gå på genombrott. F stöter upp mot hoppskottet, håller kontakt med anfallaren och förhindrar genombrottet.



6. A satsar bara på genombrott, F skall stöta, hålla, styra ev. *slajda*.

3 spelare (utan boll)

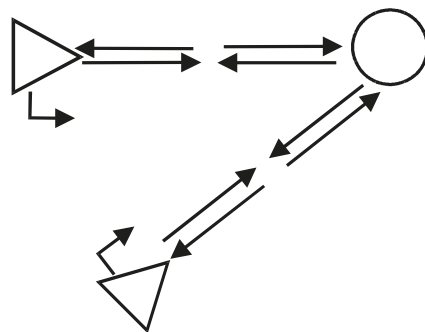


Fig. 338

7. 2A mot 1F. En höger och vänsterhänt anfallsspelare som stämskott-satsar varannan gång. F stöter med diagonalställning höger mot vänsterhänt spelare och omvänt mot högerhänt spelare.

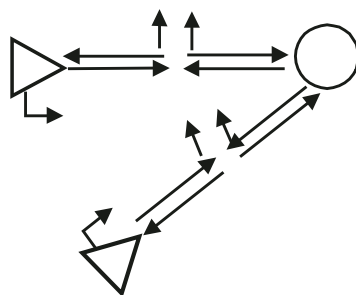


Fig. 339

8. Dito. Anfallarna hoppskotts-satsar. F stöter med diagonalställning vänster och höger.

1 boll/3 spelare

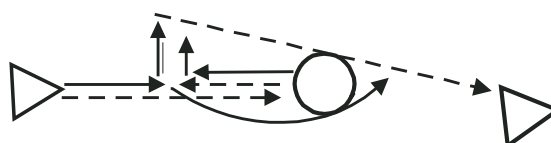


Fig. 340

9. 2A mot 1F. Rullerande mittspelare som försvarsspelare hela tiden. Ena anfallsspelaren spelar mittspelaren och rör sig framåt. Mittspelaren spelar bollen tillbaka till anfallsspelaren som går på:
- stämskott
 - hoppskottssatsning
 - genombrott

Mittspelaren (försvararen) stöter riktigt. Anfallsspelaren spelar efter stötningen bollen till andra anfallaren och intar mittposition som försvarare osv.

SÄKRA

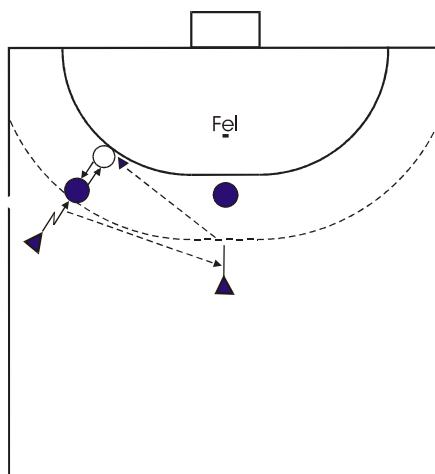


Fig 341a

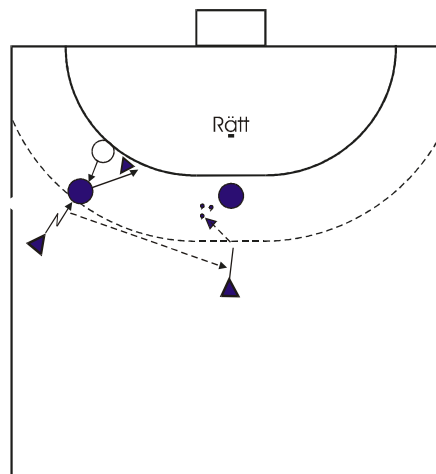


Fig 341b

För att våga stöta på en spelare måste vi veta att spelarna runt om kring mig säkrar. Vi försöker automatisera säkringen instinktivt så rörelse bakåt sker lika spontant som rörelsen framåt. Säkringen skall också ske i en bågformad rörelse åt det hållet bollen spelas, för att hindra inspel från nästa 9m spelare efter att försvararen har varit ute och stött (se bilder). Ger samtidigt ett tätare försvar mot bollen.

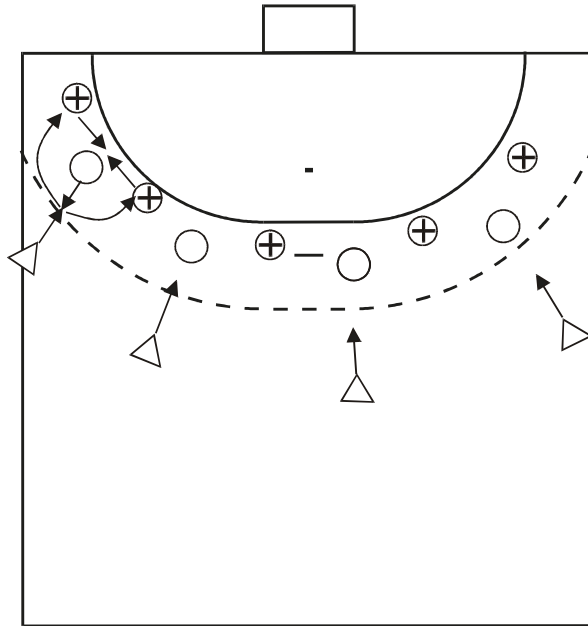
METODISKT TRÄNING/INLÄRNING AV:**SÄKRA****Övningar****1 boll/2 spelare**

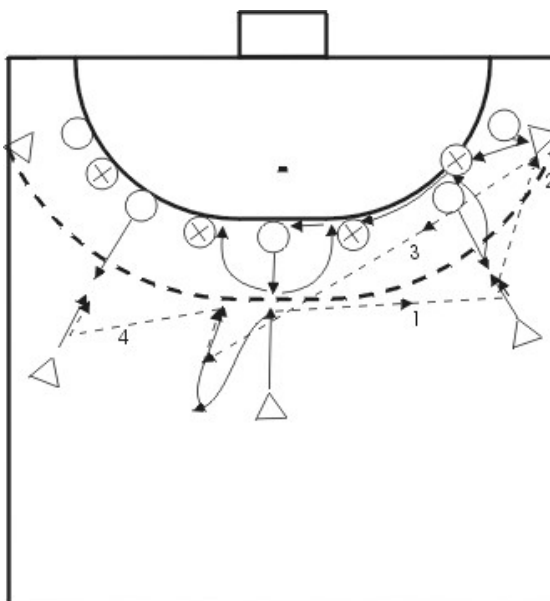
Fig. 342 ©T. Klingvall 1995

1. 1A mot 1F, två koner, tre-fyra meters mellanrum.

Anfallaren satsar för:

- stämskott
- hoppskott
- genombrott - öststatsfint

Försvaren stöter ut på 9m i diagonalställning höger eller vänster, säkrar därefter i en båge vänster alternativt höger ned till konen som står på 6m. Medan anfallaren backar arbetar försvaren in till mitten mellan konerna.



- 2.a)** 5A mot 5F, behåll konerna mellan spelarna.
Anfallarna spelar bollen från K6 till K6, K6 bör spela bollen till M9 eftersom närmsta ytter 9:an inte hinner tillbaka i djupet. När detta sker bör 2:an arbeta i sidled för att packa mot bollen.

- 2.b)** Dito utan koner

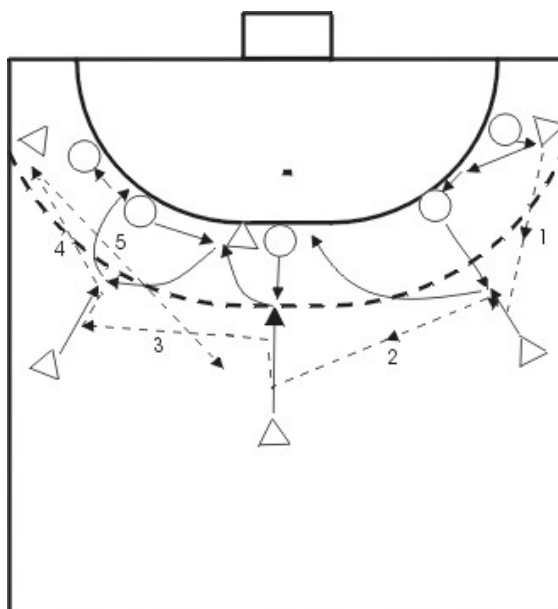
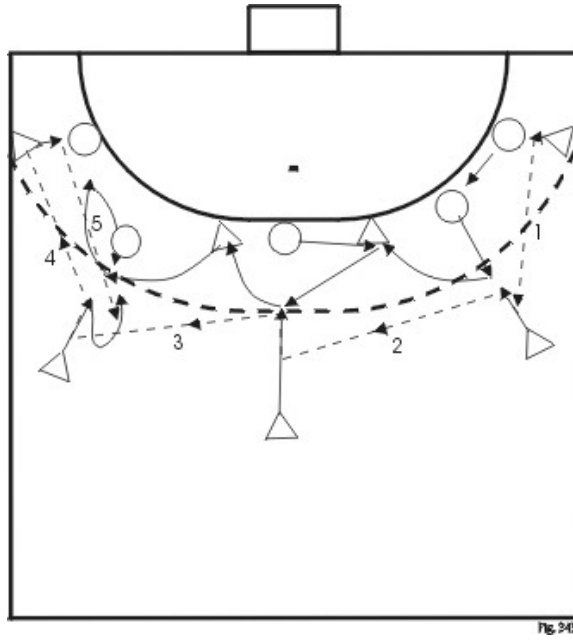
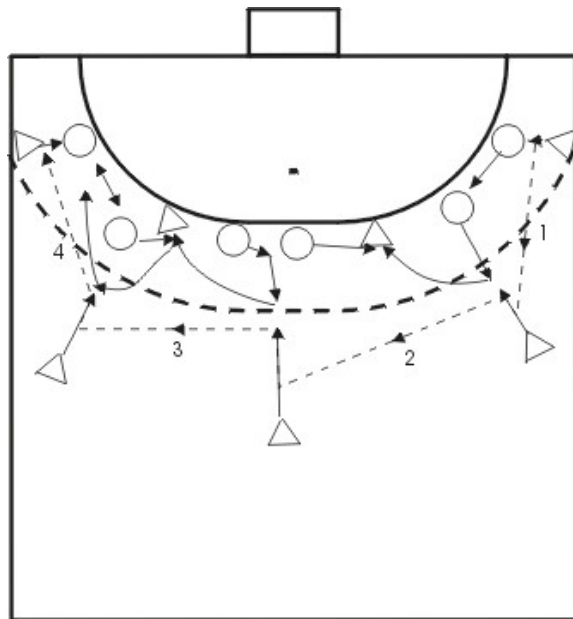


Fig. 244

- 3.** Dito. Med en M6:a



4. Dito. Med två M6:or



5. Dito. Med 6 försvarsspelare

TÄCKA

Vid täckning är ställningen för ben och armar mycket viktig. Om skottet kommer på försvararens vänstra sida (förutsatt att det är en högerhänt skytt) skall vänster ben vara ett steg fram och händerna vara riktade mot bollen, så att handflatorna täcker mot bollen. Armbågarna lätt böjda. Försvarsspelarens kropp skall vara riktad mot skyttens hand, icke mot kroppen.

I denna form av träning är ofta försvararna stela och bundna. En sådan stelhet och bundenhet (kan vara rädsla) minskar möjligheten för en tekniskt väl genomförd täckning. Därför måste vi påpeka en avslappnad hållning, men icke en okoncentrerad och labil hållning. Med andra ord diagonal-ställning vänster om skott kommer på F:s vänstra sida (förutsatt att det är en högerhänt skytt). Parallellställning med kroppen riktad mot skyttens hand om skott kommer rakt framifrån eller på F:s högra sida.

METODISKT TRÄNING/INLÄRNING AV:

TÄCKA

Övningar

1 boll/2 spelare

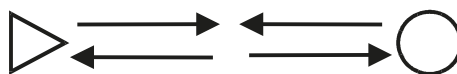


Fig. 347

1. 1A mot 1F, dessa arbetar framåt-bakåt tre-fyra meter. Anfallaren simulerar stämskott med boll; Försvararen arbetar framåt till varierande diagonalställning eller parallellställning och täcker med två armar.

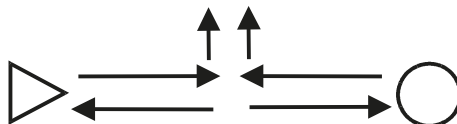
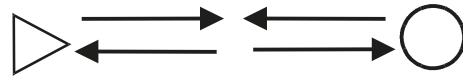


Fig. 348

2. Dito. A simulerar hoppskott med boll, F arbetar framåt till varierande diagonalställning eller parallellställning och hopptäcker därefter.



3. Dito. A simulerar underarmsskott, F arbetar framåt och täcker med två händer.

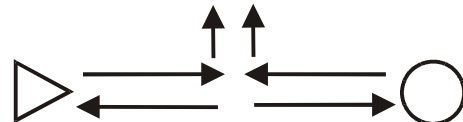


Fig. 350

4. Dito. A startar med att simulera underarmsskott och går därefter upp i stämskott eller hoppskott. F arbetar framåt täcker underarmsskott och därefter stämskott eller hoppskott.

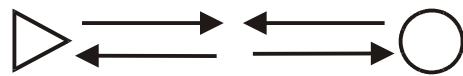


Fig. 351

5. Dito. A startar med att simulera stämskott och går därefter ned med armen och genomför ett simulerat höftskott. F arbetar framåt täcker stämskott och därefter höftskott, med en arm.

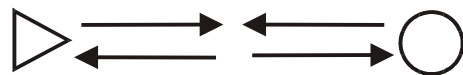


Fig. 352

6. Dito. A skjuter på F:s armar som täcker ordentligt. A spelar F, som spelar tillbaks till A, som skjuter:
- stämskott
 - hoppskott
- OBS! Se till att skottet kommer c:a 1 m från försvararen, inte längre ifrån.

För att uppnå automatisering av täckning bör övningarna genomföras i bestämda serier för att skapa trygghet och självförtroende.

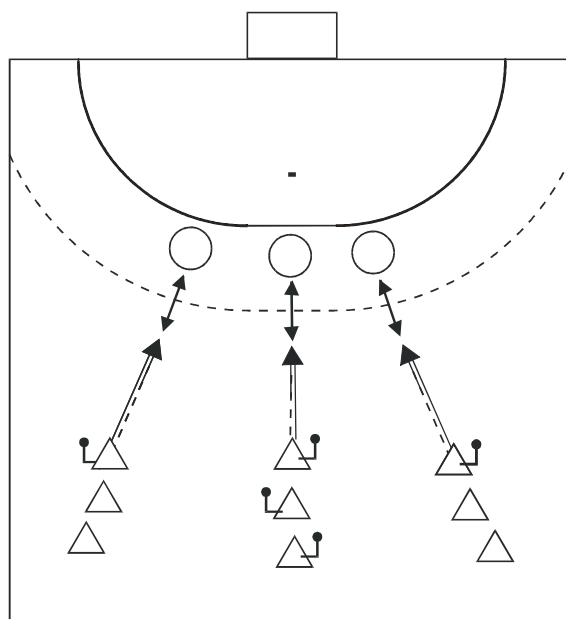


Fig. 353

7. 2 9m led, 1 boll/spelare, 2 försvarare. Anfallarna satsar för:

- stämskott
- hoppskott
- serie nere på F:s vänstra sida
- serie nere på F:s högra sida

Försvararen täcker enligt grundprincipen.

TA BOLLEN I STUDSEN

Utveckla försvararna till att naturligt och spontant/instinktivt ta bollen av anfallaren, när denne studsar omedvetet framför försvararen. Viktig är att också kunna bryta inspel i studsens.

METODISK TRÄNING/INLÄRNING AV:

TA BOLLEN I STUDSEN

Övningar

1 boll/2 spelare

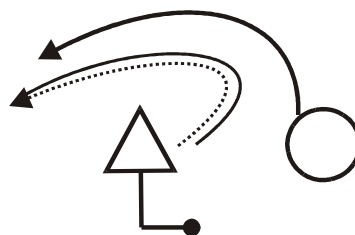


Fig. 354

1. Försvararen i beredskapsställning. Anfallaren studsar fritt och täcker bollen, försvararen försöker slå bort bollen.

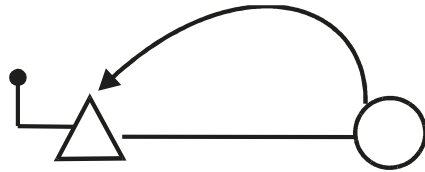


Fig. 355

2. Dito. Håll varandra i handen, slå bort bollen från kamraten som studsar bollen med andra handen.

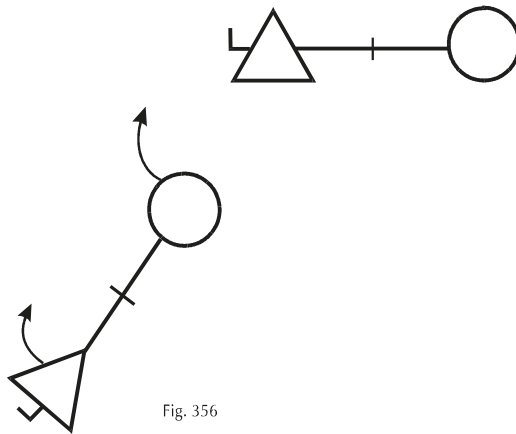


Fig. 356

3. Dito. Parvis, den ene studsar den andre försöker slå bort bollen från andra par.

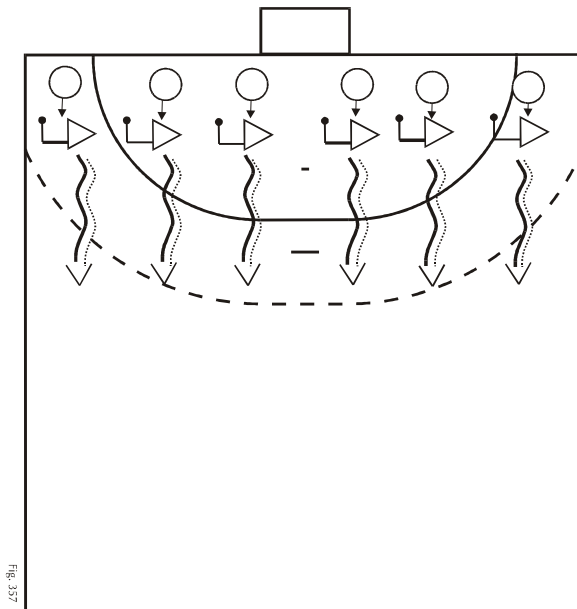


Fig. 357

4. Arbeta från kortsida till kortsida. Anfallaren studsar baklänges, försvararen attackerar och försöker ta studsen.

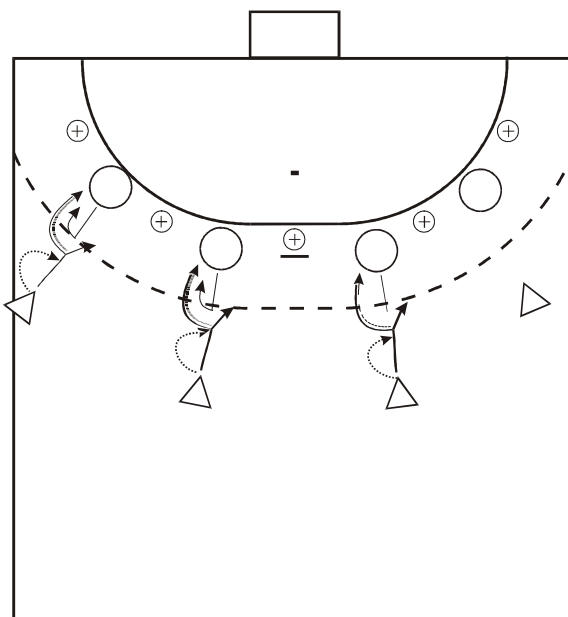


Fig. 358

5. Arbeta mellan två koner. Anfallaren försöker med genombrott genom att kasta upp bollen till sig själv. I genombrottsförsöket skall anfallaren finta med en studs. Försvaren färdigställer för genombrott, högt upp och backar med anfallaren. Samtidigt skall försvararen ta bollen i studsen.

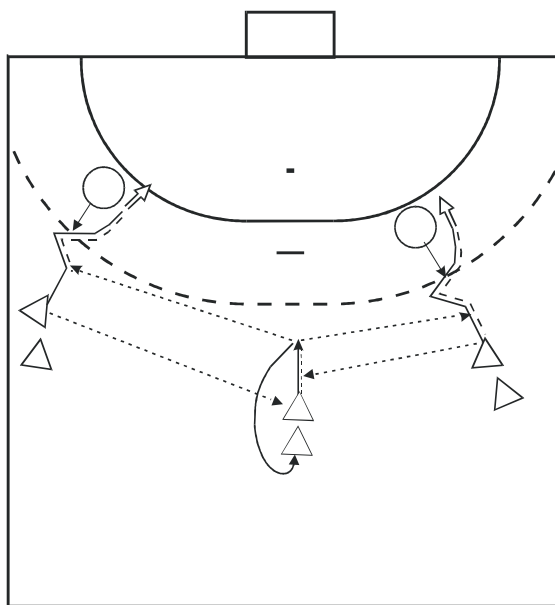
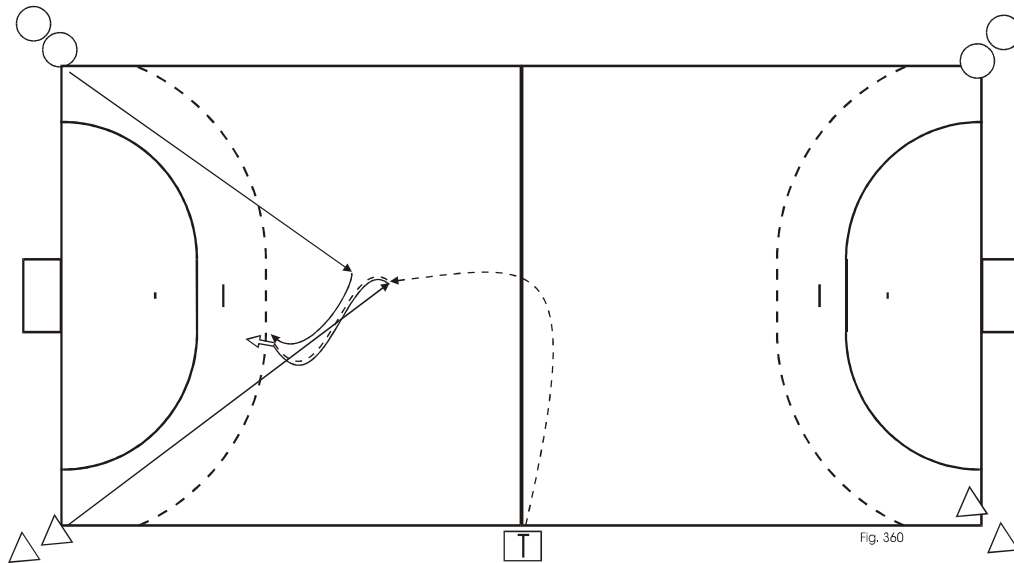


Fig. 359

6. Dito. med två 9m led och en M9 och två försvarare. M9 backar upp ytter 9:an, alternera vänster och höger.



7. Lika många spelare i varje hörn. Alla bollar bakom sidlinjen. Tränaren kastar ut en boll på ena planhalvan. Från samma planhalva startar två spelare som jagar ifatt bollen. Den spelare som lyckats fånga bollen blir anfallare och försöker studsa ner mot mål och avsluta, den andre blir försvarare som försöker ta studsen och avbryta anfallet.

GRUNDER FÖRSVAR

Efter individuell försvarsteknik så är det logiskt att utveckla ett samarbete mellan försvararna (precis som i anfall) för att ytterligare stärka försvaret. Samarbetet kommer gradvis att utökas från 2 och 2 till fler och fler spelare med stigande ålder och utveckling.

Tränarskolan 1, grunder försvar, kommer att handla om man-man försvar och zonförsvar. Idén är att skapa aktivitet, rörlighet, kreativitet på denna nivå. Båda dessa försvar har inslag av detta.

Man-man försvar

Innebär att en viss bestämd anfallsspelare bevakas på hela planen, halva planen eller inom begränsad yta.

Grundtekniken man-man försvar.

Först måste två olika situationer särskiljas. Antingen bevakas en spelare med boll eller också en spelare utan boll. Av naturliga skäl är det sistnämnda vanligast, men kanske svårast!?

Man-man mot spelare med boll

- * Placering - mellan motståndaren och målet
- * Knäna - böjda (låg tyngdpunkt)
- * Fotställning - bred med en fot framför den andra "diagonalställning". Tyngdpunkten ligger över främre foten.
- * Armarna - ena handen mot bollen, andra mot fördribbling/fintning.
- * Överkroppen - aggressivt framåtlutad ute på planen, mer upprätt nära målgården.
- * Huvudet - upprätt (blicken inte i golvet)

Diagonalställningen kompletteras med att man överbelastar sin placering åt ett visst håll. Vad man vill åstadkomma är att endast lämna ett alternativ öppet för bollhållaren.

T ex.

1. Tvinga fram en dribbling åt ett visst givet håll
2. Tvinga en skytt att gå åt ett bestämt håll som jag bedömer ger mig som försvarsspelare en fördel.

Om motståndaren skulle komma i ett hoppskott, lämna inte golvet förrän skytten gjort det.

Spela så tätt som möjligt på din motståndare, speciellt om han redan gjort sin dribbling. Var aggressiv men undvik att dra på dig frikastavblåsning. KÄMPA!!!

Syftet med man-man försvar mot spelare med boll

1. Skapa fysisk press och mental stress. Detta skapas om man spelar tätt aggressivt. Armar och ben arbetar aktivt efter bollen.

En bra press/stress resulterar i

- dåliga, bortkastade passningar som ger kontring
- pressade, dåliga och okoncentrerade skott, ett lätt byte för målvakten
- "tekniska fel", stegfel, dubbelstuds etc.

2. Tvinga fram en dribbling. Om så sker har försvararen vunnit en klar fördel nu gäller det att ytterligare öka pressen och tvinga dribblaren att ta bollen. Viktigt är att man medvetet styr dribblingen åt långsidorna d v s mer eller mindre i sidled. Undvik i det längsta att din motståndare dribblar i planens längdriktning (i djupled)

Man-man mot spelare utan boll

a) Mot spelare närmast bollen "1 passning från bollen"

- * Placering - mellan spelaren och bollen, OBS! inte mellan spelaren och målet som oftast görs. Kroppen skall vara vänd mot den bevakande spelaren.

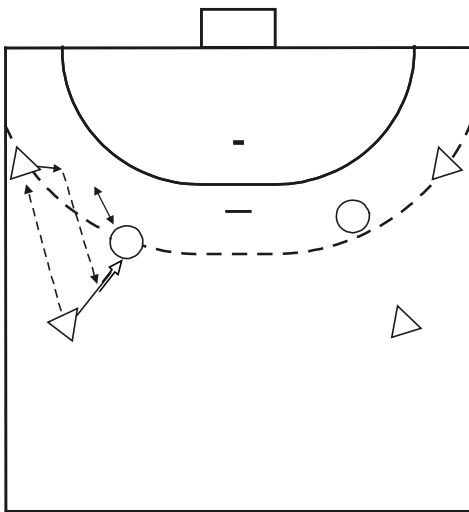


Fig. 57c

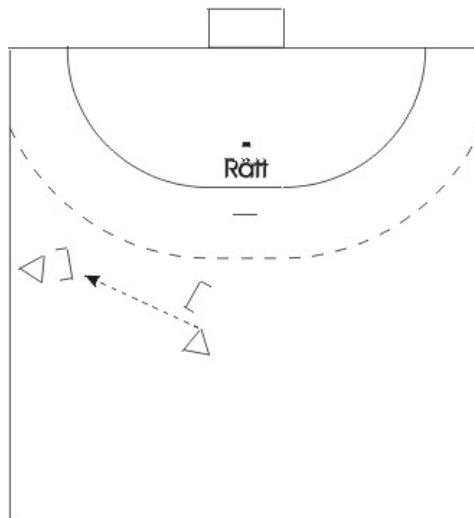
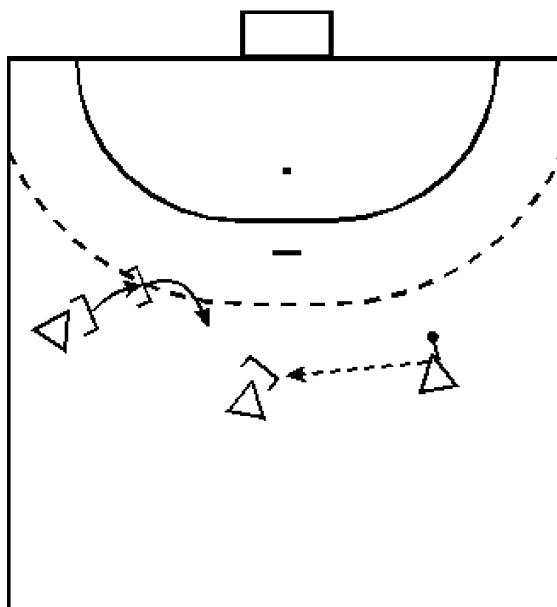


Fig. 582a

- * Armarna - spelaren skall göra sig så bred som möjligt och armarnas ställning är för detta mycket viktigt. Armen/handen närmast bollen skall sträckas ut mot bollhållaren så att passningsbanan blockeras. Armen/handen längst från bollen pekar på den bevakande spelaren (ev vid beröring).
- * Blicken - följ både din egen spelare och bollen. Aktiva och flitiga huvudrörelser är ett måste! Fäst blicken på kroppen - inte ögonen! Om det är absolut omöjligt att både se boll och motståndare måste den huvudsakliga koncentrationen läggas på spelarbevakningen.
- * Avstånd - distansen mellan dig och din motståndare är helt beroende av avståndet till bollen.
 - nära bollen = mycket tät markering
 - stort avstånd till bollen = mindre markering

För handbollen är denna detalj med avståndet viktig pga de stora spelytorna.

- b) Mot spelare längre ifrån bollen "2 passningar eller fler ifrån"



- * Placering - inta en position i passningsbanan mellan din spelare och bollen. Men du skall lämna din spelare så att du både kan ge lagkamraterna understöd - "säkra" - och samtidigt bevaka att din egen spelare inte blir passad.
- * Armarna - pekar på bollen och din motståndare "väderkvarnsställning". Detta ger en bred framtoning.
- * Blicken - delad uppmärksamhet mellan boll och spelare

I man-man spelet möjliggör detta understödsagerande en hårdare press på bollhållaren resp närmaste spelaren. Du vet hela tiden att en räddare finns bakom om du skulle få problem med din försvarsuppgift.

Viktiga kom ihåg i man-man tekniken

- * Spela försvar innan din spelare har fått bollen - inte när han har fått bollen
- * Varje ny passning som motståndaren gör medför att positionerna måste korrigeras. Denna nya situation tvingar alltså fram en förflyttning hos varje spelare i vårt kollektiva försvar.
- * Försök att alltid ligga ett steg före din motståndare - agera och låt din motståndare reagera. Inte tvärtom!
- * man-man tekniken måste ses som en av grunderna i allt försvarsspel, oavsett grundtaktik, och är därför viktigt att lägga mycket träningstid på.