



# GRÖNA TRÅDEN

## Försättsblad

Välkommen till vår förening Bodens BK HF där vår förhoppning är att du som ledare kommer att få många roliga år tillsammans med aktiva spelare, ledare och föräldrar.

Föreningen har tagit fram detta dokument så att du som ledare enkelt skall kunna arbeta i linje med föreningens mål och riktlinjer. Utgångspunkten har varit att så enkelt som möjligt förklara vilka olika delar som varje åldersgrupp bör behandla för att utbildningen för våra barn och ungdomar ska ha en stadig och lämplig stegring. Dokumentet behandlar även viktiga aspekter om vad som gäller som spelare, ledare och förälder i Bodens BK HF där vårt främsta mål är att främja handbollen på ett positivt sätt i Bodens kommun.

Den gröna tråden ger förslag på upplägg och innehåll för barn- och ungdomsträning för handbollsspelare i åldrarna 6-16 år. Det är dock mycket viktigt att poängtera att det kan vara stor skillnad på spelarnas kalenderålder och deras utvecklingsålder. Det betyder att den gröna tråden närmast ska ses som en utvecklingslinje som beskriver i vilken ordning spelaren lär sig saker och inte som en absolut sanning om när vissa egenskaper ska läras in. Spelarna inom samma åldersgrupp utvecklas naturligtvis väldigt olika och det är viktigt att ledarna hanterar den nivåanpassning som krävs för att individerna ska utvecklas så mycket som möjligt.

Målet är att skapa spelare som i en trygg, utvecklande miljö får utveckla sina färdigheter så individ och nivå anpassat som möjligt.

## Innehåll

1. Föreningen och dess värdegrund.....	3
1.1 Verksamhetsidé .....	3
1.2 Vision.....	3
1.3 Övergripande mål .....	3
1.5 Trafikpolicy .....	3
1.6 Drogpolicy .....	3
1.7 Seniorverksamhet .....	4
2. Spelare i Bodens BK HF .....	4
2.1 Spelarpolicy .....	5
2.2 Distriktslag .....	5
3. Ledare i Bodens BK HF.....	6
3.1 Ledarrekrutering .....	6
3.2 Ledarpolicy .....	6
4. Förälder i Bodens BK HF.....	7
4.1 Föräldramöte.....	7
4.2 Föräldrapolicy.....	7
5. Spelarutbildningsplan – den gröna tråden.....	8
5.1 Nybörjarfasen 6-8 år.....	8
5.1.1 Handbollsskolan – 6-7 år .....	8
5.1.2 F/P 7-8 år.....	8
5.2 Inlärningsfasen 9-12 år .....	8
5.2.1 F/P 9 -10 år.....	8
5.2.2 F/P 11-12 år.....	9
5.3 Utvecklingsfasen 13-16 år .....	9
5.3.1 F/P 13-14 år.....	9
5.3.2 F/P 15-16 år.....	9
5.4 Prestationsfasen 17-19 år.....	10
5.5 Sammanfattning .....	10
6. Den gröna tråden, för spelare 13 år och äldre .....	11
6.1 Handbollens grunder.....	11
6.2 Handbollens regler.....	11
6.3 Handbollens spelidé.....	13
6.3.1 Anfallet .....	14
6.3.2 Försvaret .....	15
6.4 Vanliga handbollstermer.....	15
7. För spelare 15 år och äldre .....	17
7.1 Anfallsspel .....	17
7.1.1 Fas 1 - Uppspelsfasen .....	17
7.1.2 Fas 2 – Uppföljningsfasen .....	18
7.1.3 Fas 3.1 – Vilofasen .....	20
7.1.4 Fas 3.2 – Uppbyggnadsfasen (grundspel).....	20
7.1.5 Fas 4 – Avslutsfasen .....	20
7.2 Försvarsspel .....	24
7.2.1 Fas 5 – Tillbakadragande.....	24
7.2.2 Fas 6 – Tillfälligt försvar .....	24
7.2.3 Fas 7 – Organisationsfas .....	24
7.2.4 Fas 8 – Försvar efter ett system .....	25
7. För ledare.....	28
Övergripande lägeskoll.....	28
Individuell teknik/ taktik.....	28
Kollektiv teknik/taktik .....	30

## 1. Föreningen och dess värdegrund

Den 2 november 1916 bildades Bodens Bandyklubb av en grupp ungdomar på Café Temperance efter en bandymatch på Svartbyträskets is. Under föreningens historia har många idrotter kommit och gått men värt att nämnas är att föreningen som mest har haft 18 sektioner. Handbollen startade 1931 som en egen sektion och det tränades då i försvarets gymnastiksal där matcherna oftast spelades i I19:s gymnastiksal, senare exercishuset. Sedan 1963, då Hildursborg byggdes, har ”Borgen” varit föreningens hemmaarena.

2006 ombildades Bodens BK till en alliansförening bestående av föreningarna BBK Fotboll, BBK Handboll, BBK Simning, BBK Orientering och BBK Skidor. 2017 upphörde alliansföreningen och Bodens BK HF är sedan dess en helt egen fristående förening och klubblokalen vid Björknäsullen är helt i Bodens BK HF:s ägo.

Föreningen har idag 350 aktiva utövare, vilket gör att vi är en av Bodens största idrottsföreningar sett till antalet utövare. Att vi är en ideell förening innebär också att föreningen består av en stor mängd ideellt arbetande ledare som oavlönade lägger ned mycket tid för att dina och mina barn ska kunna få utöva sin idrott. Detta gäller både styrelsemedlemmar och olika ledare i våra lag. Föreningen har en anställd och det är vår kanslist Åsa Ek som har sitt kontor på kansliet. Åsa hjälper och stödjer samtliga lag och styrelsen med diverse olika arbetsuppgifter såsom bokningar, bokföring m.m.

I Bodens BK HF jobbar vi enligt ordningen Föreningen – Laget – Jaget för att skapa stabilitet i föreningen. Gemenskap, glädje och engagemang är bärande pelare för vår förenings existens. Vi eftersträvar en öppen kommunikation där händelser i föreningen synliggörs och att kommunikationen mellan våra lag, senior som ungdom, är ömsesidig för att bygga relationer.

### 1.1 Verksamhetsidé

**Bodens BK HF är föreningen för alla som gillar handboll. Detta gör vi med glädjen i centrum och utvecklar individen genom laget och föreningen.**

### 1.2 Vision

**Bodens BK HF ska vara den ledande handbolls-föreningen i Norrland!**

### 1.3 Övergripande mål

- Verka för att alla i Bodens kommun ges möjlighet att prova på handboll.
- Skapa möjlighet till spontanhandboll genom exempelvis beachhandboll och motionshandboll.
- Ungdomsverksamheten ska vara fokuserad på individuell utveckling upp till F/P 14.
- Sträva mot ett pojk- och flicklag i varje årskull till och med F/P 14.
- Säkra försörjning av spelare till seniorlagen genom att stärka ungdomslagen
- Etablera utvecklingslag på dam- och herrsidan för att ungdomar ska få ett naturligt steg upp till seniorverksamhet.
- Etablera representationslag i div. 1 för både dam och herr.
- På längre sikt etablera representationslag i högre serier.

### 1.5 Trafikpolicy

Bodens BK HF:s trafikpolicy anger att lagen skall transporteras kollektivt till och från samtliga seriesammandrag samt vissa mästerskap. För mer utförlig information se föreningens riktlinjer. Undantag kan göras vid speciella tillfällen beroende på omständigheterna.

### 1.6 Drogpolicy

Målet är att våra ungdomar skall få stöd och hjälp att undvika ett beroende av alla slags droger - det vill säga alkohol, tobak, narkotika och olika dopningsmedel.

Ledare bör muntligen och öppet ta upp frågor om alkohol, tobak och andra droger. Klubbens

inställning ska alltid klargöras utan moraliserande. Ledarna måste vara uppmärksamma om konkreta problem uppstår, behandla problem öppet och fördomsfritt samt erbjuda hjälp.

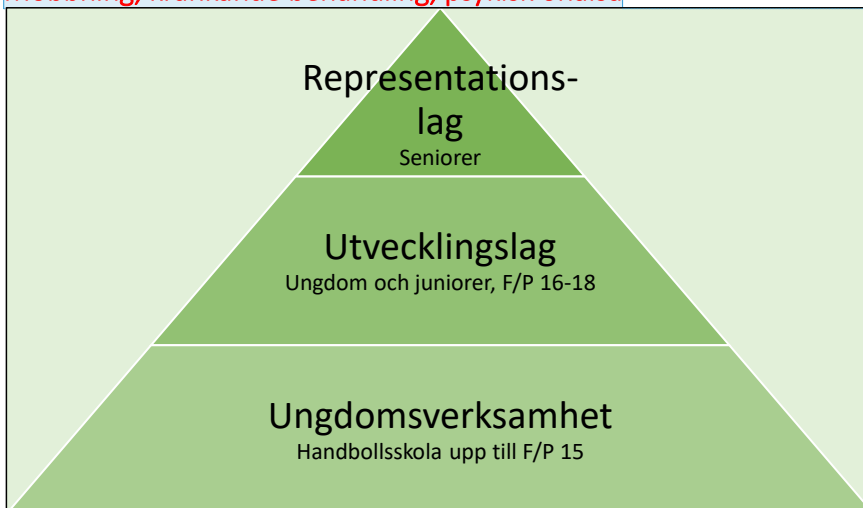
Klubbens vuxna medlemmar skall vara förebilder och inta en återhållsam hållning beträffande eget bruk av alkohol, tobak och andra droger. Det är viktigt att vara en förebild när föreningens klubbkläder bärs vilket betyder att alkohol inte intas och rökning undviks.

### 1.7 Seniorverksamhet

Ungdomslagen förväntas att förutom heja på våra seniorlag även vara matchvärd och vid behov hjälpa till med kioskverksamhet och liknande vid seniormatcher. Som motprestation förväntas seniorer och äldre ungdom, ner till F/P 14, att delta på yngres träningar när tillfälle ges – en form av mentorskap. Syfte med detta är att få en nära gemenskap mellan representations- och ungdomslag där samtliga känner en stark tillhörighet till klubben och dess verksamhet.

Seniorverksamheten får aldrig äventyra ungdomsverksamheten och ingen verksamhet får äventyra föreningens totala ekonomi.

### Mobbning, kränkande behandling, psykisk ohälsa



Kommenterad [VW1]: Lägga in dessa arbeten här?  
Hänvisa?

## 2. Spelare i Bodens BK HF

I första hand tränar och spelar man i det lag man tillhör där spelare i samma åldersgrupp och kön återfinns. Skulle det vara så att man börjar ett år tidigare än sina årskamrater får man naturligtvis vara med där det passar men när den egna årskullen börjar så går man över dit. Om klubben inte kan erbjuda ett lag i samma åldersgrupp och kön är det föreningens ansvar att se till så spelaren erbjuds ett passande alternativ utifrån rådande förutsättningar.

### 2.1 Spelarpolicy

Spelarpolicyn sammanfattar vad som gäller när man spelar i Bodens BK HF och det är viktigt att alla spelare läser detta, gärna tillsammans med målsman.

#### **Som spelare i Bodens BK HF förväntas jag att:**

- vara positiv mot lagkamrater, ledare och domare.
- ha ett gott uppförande både på och vid sidan av planen.
- komma till träningar och matcher i god tid och med rätt utrustning.
- meddela förhinder i god tid till ansvarig ledare.
- lyssna och vara koncentrerad på träningar oavsett vem som leder laget.
- delta vid arbetsinsatser som gynnar både föreningen och lagets ekonomi.
- visa klubbkänsla och verka enligt klubbens verksamhetsidé.

Avsteg från ovanstående hanteras i första hand av ledare, förälder samt spelare gemensamt. Vid upprepade avsteg kopplas föreningens styrelse in.

### 2.2 Distriktslag

Vid 15 års ålder deltar ungdomarna i vår förening (frivilligt) i uttagningar till distriktslag. Kostnaderna för uttagningarna står deltagarna själv för medan Bodens BK HF står för anmälningsavgiften.

### 3. Ledare i Bodens BK HF

Ledare i Bodens BK HF ska visa hänsyn både till spelare och föräldrar inom föreningen. Ledaren ansvarar för att det inte på något sätt förekommer toppning inom det egna laget utan alla spelare ska få delta på sina egna villkor. På så vis blir spelet roligare och många spelare stannar utav naturliga orsaker kvar i laget.

#### 3.1 Ledarrekrutering

Det är föreningens ansvar att rekrytera ledare/tränare och spelare där huvudansvaret ligger på att rekrytera ledare/tränare och spelare till handbollsskolan (6-7 år). Intresserade föräldrar får utbildning och stöd som ledare/tränare inom handbollsskolan samt erbjuds vidareutbildning som faller i linje med Svenska Handbollsforbundet's tränarstege.

Föreningens mål är att varje lag ska ha minst 2 tränare/ledare med rätt utbildning för spelarnas ålder. Föreningen ser också att lagens ledarstab gärna ska innehålla 1-3 övriga vuxna som tar hand om andra, mer administrativa bitar så som lagledare, materialansvarig och sjukvårdsansvarig. Jämn könsfördelning eftersträvas.

#### 3.2 Ledarpolicy

**Som ledare i Bodens BK HF förväntas jag att:**

- arbeta för våra ungdomars bästa.
- komma till träningarna i god tid och vara väl förberedd.
- uppträda enligt Svenska Handbollsforbundet's "Handbollen vill"-dokument.
- gå Svenska Handbollsforbundet's basutbildning och följa den utbildningsstege som rekommenderas för respektive åldersgrupp.
- följa spelarutbildningsplanen framtagen av föreningen.
- informera föräldrarna om föräldrapolicyn och att minst 1 gång per år hålla föräldramöte.
- inte enbart jobba för det egna laget utan även se till föreningens intressen.
- visa klubbkänsla och verka enligt klubbens verksamhetsidé.

Avsteg från ovanstående hanteras i första hand av andra ledare och föräldrar i det aktuella laget. Vid upprepade alternativt grovt avsteg kopplas föreningens styrelse in.

## 4. Förälder i Bodens BK HF

Som föräldrar så har du en viktig roll i vår förening, kanske viktigare än du tror. Det är du som ger oss förtroendet att ta hand om ditt barn och du kommer att få många trevliga stunder vid sidan av planen tillsammans med övriga föräldrar. Med din hjälp i föreningen så kommer vi finnas i många år framöver.

### 4.1 Föräldramöte

Förslagsvis samlas alla föräldrar till föräldramöte i början (*september*) och i slutet av säsongen (*mars*). På föräldramöten bör information delges om exempelvis deltagaravgifter, föreningsåtaganden, policys och självklart vad som kommer att ske under säsongen, vilka cuper som planeras och vilket tränings- samt matchupplägg som väntar. Var noga med att kalla till mötet i god tid. Mötet kan hållas i föreningens klubblokal vid Björknäsullen, kontakta kansliet för bokning.

### 4.2 Föräldrapolicy

**Som förälder i Bodens BK HF förväntas jag att:**

- planera så barnen hinner med både handbollen och skolarbete samt eventuella andra idrotter.
- se till att barnen kommer i god tid till träningar och matcher med rätt utrustning.
- se till att barnen färdas till och från träningar/matcher på ett så säkert sätt som möjligt (se trafikpolicy).
- se till så att barnen meddelar i god tid om de inte kan delta på träning eller match.
- stödja och uppmuntra såväl barn som ledningen för laget.
- tillsammans med ledningen för laget se till att barnen uppträder kamratligt mot varandra.
- vara engagerad och ge sitt stöd i såväl med- som motgångar till såväl barn som ledning.
- vara en positiv förebild för våra barn och ungdomar.
- inte syssla med individuell belöning till barnen i samband med idrottsutövande, ex. en glass eller tio kronor per mål.
- uppmuntra alla spelare i laget på ett positivt sätt.
- uppträda sportsligt uppträdande och är schysst mot domare, andra ledare, andra spelare och föräldrar - både på och utanför planen.
- respektera de beslut som tränare och ledare fattar, om meningsskiljaktigheter skulle uppstå kontaktas kansliet för vidare kontakt med ansvarig i föreningen.
- inte enbart jobba för det egna laget utan även se till föreningens intressen.
- visa klubbkänsla och verka enligt klubbens verksamhetsidé.

Avsteg från ovanstående hanteras i första hand av ledare i det aktuella laget. Vid upprepade alternativt grovt avsteg kopplas föreningens styrelse in.

## 5. Spelarutbildningsplan – den gröna tråden

Genom den gröna tråden vill vi säkerställa att våra barn och ungdomar har samma förutsättningar inför framtiden där enbart spelarens egna intresse ska påverka utfallet.

Föreningens målsättning är att samtliga ledare i Bodens BK HF ska använda det presenterade materialet som beskriver både var respektive årskull bör ligga i deras utbildning, sett till individ och det kollektiva, samt hur vi ska ta oss dit genom en långsiktig verksamhetsplanering. Materialet inkluderar även två kapitel (6-7) som med fördel kan presenteras direkt till våra äldre ungdomar, från F/P 13. Detta kapitel innefattar handbollens grunder, regler och spelidé. Även vanliga handbollstermer presenteras.

### 5.1 Nybörjarfasen 6-8 år

Här ska barnen få lära sig träna och spela handboll under lek samma former. Inriktningen är att ha roligt och utveckla koordination och teknik. Barnen erbjuds spel i Bodens BK HF från det år de fyller 6.



#### 5.1.1 Handbollsskolan – 6-7 år

Genom lekfulla övningar och smålagsspel kan vi så ett frö för fortsatt handbollsintresse och lära barnen ta hänsyn och respektera enklare regler.

- Vi sätter leken i centrum, där vi låter barnen få vara barn
- Vi uppmuntrar till andra idrotter
- Vi erbjuder allsidig motorisk träning med bollen i centrum
- Genom smålagsspel når vi målet med mycket bollkontakt
- Vi låter alla prova på olika positioner, även målvaktsspel
- Vi försöker undvika kolonnövningar
- Vi engagerar föräldrar i ett tidigt stadi

#### 5.1.2 F/P 7-8 år

Lekfull träning där handbollsintresset stimuleras. Vi försöker få barnen att lyssna och fungera tillsammans i grupp. Instruktionen skall vara tydlig och ska gärna visas praktiskt.

- Inlärnin av grundläggande handbollsteknik, rörelse, passning och finter
- Genom smålagsspel når vi målet med mycket bollkontakt
- Vi låter alla prova på olika positioner även målvaktsspel
- Vi uppmuntrar till andra idrotter samt egen träning
- Vi tränar 1-2 gånger i veckan inomhus
- Vi spelar träningsmatcher och cuper i närområdet

### 5.2 Inlärningsfasen 9-12 år

Här ligger inriktningen på inlärnin av rätt teknik och att lära sig förstå handboll.



#### 5.2.1 F/P 9 -10 år

Genom pedagogisk träning och stor variation utvecklar vi spelarnas handbollsteknik och



bollkontroll. Koncentrationen och uppmärksamheten är viktig för att gruppen ska kunna fungera.

- Genom smålagsspel når vi målet med mycket bollkontakt.
- Vi kör teknikträning i högre tempo samt anfallsspel.
- Vi uppmuntrar till andra idrotter samt egen träning.
- Vi tränar 2 gånger i veckan inomhus.
- Vi låter träningsflit premieras före prestation.
- Vid spelarbrist i åldersgruppen över, kan spelare som vill enligt ett rotationsschema delta efter överenskommelse med berörda ledare samt föräldrar.
- Vi låter alla kallade spelare spela.
- Vi deltar i cuper i närområdet. .

### 5.2.2 F/P 11-12 år

Genom pedagogisk träning och stor variationsrikedom utveckla spelarnas handbollsteknik och bollkontroll. Koncentration och uppmärksamhet är viktig för att gruppen ska kunna fungera.

- Vi lägger fokus på teknikträning och bollkontroll i hög fart både vid träningsstillfälle och matchsituation.
- Vi utvecklar spelarnas spelförståelse.
- Vi uppmuntrar till andra idrotter samt egen träning.
- Vi låter alla kallade spelare spela.
- Vi tränar 2-3 gånger i veckan inomhus.
- Träningsflit premieras.
- Vi deltar i seriespel och cuper i närområdet samt en cup inom Sverige.
- Vi stretchar/töjer i undervisande syfte.

### 5.3 Utvecklingsfasen 13-16 år

Här läggs mycket arbete på inläring av teknik tillsammans med fart samt ökad förståelse för handboll både teoretiskt och taktiskt. Nu börjar man utbilda för särskilda platser i laget. Här krävs mer av varje spelare, både vad gäller träningsmängd och engagemang.



### 5.3.1 F/P 13-14 år

Ungdomarna skall utöver deras egna träningar, matcher och cuper gå grundutbildningen för sekretariat och ställa upp vid till exempel Minicupen. Grundläggande ledarutbildning?

- Vi lägger tyngdpunkten på teknik och bollkontroll i hög fart
- Vi utvecklar spelarnas förståelse för spel utan boll
- Vi uppmuntrar till egen träning
- Vi värmer upp ordentligt poängterar vikten av att vara uppvärmd
- Vi tränar 3 ggr i veckan under säsong samt 1-2 ggr under sommar
- Vi stretchar/töjer lätt och poängterar vikten av att stretcha/töja efter träning
- Vi tränar viss styrketräning då med kroppen som redskap samt lättare konditionsträning, då gärna med boll
- Vi låter alla kallade spelare spela. Träningsflit premieras
- Vi deltar i seriespel och cuper i närområdet samt en cup inom Sverige

### 5.3.2 F/P 15-16 år

Större hänsyn tas i denna ålder för individuell utveckling och därför kan individuell träning förekomma efter ambition, intresse och kunskap. Vi ställer högre krav på inställning, kvalitet

**Kommenterad [VW2]:** Vad tar vi för ansvar när det blir för mycket? Förhållningar när de gärna vill dubbla sporter ex.? Speciellt viktigt för våra äldre ungdomar som verkar gå på knäna ibland (tränar i många olika lag), speciellt de som går NIU.

**Kommenterad [VW3]:** Nödvändigt längre? Mentalträning istället?

och träningsmängd. Som A-ungdom skall samtliga spelare genomgå utbildning till föreningsdomare samt ställa upp och döma vid Minicupen. **Kostutbildning?**

Vi lägger tyngdpunkten på:

- Taktiska spelmoment och spelförståelse samt teknik.
- Bollbehandling och teknik.
- Vi värmer upp ordentligt och poängterar vikten av att vara uppvärmd.
- Vi stretchar/töjer och poängterar vikten av att stretcha/töja efter träning och match.
- Vi tränar samtidigt/parallellt med utvecklings- och representationslag. Genom detta har vi möjlighet att specialisera och individualisera träningen i mixade grupperingar.

#### 5.4 Prestationsfasen 17-19 år

Här börjar spelaren vara färdigutbildad och ska istället underhålla samt utveckla sin kunskap.



**Kommenterad [V4]:** Utveckla, seniorhandboll – spontan m.m.

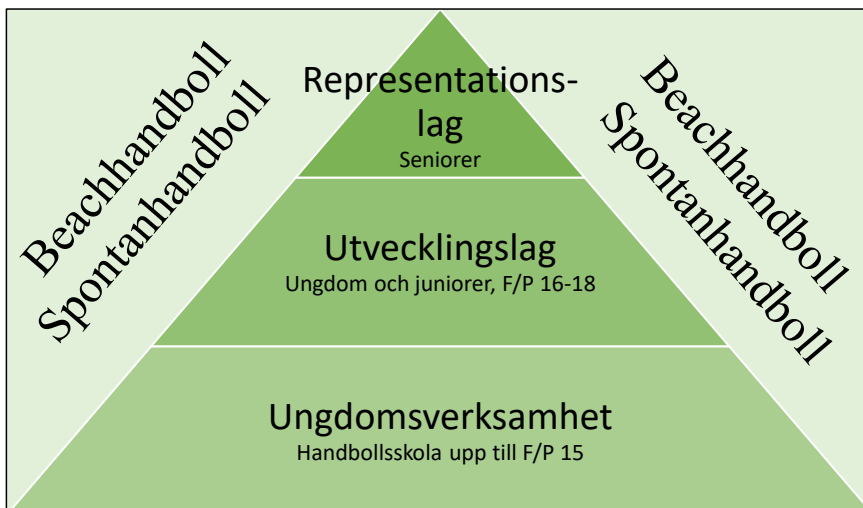
#### 5.5 Sammanfattning

Bredden i föreningen kommer ifrån vår ungdomsverksamhet som startar redan vid 6 års ålder med handbollsskola för alla intresserade. Desto äldre ungdomarna blir, desto större utmaningarna ges till individen för att spelaren ska fortsätta utvecklas individuellt men anpassat utifrån den nivå individen är på.

För ungdomar F/P 13 är det ett stående inslag i spelarnas utbildning att gå en kortare grundutbildning för sekretariat och att samma år ställa upp som funktionär vid exempelvis Minicupen. Året efter, F/P 14, har ett stående inslag om att gå en grundläggande ledarutbildning. Detta för att det är ofta i denna ålder som spelarna har mycket annat i sitt liv och väljer bort handbollen till förmån för exempelvis skola och andra sporter. Genom att erbjuda en ledarutbildning hoppas vi kunna behålla, eller återfå, spelare i andra roller när de själva väljer att lägga av med eget handbollsspel.

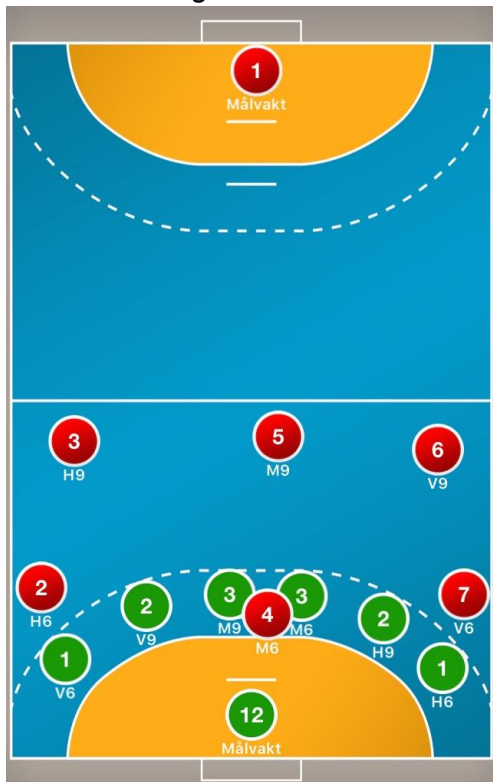
När ungdomarna når F/P 15 är kostutbildning ett stående inslag och för F/P 16 är domarutbildning något som skall genomföras under säsongen.

**Från triangel till rektangel:**



## 6. Den gröna tråden, för spelare 13 år och äldre

### 6.1 Handbollens grunder



Vid spel på fullstor plan (40 meter lång och 20 meter bred) finns 7 spelare från varje lag på planen;

En målvakt

3 st. 6-metersspelare - en på vänster kant (V6), höger kant (H6) och en på linjen (M6).

3 st. 9-metersspelare - en vänsternia (V9), en högernia (H9) och en mittnia (M9).

Den streckade linjen kallas för frikast och den innebär att alla spelare i det anfallande laget måste vara utanför den om domaren har blåst frikast. Domaren blåser frikast om exempelvis en spelare blir puttad så hen ramlar, blir dragen lätt i armen eller liknade situationer.

Den heldragna linjen heter 6 meterslinjen och den innebär att ingen, inte ens försvaret får gå innanför den. Det är bara målvakten som får hålla till i det gula området. Om en anfallare hoppar in för att göra mål måste denne ha släppt bollen innan hen landar för att det ska godkännas.

För äldre ungdomslag och seniorlag är matchtiden 2 x 30 minuter.

### 6.2 Handbollens regler

Det är förbjudet att:

- Med knuten hand slå bort bollen från en motståndare.
- Med armar, händer eller ben stänga en motståndare.
- Hålla fast eller knuffa en motståndare, liksom att med krokben eller annat utsätta motståndaren för fara.
- Avsiktligt kasta bollen på en motståndare.
- Att avsiktligt passa sin egen målvakt när hen befinner sig i målgården.

#### Stegfel

Innebär att spelare tagit fler än 3 steg med bollen.

#### Dubbelstuds

Innebär att spelaren studsar bollen, greppat den och sedan studsar bollen igen. Dubbelstuds döms även om spelaren tappar bollen, tar upp den och sedan studsar, eller byter hand flera gånger.

#### Fösning

Innebär att spelaren lyfter bollen genom att sätta handen under den då spelaren studsar (liknande det sätt som spelare i basket dribblar). Detta räknas som fösning i handboll.

### **Övertramp**

Innebär att någon spelare, dock ej det försvarande lagets målvakt, har varit innanför målgårdslinjen. I målgården får enbart det försvarande lagets målvakt befinna sig. Övriga spelare får dock vara i luften över målgården. Det är alltså helt okej att hoppa in i målgården och skjuta när man är i luften. Om någon i det anfallande laget gör övertramp döms frikast till motståndarna. Om någon i det förvarande laget däremot går in i målgården för att förhindra anfallande lag från att göra mål döms straff till motståndarna.

### **Fot**

Innebär att bollen vidrör foten på en spelare, dock ej målvakten då denne befinner sig i målgården. Bollen tillfaller då det andra laget.

### **Pass till målvakten**

Då målvakten befinner sig i målgården är inte tillåtet. Om detta inträffar går bollen över till motståndarlaget i form av ett frikast.

### **Passivt spel**

Innebär att spelaren håller bollen inom det egna laget utan att försöka göra mål. Vid passivt spel ges först en varning från domaren och laget har sedan maximalt 6 passningar på sig att försöka göra mål. Visar inte spelarna ett aktivt försvarsspel eller överstiger 6 passningar går bollen över till motståndarlaget

### **Offensiv foul (Stürmerfoul)**

Innebär att en anfallande spelare springer in i en försvarare som står still på ett oschysst sätt. Bollen går då över till det andra laget.

### **Mål**

Blir det då hela bollen passerar mållinjen.

### **Inkast**

Döms då någon del av bollen korsar sidlinjen. Det döms även om en spelare som är i kontakt med bollen har någon kroppsdel utanför spelplanen. Vid inkast tillfaller bollen det lag som *inte* rörde den sist. De får då passa bollen till valfri spelare, förutom målvakt om denne befinner sig i målgården, från den plats där händelsen skedde.

### **Hörna**

Döms då bollen korsar kortlinjen efter att någon i det försvarande laget, förutom målvakten, rört den sist. Det döms även om en spelare som är i kontakt med bollen har någon kroppsdel utanför spelplanen. Bollen tillfaller då det anfallande laget som får passa den till valfri spelare från det hörn på spelplanen som är närmast platsen där händelsen skedde.

### **Avkast**

Skall läggas efter mål av det lag som släppte in målet. Bollen ska passas från mittpunkten (1,5 m i radie). Vid själva avkastet måste alla spelare i laget som lägger avkastet vara på sin egen planhalva.

### **Frikast**

Döms för alla regelöverträdelser av mildare slag. T.ex. vid dubbelstuds och för många steg men även då försvararna är för hårdhänta i försvar eller om de låser ner en spelare. Vid frikast måste alla spelare i det anfallande laget vara utanför frikastlinjen. Alla spelare i det försvarande laget måste vara minst tre meter från bollen.

### **Straff**

Döms då försvararna på ett ojuste sätt förstör en *klar målchans*. Med klar målchans menas ett läge då anfallaren inte har någon försvarare mellan sig och målet. Straff döms också om försvararen går innanför målgårdslinjen för att förhindra anfallaren från att göra mål. Valfri spelare ur det anfallande laget får då lägga straffkastet. Alla de övriga spelarna ur båda lagen, förutom det försvarande lagets målvakt, måste vid straffkastet vara utanför frikastlinjen och

minst tre meter från bollen. Den som skjuter straffen måste ha en fot i golvet hela tiden. Straffskytten får alltså inte hoppa och skjuta.

**Varning** (gult kort)

Får spelare och ledare för mindre ojustheter som exempelvis hårt spel eller olämpligt uppträdande.

**Utvisning** (2 minuter)

Får spelare för lite grövre ojustheter såsom drag i armen eller för upprepat hårt spel trots tidigare varningar. Allt våld på en spelare bakifrån ska leda till utvisning. När en spelare får sin andra varning, eller när laget får sin fjärde varning, döms automatiskt utvisning på alla varningar därefter. Både spelare och ledare kan bli utvisade. Blir en ledare utvisad får ledaren stanna på avbytarbänken men laget måste spela en man mindre under 2 minuter.

**Diskvalifikation** (rött kort)

Kan aktiv få för allvarliga regelöverträdelser så som drag i armen. Det är dock vanligast att en spelare blir diskvalificerad som följd av 3 utvisningar. Diskvalifikation kan även ges för osportligt uppträdande såsom svordomar eller glåpord mot domare, motståndare, medspelare eller ledare. Diskvalifikation innebär att den drabbade spelaren inte får spela mer i matchen och dessutom måste lämna avbytarområdet. Laget drabbas dessutom av en 2 minuters utvisning. Diskvalifikation kan även innebära att den drabbade spelaren blir avstängd för spel under en tid.

**Uteslutning**

Ges för avsiktligt våld. Till avsiktligt våld räknas det när man spottar på en motspelare eller domaren. Uteslutning innebär att den drabbade spelaren måste lämna planen och avbytarområdet och att laget dessutom måste spela en man mindre under resterande del av matchen.

### 6.3 Handbollens spelidé

**Vi spelar försvars- och anfallsspel på hela spelplanen.**

**Vi tar oss till rätt avslut så snabbt som möjligt.**

**Vi styr motståndarnas spel och avslut – ger dem kort om tid och liten yta att spela på.**

Spelet går ut på att erövra bollen och göra mål! När man erövrat bollen finns det en mängd olika sätt att överlista motståndaren och göra mål. Man skall alltid agera så att motståndaren tror att ni tänker avsluta och göra mål. För att lyckas krävs en mycket bra individuell teknik, bra fysik, god spelförståelse och rätt mental inställning.

För att vår spelidé skall gå att genomföra krävs det:

- initiativ
- rörelse
- kreativitet
- glädje
- tempoväxlingar
- individuell teknik
- improvisation
- spelförståelse

### 6.3.1 Anfallet

#### Individuell anfallsteknik är grunden till allt anfallsspel!

Spelet blir anfall från det vi återerövrar bollen tills avslut. Vårt anfallsspel kännetecknas av:

- Rörelse, passningskvalité, tempoväxlingar och fantasi.
- Ett kreativt samarbete inom laget.
- Att anfallaren ska våga utmana sin försvarare och bedöma om hen ska gå på skott, genombrott eller spela bollen vidare till en medspelare som kommer att få ett ännu bättre avslutsläge.



M9 jobbar som bollfördelare och styr anfallet. D.v.s. bestämmer vilka kombinationer som ska utföras.

V9 och H9 hjälper M9 att ”trampa” igång spelet (sätter fart på rullen). Niorna avslutar ofta genom skott utifrån eller genombrott.

V6 och H6 används för att bl.a. dra isär försvaret.

M6 återfinns i motståndarnas försvar och lägger ex. spärrar för att skapa luckor för övriga spelare. När en spärr läggs får varken höft eller armbågar användas annars det blir motståndarens boll.

#### Individens arbetsuppgifter i anfallet:

##### K6 (V6 & H6)

- Grundläggande anfallsstarter (t.ex. en så kallad ”rulle-start”).
- Stå i ”struten” och bredda när start sker på motsatt kant.
- Samarbeta med Y9.
- Värdera lägen och utgöra ett hot.
- Ögonkontakt med M6.
- Komma på kort, respektive lång kantinspringning.
- Kunna agera som M6 och M9, (t ex vid övergångs- och växelspel).

##### Y9 (V9 & H9)

- Grundläggande anfallsstarter.
- Värdera när man ska gå på skott eller genombrott.
- Komma med fart och djup när man tar emot bollen.
- Kunna sätta M9 i läge.
- Ögonkontakt med M6 för att kunna spela in eller ta hjälp av olika spärrar.
- Samarbete med K6.
- Rörelse utan boll.
- Kunna agera som M6 och K6, (t ex vid övergångs- och växelspel).

##### M9

- Grundläggande anfallsstarter.
- Kunna agera som ”dirigent” och igångsättare för olika rörelser/mönster som ska ske.
- Kunna leverera passningarna i rätt tid.
- Värdera när man ska gå på skott eller genombrott.
- Komma med fart och djup när man tar emot bollen.

- Kunna sätta Y9 i läge.
- Ögonkontakt med M6 för att kunna spela in eller ta hjälp av olika spärrar.
- Rörelse utan boll.
- Kunna agera som M6 och K6, (t.ex. vid övergångs- och växelspel).

#### M6

- Placera sig rätt i de grundläggande anfallsstarterna.
- Komma på ”medrörelse” och ”motrörelse”.
- Skapa lägen åt 9M genom hög eller låg spärr.
- Arbeta fram egna inspelningslägen.
- Ögonkontakt framförallt med 9M spelarna.

#### 6.3.2 Försvaret



Det finns många olika försvarssystem men det är framförallt fyra system som används mest – 6-0, 5-1, 3-2-1 och 3-3.

Försvarsspelarna kallas oftast 1, 2, 3, 3, 2, 1 räknat från vänster till höger.

Spelarna jobbar tillsammans genom att samarbeta mellan t.ex. tvåan och trean. Genom att ”räkna” så har alla spelare hela tiden varsin spelare. Detta gör att motståndarna får svårt att göra genombrott och dåliga vinklar att skjuta från.

#### 6.4 Vanliga handbollstermer

##### Grundställning

De två grundläggande sakerna är fötter och armar. Jobbar man med dessa två blir man rörlig och stor.

##### Diagonalställning/ snedställning

Försvararen stöter ut mot bollhållaren i en snedställd position, en hand mot skottarmen för att hindra skott och en hand vid sidan för att hindra genombrott.

##### Stöta

Genom att stöta på en motståndare visar man med kroppen att man aktivt är med då man förflyttar sig mot denna. Det gör att motståndaren känner sig bevakad i dennes anfallsspel.

##### Låsa

Genom att låsa en spelare förhindrar man att den får fart. Att låsa en spelare gör man i de flesta fallen i ett tidigt skede d.v.s. direkt då motståndaren får bollen. Ett bra exempel då detta kan användas är då man vill förhindra fas 1 och 2.

##### Skärma av

Vill man inte att en spelare ska få bollen kan det förhindras genom att skärma av. När man skärmar av en spelare tar man bort passningsalternativet spelaren hade gett motståndarlaget.

##### Pressa

Spelare(-na) stöter hårdare och närmare motståndaren, syftet är att stressa dem till misstag.

##### Bredda

Innebär att spelaren ”drar isär” laget och utnyttjar hela planens bredd.

Ex. så rör sig kanterna ner mot hörnet när bollen är på andra sidan. När spelet närmar sig, rör sig kanten in i planen och möter 9:an.

#### **Möt**

Rörelse mot bollhållaren, ibland till och med förbi.

#### **Tryck**

Full fart mot mål! Spela bollen snabbt, sök avslut! (Lär er se när och varför).

#### **Lugna ner**

Innebär att vi ställer upp och rullar, M9:an kommunicerar vad laget skall göra. Syftet är att samla ihop laget och hämta andan, organisera/ omorganisera.

#### **Höger/ vänster**

Innebär att laget kraftsamlar genombrottsförsök, avslut där motståndaren är svagare. Innebär EJ att andra kanten stannar upp, utan fortsätter hota och söka avslut, men med snabbare bolltempo där.

#### **Utmana**

Sök genombrott/ avslut. Sök bredvid motståndaren, försök lura motståndaren åt motsatt håll du tänkt passera.

#### **Släpp**

Avbryt aktivt försök att stoppa anfallare som söker avslut.

Ex en kant som är på väg igenom, men med liten vinkel.

#### **Långt/ kort**

Vid kontring, se läget. Antingen snabbt och långt från målvakten/ första utospelare eller korta snabba pass. Kan även vara vilket hörn av målet som avslut skall placeras.

#### **Rullspel**

Med rullspel menas att M9 styr laget att "rulla bollen" snabbt med hot från kant till kant i syfte att få försvaret i rörelse. Rullspel är grunden till våra varianter (växel, övergång).



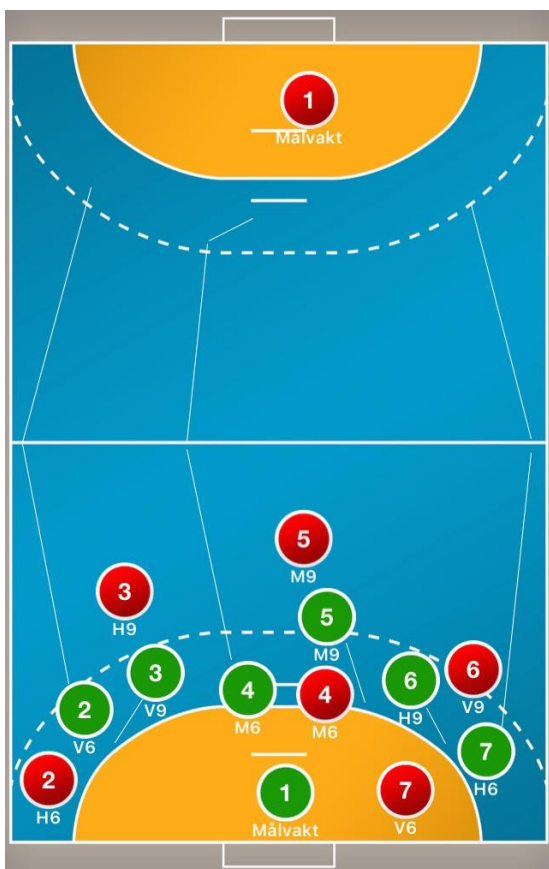
## 7. För spelare 15 år och äldre

### 7.1 Anfallsspel

Det spel som spelas vid innehav av bollen. Anfallsspelet kan i sin tur delas in i fem olika faser; (1) Uppspelsfasen, (2) Uppföljningsfasen, (3.1) Vilofasen, (3.2) Uppbyggnadsfasen och (4) Avslutningsfasen. Första och andra fasen är de så kallade kontringsfaserna. Här är det viktigt att alla spelare är medvetna över vad som gäller och kan läsa av, eller få hjälp av en lagkamrat, när kontringen övergår till grundspel vilket är uppbyggnadsfasen.

#### 7.1.1 Fas 1 - Uppspelsfasen

Målet med fas 1-kontring är att komma till avslut innan motståndaren hunnit ställa om till försvarsspel. Detta görs genom att så snabbt som möjligt förflytta bollen till spelare i avslutningsläge genom att:



- 6M kontrar i en första våg - 9M säkrar bakåt, tar returerna och fyller på i en andra våg

- Målvakt är snabb efter bollen, gör ett snabbt utkast - helst till 6M-spelare (första våg)

- Får 9M boll av målvakt söker de passning till 6M

Innan avslut: Motsatt K6 tjuvar och är beredd att sticka om avslut ser ut att komma.

Efter avslut: Alla 6M tar sig så fort so möjligt in på motståndarnas planhalva. Vid mittlinjen börjar de kolla bakåt och är beredd på passning.

Vid tekniskt fel: Snabb omställning, den med bäst läge springer.

Viktigt att 9M tar ansvar på returerna.

Vid kontring är det viktigt att tänka på både bredden och djupet mellan spelarna. Vid ett allt för grunt lag (se nedan) ger det målvakten få alternativ, skapar dåliga förutsättningar för utespelarna att hitta bra avslutningslägen och gör det enkelt för motståndarna att försvara sig. Finns det en bredd och ett djup (se nedan) ökar valmöjligheterna för både passningsvägar och löpvägar samt försvårar det för motståndarna som nu måste försvara en större yta.



*Ett grunt lag och ett lag med djup i sitt uppspel.*

### 7.1.2 Fas 2 – Uppföljningsfasen

Målet med fas 2-kontringen är att utnyttja fördelen av det snabba uppspelet och komma till avslut innan motståndaren hunnit organisera försvarsspelet. Detta tänker vi åstadkomma genom uttalade löpvägar och rörelsemönster. Dessa skall dock givetvis frångås om bättre läge kan skapas med passningar som bryter spelmönstret.

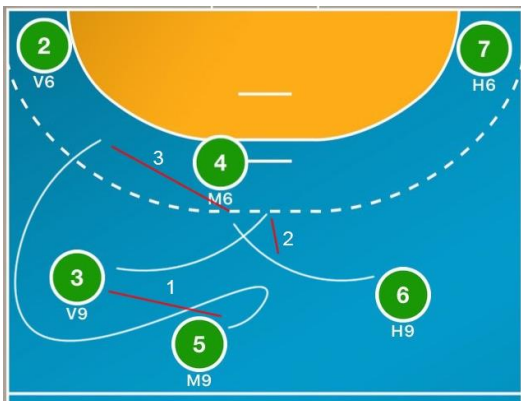
De olika rörelser som presenteras nedan skall enbart genomföras då vi är lika många på planen som motståndarna. Om någon av motståndarnas spelare inte har sprungit hem, vilket ger oss numeriskt övertag i kontringen, eller om de har utvisning skall således dessa varianter helst inte köras. Då skall kontringen istället ske genom vanliga satsningar i och med att övertag redan finns. Om vi byter spelare eller är i numeriskt underläge skall vi givetvis inte heller trycka på.

Generellt viktigt att tänka på i fas 2

- Kommunikation – viktigt att alla vet vad som händer, och när det händer
- Tajming – det gäller att ha farten uppe vid rätt tillfälle. Vi vill inte komma för nära mål men inte heller för långt ifrån.
- Inga studsar! Förutom då andra spelare är markerade, då är det bättre att studsa själv än att stanna upp.
- Titta framåt – vilka spelare är fria? – innan du får bollen.
- 100 % satsning på det egna läget i första hand, bryt rörelsemönster om det är läge.

De kombinationer som vanligtvis används i fas 2-kontringen är *diagonalväxel*, *a-lag* och *falsk diagonal*.

**Diagonalväxel** (vänster beskrivs och illustreras i bild, går att köra från höger också)



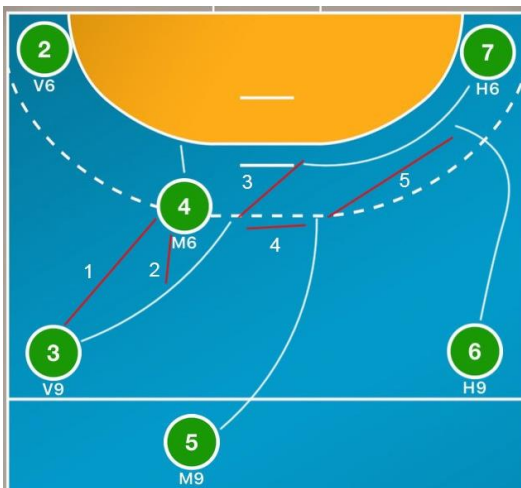
M9 passar ut till V9 (1).

V9 satsar in i mitten, växlar/passar H9 (2) som kommer runt och satsar mot mål, passar sedan M9 (3) som tagit V9-position och satsar brett.

M6 ligger mellan 3 eller 2-3 höger.

Varje enskild spelare måste ta eget avslut om läge finns, och annars söka fri spelare.

Varianten används för att hitta ett bra avslutningsläge, onödigt om det redan finns ett.



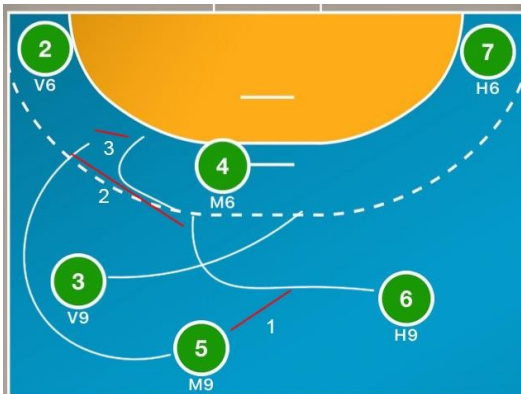
#### **A-lag**

V9 passar till M6 (1) som klivit upp från 6m-linjen till frikastlinjen för att locka ut försvaret.

M6 väggar tillbaka till V9 (2) som kommer i full fart och hoppskottsatsar.

Om inte skottläge finns så sker i första hand pass till H6 (3) som ryckt in på linjen bakom 3:orna i samband med att M6 klivit ut till frikast.

I andra hand pass till M9 som satsar parallellt (4). M9 satsar i sin tur på skott/inspel eller spelar vidare till H9 som kommer brett (5).



#### **Falsk diagonal**

M9 passar till H9 (1) som satsar likadant som i en diagonalväxel.

V9 rör sig som i en vanlig diagonalväxel höger. M9 rör sig däremot tvärtom, d.v.s. tar V9-position istället för H9.

H9 fintar växel till V9 men passar istället brett till M9 (2).

M9 satsar i luckan mellan 1 och 2. Samtidigt spärrar linjen utsida 3. Där kommer sedan H9 och får pass av M9 (3).

Här är tajming A och O.

### 7.1.3 Fas 3.1 – Vilofasen

Denna fas är det enda tillfället då vi får chans att återhämta oss, särskilt då vi spelar 3-2-1 försvar med hög intensitet. Det är av yttersta vikt att varje anfall innehåller en tydlig brytpunkt mellan fas 2 och fas 3.2. En ordentlig vilofas ger bland annat:

- Tid för återhämtning.
- Tid att prata ihop 2 och 2.
- Chans för alla att klistra av sig (avser framförallt junior- och seniorlag).
- Ett försvar som hamnar på plattfötterna.
- Trygghet och lugn i anfallsspelet.

### 7.1.4 Fas 3.2 – Uppbyggnadsfasen (grundspel)

Fas 3.2 är en förberedande fas för fas 4 vilket är avslutningsfasen. Vi kan då styra försvaret dit vi vill för att skapa bättre förutsättningar att lyckas med olika rörelser. Detta sker huvudsakligen med breda satsningar på V9 och H9, då detta drar isär försvaret och skapar större luckor. I det normala försvarsspelet strävar försvararna att packa ihop i mitten och styra anfall utåt. Det är därför vi vill dra isär försvaret och skapa lägen i mitten. Om vi tvingar försvararna att röra sig utifrån och in, istället för inifrån och ut, får vi sedan lättare övertag och lägen brett (kanten).

Om motståndarlaget spelar 6-0 rör sig M9 med bollens rörelse (parallellförflyttar). Om motståndarna spelar ett offensivt försvarsspel med en spets, möter M9 istället passen (hämtar boll) från V9 och H9 för att på så sätt dra med sig spetsen bort och skapa ytor inåt för Y9.

Under uppbyggnadsfasen styr M9, eller annan spelare, vilket spelval vi skall utföra i fas 4. Här råder dock full kreativ frihet för alla spelare. Samtliga uppmuntras starkt att utföra intränade 2 och 2 varianter, satsa på eget genombrott eller skott.

#### 2 och 2 varianter

Varianter som endast involverar 2 spelare (i vissa fall 3). Varför är detta viktigt?

- Enkelt att starta då endast 2 spelare involveras, behöver inte meddela resten av laget.
- Leder ofta till enkla lägen.
- Vi blir svårlästa.
- Även enkelt att köra när vi spelar på träning!

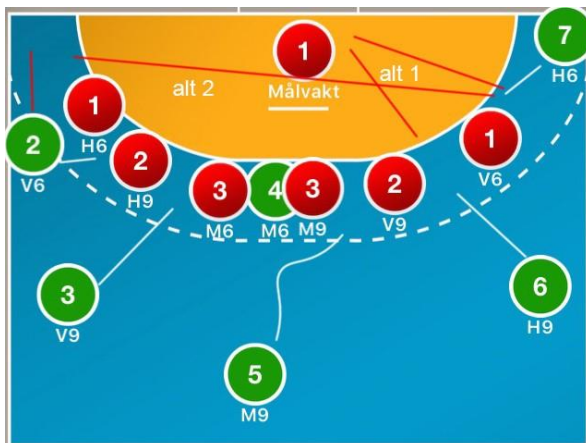
#### Exempel på varianter

- Olika samarbeten mellan linje och en annan spelare (spärrar, inspel).
- Olika samarbeten kant och Y-9 (kort inspring, utspel, spärr, växel).
- Olika samarbeten M9 och Y-9 (vändning, växlar, satsning med riktningssändring).
- Olika samarbeten M9 och kant (inspring, hoppkottspass).

### 7.1.5 Fas 4 – Avslutningsfasen

Genom ett konstruktivt samspel skapas möjligheter för spelare att komma till bra lägen och avsluta. Till skillnad från 2 och 2 varianter involverar dessa flera spelare. De olika samspel vi kommer att använda oss utav är i första hand:

- Rullspel.
- Isärdragsspel.
- Övergångsspel (framförallt mot offensiva försvar).
- Spel i numerärt överläge.



### Rullspel

V6: Drar ut H1 långt ut på kanten, därefter attack i luckan mellan H1 och H2.

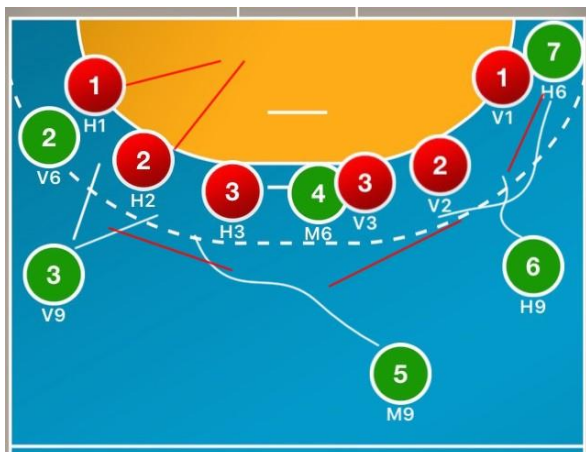
V9: Attack mellan H2 och H3.

M6: Startar insida V3, beredd att få inspel av V9 eller M9 (s.k. medrulle) längs linjen.

M9: Attack mellan V3 och V2.

H9: Attack mellan V2 och V1.

H6: Attack i luckan mellan V1, om ej avslut: alt 1 – kantväxel, pass till M9; alt 2 – passning till V6.



Om H6 ej tar avslut och bollen fortsätter till M9:

M6: Spärrar insida V3, förhindrar försvararnas rörelse åt vänster, beredd på inspel m.m.

M9: Attack mellan H3 och H2.

V9: Attack mellan H2 och H1.

V6: Attack utanför H1.

Om H6 ej tar avslut och bollen fortsätter till V6:

V6: Avslut, om ej möjligt pass till V9 för avslut mellan H1 och H2.

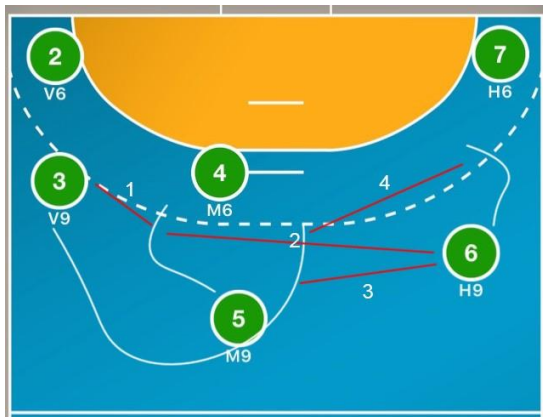
För att lyckas genomföra ett rullspel och skapa övertag måste vi lyckas med två kritiska moment. För det första så måste varje spelare satsa 100 % och ta läget om det kommer. Om vi passar vidare bollen när vi har ett bra läge innebär det ofta att den som får passet har ett sämre läge och vi har misslyckats. Exempelvis om V6 stegar förbi H1 och H2 väljer att inte packa in, om då V6 passar V9 kommer H2 redan att stå i rätt position när V9 får bollen och således tappar vi direkt övertaget.

För det andra måste linjens rörelse ske på rätt sätt, och de övriga utespelarna måste vara medvetna om linjens rörelse. Annars är det lätt hänt att vi missar övertaget. Exempelvis om V9 har lyckats dra på sig H3 och passar till M9. Om linjen i det läget ligger mellan treorna måste M9 hitta ett inspel eller eget avslut för att utnyttja övertaget. Om linjen istället ligger utsida V3 vid samma läge måste M9 således stega i luckan mellan V3 och V2 för att utnyttja övertaget.

Det är ofta sagt att man i rullspelet skall satsa för att dra på sig en och en halv spelare och sedan spela vidare. Detta kan vara svårt att uppnå, speciellt för kantspelare, ibland är det enklare att starta med att dra isär från kanten istället. Ofta räcker det dock med att en spelare lyckas dra på sig en och en halv spelare för att ett övertag skall skapas.

### Isärdragsspel

Denna rörelse bygger på att få in en skytt (oftast V9) i mitten av plan där störst skottvinkel återfinns.



V6 står djupt ner för att locka ner H1.

M6 ligger på insida H3 och delar av. V9 får boll från M9, satsar mellan H1 och H2 (grundspel).

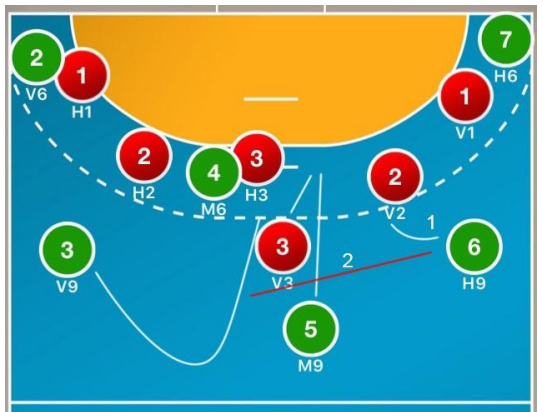
M9 möter passet från V9 (1) och satsar i sin tur mellan H2 och H3.

M9 passar sedan över till H9 som kommit in ett par steg i plan (2). Samtidigt kurvar V9 in i mitten, bakom M9. M6 går på medrulle bakom V3 alt. faller bakom mot V2.

H9 passar till V9 som kommer i hög fart (3). V9 satsar mot mål och tar avslut om inte 3 lyfter. V9 har annars både inspel till M6 och pass till H9 (4) som alternativ. Om V9 väljer att passa H9 ska H9 ha kurvat ut brett och kommer i fart mot mål, utsida V2.

### Övergångsspel

Om motståndslaget spelar ett offensivt försvarsspel skall vi i första hand *hämta boll* från M9. Vi skall även använda oss av övergångsspel från 9M. Vanligast är att H9 gör en övergång till motsatt sida. Vi skall även göra en övergång som skapar skottläge i mitten, "Carlénrörelse".



H9 satsar något smalare än grundspelsrörelse, för att underlätta passet (1). Samtidigt rör sig M9 som att hen skall få pass från H9, vilket hen inte får, och drar istället med spetsen ned på linjen.

V9 kommer in i banan och får pass av H9 (2).

H9 kan med fördel finta pass till M9, för att sedan passa V9. V9 avslutar över dubbelt nedhåll (M9 och M6 på 3:orna).

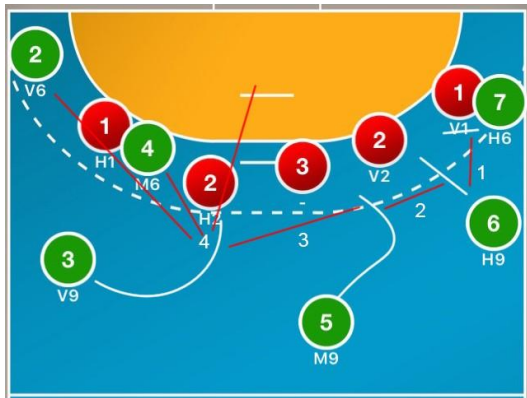
Andra övergångar behöver inte leda till snabba avslut, vi kan istället fortsätta att satsa och flytta boll tills ett bra läge uppstår.

### Spel i numerärt överläge, 6-5 spel

När vi kontrar i andrafas vid 6-5 spel så skall vi alltid kontra rakt, d.v.s. inga platsbyten, växlar eller andra rörelser. Istället satsar vi bara enligt vanliga rullspelsatsningar. Eftersom vi är en mer räcker det att dra på sig "sin" spelare för att vi skall komma till bra lägen. Vid uppställt spel finns det tre olika rörelser som är väl använda i dessa sammanhang men trots det mer än väl användbara också – GUIF, mittväxel och gurkväxel. I första hand vill frilägen hittas med dessa rörelser – inspel till linjen, genomspringning från 9M eller kantavslut med stor vinkel.

## GUIF

Denna rörelse ställer stora krav på spelförståelse hos främst V9.



För varje spelare i rörelse gäller givetvis eget avslut om det är läge.

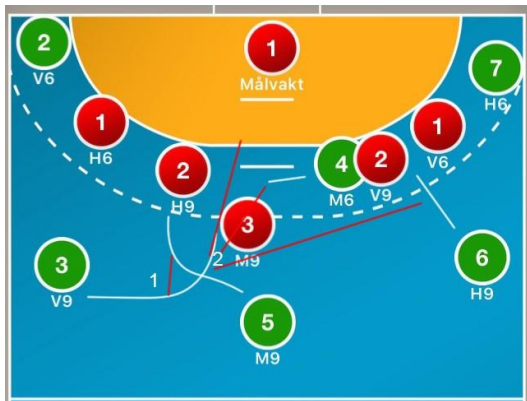
M6 ligger på insida H1.

H6 engagerar V1 i det breda läget och passar till H9 (1). H9 satsar mellan 1 och 2, passar sedan vidare till M9 (2). Om 3:an i försvaret skär M9 passar H9 direkt till V9 medan M9 rör sig ned på linjen mellan 2 och 3.

Får M9 bollen görs en satsning mellan 3 och H2, passar sedan V9 (3). Om H2 skär V9 är M6 eller V6 fri. V9 avslutar eller passar linje/kant (4).

## Mittväxel

Även denna rörelse ställer höga krav på spelförståelsen hos V9. Viktigt att tänka på i denna rörelse är att det inte behöver vara högt tempo utan att i första hand se till så mittväxeln lyckas.



M6 ligger på insida V2.

M9 går rakt mot H2 och ”tar bort” denne ur spel, samtidigt som växel görs på V9 med ett enkelt pass (1).

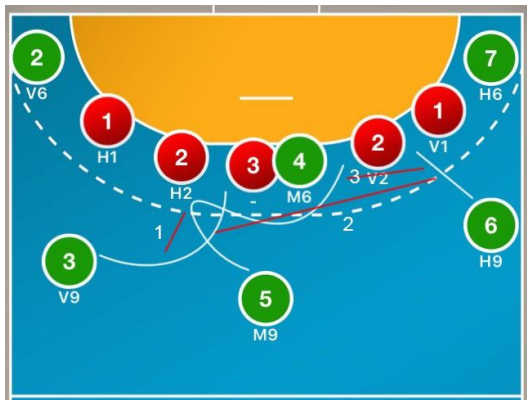
V9 kommer in i banan och går upp i hoppkottsatsning (2). Samtidigt rör sig M6 in bakom 3:an och H9 rör sig mot mål mellan V1 och V2 (2). Om 3:an lyfter är antingen M6 eller H9 fri, beroende på om 2:an följer med linjen eller ej.

## Gurkväxel

Rörelsen börjar på samma sätt som en mittväxel. M6 står på 3:an och M9 satsar mot H2 samt växlar upp V9 med ett enkelt pass. Efter växeln rör sig M9 innanför frikast till luckan mellan H2 och 3, där M6 spärrar utsida 3 (2).

V9 passar till H9 som satsar brett och passar till M9 som kommit på en löpning från H2 till luckan M6 skapar med sin spärr på utsida 3 (3).

Här är det viktigt att M9 tajmar rörelsen så hen kommer i fart och inte behöver stanna upp. Det troliga är att M9 avvaktar lite efter växeln innan hen tar löpningen.



## 7.2 Försvarsspel

Försvarsspelet är grunden till framgång och ska ses som en taktisk viljekamp som går ut på att få tag på bollen så fort och så smart som möjligt! För att lyckas med försvarsspelet är det viktigt att varje individ kan värdera om motståndaren ska skjuta, gå på genombrott, spela in eller spela vidare.

**Om ett lag har ett samspelt försvar kommer kontringarna och anfallsspelet automatiskt.**

Oberoende vilket försvarssystem som spelas gäller alltid följande:

- Grundställning i systemet
- Kommunikation
- Packa mot bollen – jobba över zon
- Stöta/ säkra – täcka
- Fotarbete – jobba med armarna
- Ta bollen i studs
- Diagonalställning/snedställning
- **VILJA – TUFFHET – INGEN RESPEKT**
- Gå runt M6 – gå ur spärr/ lås upp
- Uppgift hela tiden
- Värdera motståndaren, läs spelet – spelförståelse
- Mod – kamp
- Täthet – bredd – djup (framförallt i 3-2-1-försvar)

Organiserat försvarsspelet kan delas in i olika system. Försvarsspelet innefattar dock mer än så och behandlar framförallt fyra olika faser (5) *Tillbakadragande*, (6) *Tillfälligt försvar*, (7) *Organisationsfas* och (8) *Försvar efter ett system*.

### 7.2.1 Fas 5 – Tillbakadragande

Denna fas startar direkt när motståndaren erövrat bollen och målet är här att fördröja motståndarnas uppspel och m möjligt återerövra bollen. Detta gör vi genom att:

- 6M försöker ta returerna från målvakten och/eller stör målvaktens utkast om möjligt
- 9M springer kortaste vägen till egen målgård så snabbt som möjligt
- Tillfällen att bryta passningar till kontrande anfallsspelare skall sökas
- 6M stör eventuellt motståndares uppspel genom att punkta någon eller flera av deras 9M (seniorverksamhet)

### 7.2.2 Fas 6 – Tillfälligt försvar

Denna fas är från det att vi dragit oss tillbaka till dess att motståndarnas kontringsfas är över och de har dragit ner på tempot. Målet är att hindra anfallande lag att komma till avslut i fas 1 och 2 (kontring i första och andra fas). Detta gör vi genom att:

- Hindra bollinnehavaren att göra mål
- Försvåra passningar till spelare i målfarliga positioner
- Fördröja spelet så att samtliga försvarsspelare hinner tillbaka

### 7.2.3 Fas 7 – Organisationsfas

När motståndarnas kontring är över och de dragit ned på tempot inleds organisationsfasen, där målet är att spelarna skall inta ordinarie positioner i det valda spelsystemet. Detta kan innebära allt från defensivt 6-0 till trippelpunkt (seniorverksamhet).

Det viktiga i fas 7 är att alla spelare är fokuserade och medvetna om deras respektive uppgift. Det är inte okej att släppa in mål på grund av att man som försvarare inte vet sin position. Här är kommunikationen mellan tränare och spelare/laget viktigt.



#### 7.2.4 Fas 8 – Försvar efter ett system

Genom ett uttalat system med tydlig rollfördelning skapar vi bra förutsättningar för ett effektivt försvarsspel, även om det i slutändan handlar om inställning till 90 %. Målet med fas 8 är att erövra bollen utan att motståndarna gör mål. Detta uppnår vi genom att:

- Varje spelare spelat ett effektivt och uppoffrande försvarsspel, ett hindrat mål i försvaret är lika viktigt som ett mål framåt.
- Laget ska behärska olika typer av försvarssystem.
- Beroende på våra och motståndarnas förutsättningar ska laget växla mellan olika system.
- Även kunna växla system i en och samma match för att störa motståndarnas spel.

#### 6-0 försvar

6-0 med stötande 3:or är bland det vanligaste försvarsspelet i Sverige idag och även ett av de lättaste att lära sig. Det kan vara ett relativt defensivt försvarssystem som bygger på att spelare har 6-meterslinjen som utgångspunkt. Utifrån denna stöter försvararna sedan ut mot bollhållaren i en snedställd position, en hand mot skottarm för att hindra skott och en hand vid sidan för att hindra genombrott. Efter att man som försvarare har varit ute och stött gäller det att så snabbt som möjligt jobba ned till 6-meterslinjen igen. Systemet kan dock också vara offensivare med offensiva 1:or och 2:or som spelar aktivt högt upp i banan. Viktigt är att träna in ett samarbete mellan täckande försvar och målvakt.

Svagheten med 6-0 är att det kan bli en del inspel bakom den spelare som stöter ut på skytten. Lösningen blir då att försvarsspelarna till höger och vänster om spelare som stöter går ihop bakom och säkrar/låser upp linjespelaren. Vad som är viktigt att tänka på vid stötning är att göra det fullt ut, annars kan man hamna på mellanhand och bli överspelad.

Några viktiga aspekter i ett 6-0 försvar:

- Räkna, räkna om och prata – hela tiden, alltid!
- Jobba i sidled, packa ihop försvaret, jobba som en enhet.
- Kom ihåg att alltid försöka jobba runt linjens spärrar
- Stöt mot skottarm i första hand.
- Placera alltid kroppen mellan skottarm och mål – snedställt.
- Vi täcker bara skott om vi inte hinner stöta, och då alltid skottarmssidan (oftast långa, undantag högerhänt H9).
- Vid satsning runt M6, exempelvis om M9 satsar från vänster mot försvarande 3:or där linjen är, tar i regel den borte försvarande spelaren M9 och den närmsta M6.
- Stötande 3:or för att förhindra skytte där det är som farligast. Snedställa och trycka anfallarna ut mot kanterna.
- När vi stöter gör vi det ordentligt och förhindrar på så sätt inspel till linjen bakom oss.
- Försök att aldrig korsa varandra, prata och byt spelare istället.

#### Individuella uppgifter i 6-0 försvar

##### 1:ans uppgift

- Förhindra genombrott.
- Arbeta med diagonalställning/snedställt.
- Skära av K6 om du möter en individuellt duktig spelare.
- Packa dit bollen är, tappa inte fokus på K6 - jobba över zonerna.
- Tjuva när bollen är på andra kanten – upp mot frikastlinjen, vänd mot bollen, gärna en fot på 6-meterslinjen och ständig koll på egen K6.
- När K6 kommer på inspring/övergång – meddela resten av laget! Ta sedan ny uppgift, exempelvis ta bort Y9.
- Bryta diagonalpass från motsatt Y9.

##### 2:ans uppgift

- Täcka skott och förhindra genombrott.
- Arbeta med diagonalställning/snedställ.
- Packa dit bollen är, tappa inte fokus på Y9 - jobba över zonerna
- Säkra M6 när 3:an stöter.
- Gå runt och ur spärr från M6.
- Ta hand om returerna.
- Skärma av vid Y9 när boll är på motsatt sida genom att ta ett par steg ut, snedställd, mot frikastlinjen. Håll fortsatt koll på egen Y9!

### **3:ans uppgift**

- Stöta fullt ut och låsa upp.
- Stöta ut mot Y9 när denne kommer in i zon 3 (mitten).
- Förhindra att M9 gör genombrott och inspel.
- Gå runt och ur spärr från M6.
- Säkra M6 när 2:an bredvid stöter Y9.
- Ena 3:an tar hand om returerna.
- Kommunikation om M6, styr försvaret tillsammans med målvakt.

### **5-1 försvar**

Till stor del är 5-1 försvar densamma som 6-0. Den enda skillnaden är att ena 3:an ligger längre ut, vid frikastlinjen, som spets för att skära av M9, trycka M9 längre bak i banan, minska på genombrottsförsök inåt i banan av Y9 samt passningsvägar mellan Y9. I övrigt är det samma uppgifter som i ett 6-0 försvar.

### **BILD**

### **3-2-1 försvar**

Ett försvarsspel som i första hand är effektivt mot lag med större, orörliga spelare, men som – om utfört rätt – kan vara bra mot alla lag. Det är ytterst konditionskrävande att spela 3-2-1 och systemet bör kombineras med något annat system för att spelarna ska orka utföra ett perfekt 3-2-1 försvar matchen igenom. Utgångspositionerna är längre ut än vid exempelvis 6-0 och 5-1 vilket underlättar vid kontrningar. Om möjligt bör 6M därför vara halvback och center.

### **BILD**

Systemet är ett bollorienterat zonförsvar med en spets mot bollhållare. Det är viktigt att agera istället för reagera genom att styra motståndarna dit vi vill, vilket tar bort deras spel och trygghet. Motståndarna tvingas även till svåra passningar som är lätta att bryta. Det absolut svåraste, och viktigaste, med 3-2-1 är att alltid hålla koll på bollen och samtidigt den egna spelaren.

### **BILD**

### **Individuella uppgifter 3-2-1**

#### **Halvback**

- Grunddjup på 7-8 meter, säkring zon 2.
- Huvuduppgift är att låsa upp Y9 regelrätt vid 10-11 meter
- Om boll på andra sidan, säkra ner mot zon 3 för att hjälpa till med M6

#### **Centerhalv**

- Alltid vara mellan bollförande spelare och målet (ej K6)
- Styr försvarsspelet genom kommunikation
- Måste hela tiden jobb runt spärrar

**Back**

- Säkringsområde zon ½, utgångspunkt 6M-linjen
- Förhindra att Y6 går på avslut och genombrott.
- Säkra inåt längs med målgårdslinjen.
- Ansvarig för att ta M6 tills halvback kunnat säkra ner mot centerhalv

**Center**

- Förhindrar skott i zon 3 från M9, säkrar inspel bakom halvbackarna.
- Försöker bryta passningar H9-V9.

## 7. För ledare

**Kommenterad [VW5]:** Kommer mest troligt vävas ihop med introduktionen till den gröna tråden ist för egen

### Övergripande lägeskoll

Nedanstående tabeller beskriver var respektive årskull bör ligga i deras utbildning för att förenkla för våra tränare och ledare. Genom tabellerna kan ni även se hur det stadigt stegras och att det är en kontinuerlig utbildning av våra spelare som gäller där svårighetsgraden försvåras eftersom. Som tidigare sagt är dessa tabeller ingen absolut sanning och bör anpassas beroende på vilken grupp det gäller.

### Individuell teknik/ taktik

Allmänna moment	F/P 9-10	F/P 11-12	F/P 13-14	F/P 15-16
<b>Bollhantering</b>				
Studs bollen med vä och hö hand	X	X	X	X
Dribbla bollen fram & bakåt m hö & vä hand	X	X	X	X
Ex. hoppa på vä ben & studsa med hö hand	X	X	X	X
<b>Passningar</b>				
Tre steg pass	X	X		
Armen högt	X	X	X	X
Löppass	X	X	X	X
Studspass	X	X	X	X
Pass med den icke dominanta handen	(prova på)	X	X	X
Hoppass		X	X	X
Stötpass			X	X
Växlingspass			X	X
Passningsfint			X	X
<b>Inspel</b>				
Studs mellan försvararna		X	X	X
Instick			X	X
Studs mellan benen			X	X
Flip				X
Knorr				X
<b>Utspel</b>				
Vanligt pass		X	X	X
Studspass		X	X	X
Pass med den icke dominanta handen			X	X
Bakom ryggen				X

Försvarsmoment	F/P 9-10	F/P 11-12	F/P 13-14	F/P 15-16
Grundställning	X	X	X	X
Stöta - backa - sidledsarbete	X	X	X	X
Säkra	(prova på)	X	X	X
Snedställa	(prova på)	X	X	X
Täcka		(prova på)	X	X
Låsa upp		(prova på)	X	X
Gå runt M6 och ur spärr		(prova på)	X	X
Värdera		(prova på)	X	X

Anfallsmoment	F/P 9-10	F/P 11-12	F/P 13-14	F/P 15-16
<b>Skott 9M</b>				
Avstämt skott	X	X	X	X
Hoppsskott	(prova på)	X	X	X
Skott i steget	(prova på)	X	X	X
Underarmsskott		(prova på)	X	X
Vikskott		(prova på)	X	X
Upphopp på det icke dominant benet		(prova på)	X	X
Kunna placera skottet (avslutsmetodik)			X	X
Måtta lågt skjut högt				X
Måtta högt skjut lågt				X
Hoppsskott jämfota				X
Luftskott ("Japan")				X
<b>Genombrott</b>				
Se luckan	X	X	X	X
Dubbelfint	X	X	X	X
Kullagerfint	(prova på)	X	X	X
Skottfint	(prova på)	X	X	X
Stegsättningar	(prova på)	X	X	X
Egna finter	(prova på)	X	X	X
Snurrfint			X	X
Kombinerade finter			X	X
Hoppsskottsfint				X
Kullagerfint				X
<b>Skott 6M</b>				
Inhopp från linjen med armen högt	X	X	X	X
Upphoppsskott		(prova på)	X	X
Fallskott		(prova på)	X	X
Vikskott		(prova på)	X	X
Jämfota upphoppsskott framåt		(prova på)	X	X
Skott med den icke dominant handen				X
Luftskott (Japan)				X
Skott efter returtagning				X
Kunna placera skottet (avslutsmetodik)				X
<b>Individuell teknik M6</b>				
Med-/motrörelse		(prova på)	x	X
Låg-/högspärr		(prova på)	x	X
Nedhåll			(prova på)	X
Kunna fånga bollen med en hand			(prova på)	X
<b>Skott K6</b>				
Kantskott med armen högt		X	X	X
Högt och långt inhopp med armen högt		(prova på)	X	X
Start från struten		(prova på)	X	X
Start från frikastlinjen		(prova på)	X	X
Skott insida/utsida (avslutsmetodik)			X	X
Upphopp med icke dominant ben				X
Lobb, flip och knorr				X
Luftskott ("Japan")				X

## Kollektiv teknik/taktik

### Försvar

F/P 9-10	F/P 11-12	F/P 13-14	F/P 15-16
Fritt/man-man <b>Tips:</b> Efter anfall – spring ner till 4-0 – välj motståndare – man-man.	Offensivt försvarsspel Börja med "man-man" Utgångspos. i 6-0 & 3-2-1 Samarbeten 2-2, 3-3 Situationsanpassat försvarsspel	Betoning på offensivt försvar Grunderna i 6-0 & 3-2-1 <b>Enkla lösningar</b> Situationsanpassat försvarsspel Påbörja samarbetet med målvakt	Offensivt försvarsspel Behärska 6-0, 5-1 & 3-2-1 Tryggt samarbete med målvakt

**Kommenterad [V6]:** Vad för typ av lösningar?

### Anfall

F/P 9-10	F/P 11-12	F/P 13-14	F/P 15-16
Fritt <b>Tips:</b> Prata om att springa sig fria, bredda spelet och håll djupet.	Börja träna <b>grundläggande anfallsstarter</b> Samarbete 2-2, 3-3 Utgångspositioner Rörelse utan boll Komma med fart	Fortsätta med <b>grundläggande anfallsstarter</b> <b>Övergångsspel:</b> Kantövergång Mittövergång Diagonalövergång <b>Utveckla samarbetet mellan:</b> 9M och M6 samt 9M och K6	Fortsätta med <b>grundläggande anfallsstarter</b> <b>Övergångsspel:</b> Kantövergång Mittövergång Diagonalövergång <b>Fortsätta utveckla samarbetet mellan:</b> 9M och M6 samt 9M och K6 <b>Utveckla samarbetet mellan:</b> K6 och M6 <b>Växelspel:</b> Mittväxel Dubbel mittväxel Dansk växel Tjeckväxel Polskväxel Diagonalväxel Kantväxel inåt Kantväxel utåt Linjeväxel <b>Isärdragspel:</b> ▪ "Jugge-start"

## Säsongplanering

**Försäsong:** Här planerar vi och förbereder kommande säsong. Vi kontaktar andra årskullar för ev. samarbete vid spelarbrist. Här håller vi föräldramöten och presenterar kommande säsongsseriespel, cuper & träningsläger.

**Matchesäsong:** Här genomför vi det som vi planerat och presenterat på föräldramötet

**Eftersäsong:** Vi tränar inom-/utomhus och deltar i utomhuscuper. Vi lägger upp riktlinjerna inför kommande säsong.