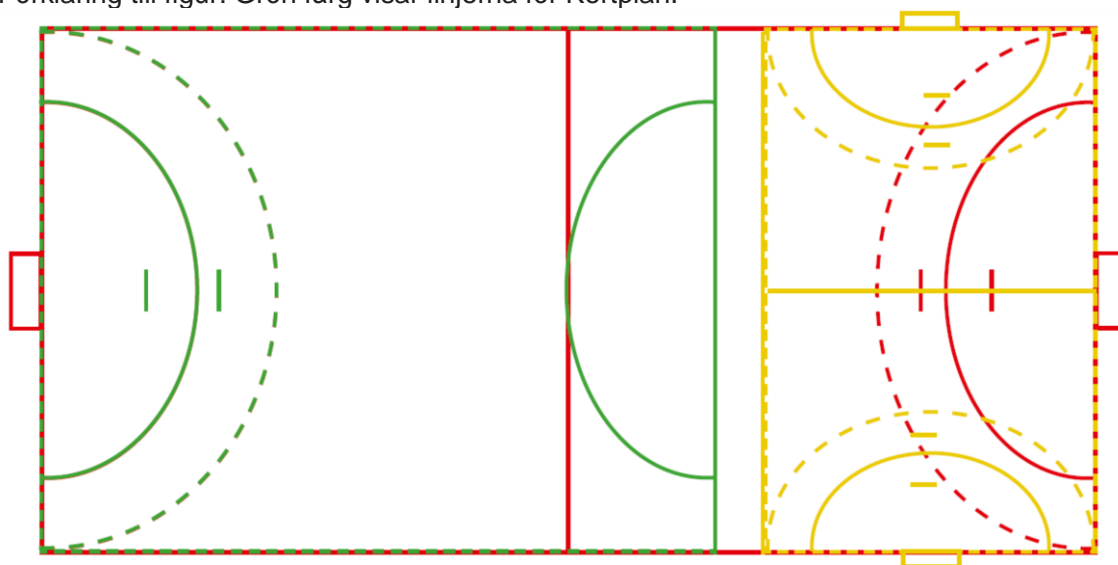


## Kortplan Anfallsspel

SHF rekommenderar en ny övergång från Minihandboll till Kortplansspel. Kortplan innebär att spelplanen är 26 x 20 m (se fig).

Kortbanespelet kan spelas från åldersgruppen U10 till U11, men det kan också spelas av U9. På U10 till U11 spelar man 5 mot 5 plus en MV i varje lag.

Förklaring till figur: Grön färg visar linjerna för Kortplan.



### INTENTIONEN MED KORTPLANSPEL

intentionen är att utveckla en lite större spelyta för barnen i takt med att dom växer. Kortplansspel skapar bättre upplevelser i en spelsituation som leder till mer glädje och tekniska utmaningar som i sin tur utvecklar förmågan till att ta initiativ.

Färre spelare på en plan med stor bredd ger mer plats till anfallare samt större ytor att försvara, vilket tvingar spelarna till mer rörlighet. Kortplansspel leder också till fler avslut och fler potentiella målchanser och därmed mer intensitet. Det leder även till större grad av delaktighet av alla spelare och därmed högre engagemang. Intentionen är också att skapa fler bollkontakter och högre aktivitet hos barnen vilket höjer motivationen.

### TRÄNARSKAP

Visualisera och **fråga** barnen genom att samtala. Exempelvis; rita på en tavla om hur man kan spela anfall? Rita tydligt och använd SHF:s figurer och terminologi. Förklara hur *fritt spel* fungerar utifrån olika startuppställningar, exempelvis 3-2 och 5-0 eller inga uppställningar alls.

Informera barnen om att söka luckan och ytorna när de spelar samt att byta platser. (förklara vad ytor är samt bredd, djup och passningsskugga på ett enkelt sätt)

Under spelets gång ska du som tränare blåsa av spelet och **frysa spelet** för att spelarna ska kunna 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 är bra, inte så bra och hur det skulle kunna bli bättre. Detta gör tränaren i syfte att skapa en djupare förståelse för anfallsspelet.

Ta bort dribbling och studs i perioder.

I perioder måste alla ha rört bollen före avslut.

#### **Poängtera följande:**

- försök att röra dig så du alltid är fri, ta gärna emot passningen när du är på väg framåt mot målet.

Förklara skillnaden i bra och dåligt spelavstånd till:

- **bollen**, passningar som spelas nära eller långt ifrån varandra är svåra att beräkna hårdheten på
- **motspelaren**, spela bollen innan du kommer för nära motståndaren, annars kan du bli tacklad eller mista bollen
- **medspelaren**, spela bollen så att dina medspelare kan avsluta längs hela målgårdslinjen. Se till så att det finns bredd och djup i spelet
- **målet**, titta framåt mot målet och se om du kan skjuta eller passa till någon fri kamrat
- **linjerna**, spela inte innanför 6 m linjen eller utanför planen .

Stanna då och då, korriger genom dialog med spelarna.