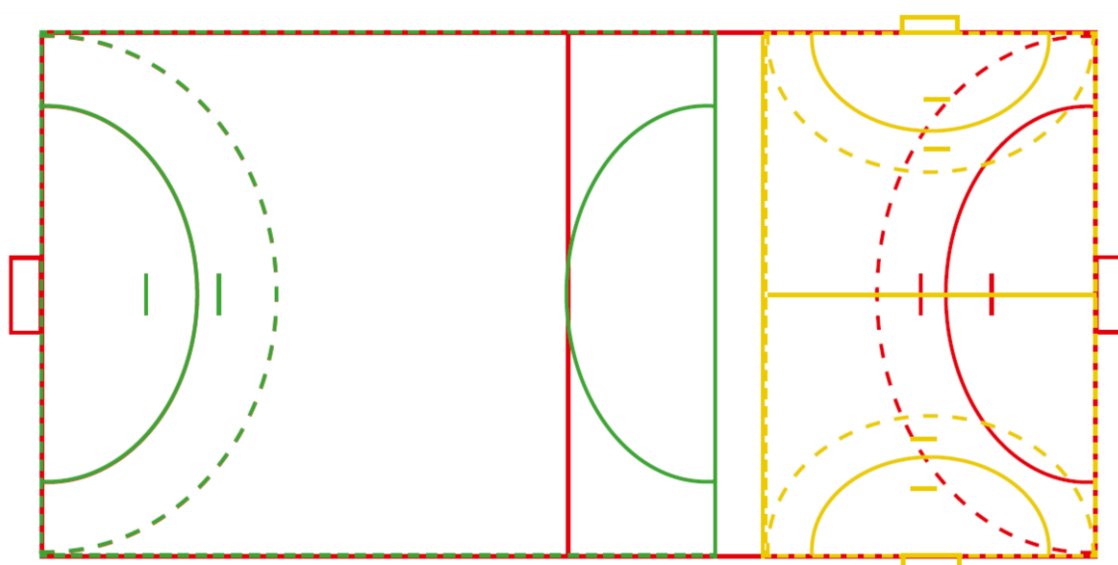


## Kortplan Försvarsspel

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

Kortplansspelet 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 för barnen i en spelsituation som leder till mer glädje och tekniska utmaningar som i sin tur utvecklar förmågan till att ta initiativ.

Färre spelare på plan med stor bredd ger mer plats till anfallare samt större yta 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 genom att rita på en tavla om hur man kan spela försvar.

Rita tydligt och använd SHF:s figurer och terminologi. Förklara hur försvarsspel kan fungera utifrån olika startuppställningar. Exempelvis *Fritt försvarsspel*, man-man, 3-2 och 2-3 eller försvara från linjen.

Ändra reglerna under träning så att det i en period är tillåtet att tackla och låsa, och i andra perioder bara stå i vägen oavsett försvarsspel.

Vid fritt försvarsspel spelar man helt fritt och löser uppgifter som de kommer.

Vid spel man-man så kan man spela på hela eller halva banan. Spelar man med olika försvarsuppställningar, som 3-2 och 2-3, ska man var offensiv men försöka hålla försvarsuppställningarna.

Variera med att spela försvar från linjen, det ger anfallarna som är sena i utvecklingen en möjlighet att spela och nå framgång som vi alla har nytta av senare.

Informera barnen om att försvarsspel är att stoppa anfallsspelaren, täppa till luckor, hjälpa varandra och arbeta intensivt med fötterna.

### **Man-Man försvar**

Låt spelarna diskutera med varandra vem som skall ta vem. Vägled spelarna så att den snabbe i vårt lag väljer att ta motståndarens snabbaste spelare.

### **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.
- 

### **Zonförsvar 3-2 och 2-3 eller försvara från linjen**

Visualisera zonförsvarsuppställningarna för spelarna på exempelvis ett blädderblock. Markera tydligt så att spelarna ser zonerna i de olika uppställningarna. Låt spelarna själva diskutera och bestämma vem som ska spela var, samt låt spelarna ta sin plats på planen. Prova en uppställning i taget och markera tydligt när ni byter försvarsuppställning.

### **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. Vid 3-2 och 2-3 måste rollen som bakre spelare inte alltid vara att räkna in sin spelare, medan dom främre spelarna kan göra det. Med att räkna in menas exempelvis att spelare som är framme längst till vänster tar anfallsspelaren som är längst till vänster, den andra spelaren från vänster tar nästa spelare från vänster och så vidare. Spelar man från linjen kan detta vara ett bra sätt att räkna in sin spelare.

Under spelets gång ska du som tränare blåsa av spelet av 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 försvarsspelet.