

## Kravbeskrivning damhandboll



Master Coach 2009-06-28 av Anna Rapp och Åsa Mogensen

<b>KRAVBESKRIVNING DAMHANDBOLL.....</b>	<b>1</b>
INLEDNING.....	3
VAD KRÄVS FÖR ATT BLI ETT SENIORLANDSLAG I VÄRLDSTOPPNIVÅ? .....	4
SPELETS UTVECKLING .....	5
<i>Försvarsspelet</i> .....	5
<i>Anfallsspelet</i> .....	6
SÄSONGENS MATCHKRAV PÅ SPELAREN.....	8
KRAVBESKRIVNING AV SPELARPOSITIONER .....	9
<i>Kapacitetsnivåer kategoriseras i följande klasser:</i> .....	9
<i>Respektive position i anfall och försvar beskrivs utifrån följande kriterier:</i> .....	10
KRAVBESKRIVNING ANFALLSPPOSITIONER .....	12
<i>Mitt 6 "systematisk" (ex. Romenskaya, RUS 190 cm, 90 kg)</i> .....	12
<i>Mitt 6 "rörlig" (ex.Stanca RUM 176 cm, 72 kg)</i> .....	13
<i>Kant 6 ( ex. Verten HUN 170 cm, 69 kg)</i> .....	14
<i>9m "skytt" (ex.Torstensson SWE, 186 cm, 79 kg)</i> .....	15
<i>9m spelmotor (ex.Görbitz HUN, 173 cm, 55 kg, Poltoratskaya RUS, 177 cm, 67 kg)</i> .....	16
FÖRSVARSPPOSITIONER .....	17
<i>1:an (back)– (ex.Turey RUS, 175 cm, 61 kg)</i> .....	17
<i>2:an – (ex. Sara Eriksson SWE – 182 cm, 69 kg)</i> .....	18
<i>3:a i 6-0 - (ex. Johanna Wiberg, SWE 185 cm, 78 kg)</i> .....	19
<i>Centerhalv i 5-1 och 3-2-1 - (ex.Wendling FRA – 178 cm, 82 kg)</i> .....	20
<i>Offensiv försvarare (center/halvback) - (ex. Therese Helgesson SWE, 168 cm, 66 kg)</i> .....	21
<i>Mv "Stor" (ex. Suslina RUS, 184 cm, 79 kg)</i> .....	22
<i>Mv "Normal" (Nicholas FRA 178 cm, 73 kg)</i> .....	23
FYSPROFILEN .....	24
<i>Fyskrav, Damer U</i> .....	24
FYSPROFILEN FÖR DAMHANDBOLL:.....	25
ATT UNDERSÖKA/ GÅ VIDARE MED FÖR NÅGON ANNAN: .....	26

## **INLEDNING**

Detta är en kravanalys som ska försöka visa ledare och spelare vad som krävs idag för att vara i världstopp med A-landslaget - i vår jakt på medaljer i kommande mästerskap.

Arbetet inom seniorverksamheten är resultatnriktad. Målet är att Sveriges damlandslag skall finnas med vid varje mästerskap och konkurrera om en plats bland de fem bästa. Lyckas Sverige leva upp till denna målsättning har laget stora chanser att "rätt dag/turnering" vinna medaljer.

Enstaka framgångar kan ske vid lyckosamma tillfällen, t.ex. genom en bra lottning, hel trupp, medgångskänsla etc. Däremot krävs mycket god planering, organisation och inte minst hårt arbete av både förbund, spelare och ledare för att kontinuerligt och med stor säkerhet nå topplaceringar i mästerskap efter mästerskap.

Det är mycket viktigt att skapa en hög kvalitet på hela verksamheten, för att påverkan av slumpfaktorer minimeras (med en bred bas av spelare kan till exempel effekten av en skada på en nyckelspelare minskas).

Eftersom målet för seniorverksamheten är så hårt resultatstyrd idag med många viktiga mästerskap som avlöser varandra och med oftast minimala förberedelsestider, krävs att utvecklingsfasen startar i rätt tid och blir mycket kvalitativ.

Att vara med (och prestera) i mästerskap innebär bättre seedning inför kommande kval och turneringar. Framgång föder på detta vis framgång. Att vid något tillfälle hamna utanför ett mästerskap är förödande då det ger svåra återkval mot bättre seedade lag med osäkert resultat.

Vikten av att vara med i mästerskap har på senare år fått ytterligare en betydande roll. Genom att TV sänder dessa matcher och spelarna bli idoler för många unga tjejer så kan handbollen bli den sport som flickor slutgiltigt väljer när de ska specialisera sig. Dessa yngre spelare vill också vara med i TV, och de kan samtidigt läsa i tidningen att det går att försörja sig på sin idrott om man satsar helhjärtat. Detta ger sporten en viktig konkurrensfördel i förhållande till andra idrotter – vi har numera något som drar till oss talangerna.

## **Vad krävs för att bli ett seniorlandslag i världstoppnivå?**

Trots att handboll är en lagsport är det individernas skicklighet som är avgörande för lagets framgångar. Lagtaktik, gruppdynamik och lagsammansättning blir sedan de konkurrensfördelar man kan skapa gentemot andra länder, men vi kan aldrig vara konstant i topp om inte den individuella kvaliteten på flertalet spelare är hög nog.

Att vara i god fysisk form är ett område där det finns alla möjligheter till att svenska spelare ska kunna bli världsledande. Sverige har tillräckligt med kompetens och utrustning för att kunna fostra spelarna redan från ungdomsålder till att tycka att fysisk träning är viktigt. Här krävs det att klubbar, förbund, skolor mm samarbetar för att kunna ge spelaren möjlighet att utveckla denna kompetens i takt med kroppens mognad. Grunden ska vara lagd när spelaren går in i senioråldern.

I den tekniska utvecklingen har Sverige begränsningar i förhållande till några av konkurrenterna då det inte finns lika mycket halltid för unga spelare som det finns i t.ex. Danmark. Handbollsgymnasierna spelar en stor roll gällande teknisk utveckling då en ung spelare på gymnasiet får mer tid till individuell träning än tidigare. Jämfört med Sveriges konkurrenter, t.ex. Danmark och Norge, kommer denna insats sent.

Taktiskt sett är Sveriges A-landslag väl framme. Det arbetas mycket med videoanalys både individuellt och kollektivt. Detta är ett redskap som gör att Sverige redan idag rör på nationer i världstoppen. En spelares förmåga att ta till sig denna form av input måste dock tränas upp. Många ungdomsspelare har inte lärt sig detta, de har inte sett sig själv etc. Här finns en stor förbättringspotential.

Ju bättre en spelare blir på ovan nämnda kriterier ju närmare A-landslaget kommer hon. Pressen på prestation ökar och det gäller att ha lagt en grund även mentalt.

Det bör ges större möjligheter för individuella utvecklingsvägar. Här har spelaren tillsammans med klubbtränare, förbundskapten, familj, vänner, sjukgymnaster m.fl. stort ansvar att skapa sin egen ”utvecklingsväg”.

Det är många som säger att man vill bli bäst men det är inte alla som vet hur man skall komma dit och dessutom är beredda att genomföra det som behövs i träning m.m.

**OPTIMERAD TALANG + HÅRT ARBETE + RÄTT INSTÄLLNING = FRAMGÅNG!**

## **Spelets utveckling**

För att Sverige ska fortsätta hänga med i världstoppen är det viktigt att Sverige följer spelutvecklingen internationellt. Genom att hålla sig uppdaterad gällande spelutvecklingen i världstoppen, kan Sverige se till att arbetet nationellt också utvecklar sig i samma riktning. Nedan beskrivs utvecklingstendenserna i de senaste mästerskapen (2005-2008).

### **Försvarsspelet**

Ökad individuell aggressivitet är en stor utvecklingstendens.

Täckning av skott används idag endast som en nödlösning i zon 3 och endast mot en viss typ spelare i zon 2 (spelare som är genombrottsstarka men som inte skjuter så bra).

Offensivare inställning över hela linjen är en annan stor tendens. Försvars spelarna tar fler dueller med anfallsspelarna och man försöker i så stor utsträckning som möjligt att låsa anfallsspelaren och stoppa rytmen i anfallet.

- De vinnande försvarsystemen som i grunden används är fortfarande modeller av 6-0, 5-1 och 3-2-1. Den defensiva ”svenska modellen” av 6-0 spelas fortfarande med stor framgång. Det har dock utvecklats till att oftast ha betydligt aggressivare och offensivare 2:or och 3:or än tidigare eftersom anfallsspelarnas skyttekapacitet har blivit betydligt bättre än tidigare och har gjort täckning i zon 3 näst intill omöjligt. Detta medför ett större arbetsområde för de enskilda försvars spelarna och anfallarna tenderar att använda linjespelarna i högre utsträckning än tidigare.
- Fortfarande är det grundläggande zon-tänkandet kvar hos de flesta lag som spelar 6-0, men man ser tendens till avvikande från detta grundbeteende när man ligger längre ifrån varandra i djupled och attacken från anfallsspelaren är hård. Tex. ser man ofta en offensiv 2:a som har tagit kroppskontakt i zon 2 följa med sin spelare hela vägen in i zon 3 och därmed spela man-man försvar i en kort period istället för zonförsvar.
- Individuellt arbetar spelarna med större fysisk insats. Offensivare tacklingar med låsning som följd blir ett allt vanligare innehåll. Man kompenserar härmed en del samarbetsproblem genom att arbeta mer ”spelförstörande”.
- De mer ultraoffensiva modellerna som ex. 3-3 används bara med framgång i små delar av matcher för att ev. förändra en matchbild. Anfallarna är idag så pass duktiga individuellt att de förhållandevis stora ytorna blir omöjliga att försvara under lång tid.
- De flesta lag genomför fortfarande byten av 1-3 spelare anfall-försvar. Lagen har utvecklat ett bättre taktiskt ”hemspring”, vilket innebär att det fortfarande är möjligt att genomföra denna taktik med bra resultat. Lagen har inte ännu kunnat ersätta försvars specialisterna med goda ”tvåvägsspelare”.

Försvars- och målvaktsspelet är idag Sveriges styrka och kommer även fortsättningsvis att vara nödvändigt. Att få fram fler duktiga målvakter är av central betydelse, för att Sverige ska kunna konkurrera i världstoppen. Här finns kompetens i Sverige som borde utnyttjas bättre.

Även på försvarsspelarna ställs högre och högre fysiska krav, för att klara av de ovan listade utvecklingstendenserna. En bra försvarare i mittblocket behöver vara både stark, snabb och rörlig.

Sverige måste kunna ändra försvarssystem när motståndet så kräver eller att de själva vill skapa en förändrad matchbild. Taktiskt har 5-1 (traditionell eller sned) de största likheterna med Sveriges beprövade 6-0 och är därför lättast att slå om till i större perioder, men Sverige kan även komma att behöva mer udda varianter såsom 3-2-1 vid speciella tillfällen.

## **Anfallsspelet**

Högre tempo i uppställt anfallsspel tillsammans med snabba omställningar från försvar till kontring vid erövrad boll är tydliga tendenser. Norge är idag bäst i världen. Till stor del beror detta, utöver bra försvarsspel, på deras förmåga att utnyttja motståndarnas misstag till snabba kontringar.

- Efter regeländringen med de snabba avkasterna (start 2001 med korrigering 2005 att man får gå över mitten vid domarsignal) har man på herrsidan kunnat se en ökning av antalet mål i de stora mästerskapen. På damsidan ser tendensen inte likadan ut. Här är antalet mål i mästerskapen lite svängande, men tendensen är inte uppåtgående (se tabell på följande sida). Många damlag har försökt sig på att aktivt jobba med snabba avkast, men har gått ifrån det igen, då det resulterade i alltför många tekniska fel. En del lag (tex. Norge) spelar med snabba avkast, men endast i korta, begränsade perioder av matcherna.
- Tempot i anfallsspelet också har ökat. Spelarna har blivit bättre på att ta beslut i hög fart.
- Att skyttarna har blivit bättre har också medfört större ytor bakom försvaret, så att samarbetet med M6 har förbättrats.
- Anfallsspelet i alla världsledande nationer är tydligt strukturerat och utvecklingen går mot att lagen arbetar med kombinationer med fler alternativ än tidigare.

I anfallsspelet finns en stor utvecklingspotential i Sverige. Vissa spelartyper saknas helt (vänsterhänt skytt) och andra spelartyper har vi för få av (högerhänt skytt). Här behöver Sverige en bättre bredd för att ha konkurrens på alla positioner och bli mindre skadekänsliga. Sverige behöver skapa en skyttekultur och hjälpa fram dessa tjejer.

Att tempot har ökat, betyder att spelarna måste bli bättre på att ta beslut i hög fart. Det är nödvändigt att vi drar ned på antalet tekniska fel för att inte bli straffade av t.ex Norges kontringar.

Sverige ska fortsätta jobba på det strukturerade anfallsspelet, eftersom det reducerar antalet tekniska fel och ger den nödvändiga tryggheten spelarna behöver. Att spelarna själva är med och utvecklar spelet ger en delaktighet och ägande, som är viktig för prestationen.

Sverige måste se till att den individuella tekniken förbättras, vilket är en förutsättning för att kunna utföra de kollektiva tankegångarna. Exempel på viktiga tekniska kvaliteter är att behärska olika typer av skott med både precision och kraft. Det kommer att behövas specialkompetenser på respektive position, då det är viktigt att alla kan vara ett individuellt hot i en kollektiv rörelse.

Att se till att anpassa och tillföra nödvändig fysik ( ex. hoppstyrka, snabbhet..) som gör det möjligt att få ut effekten av nyförvärvad teknik är nödvändigt. Spelarna måste kunna klara att skjuta eller gå förbi vår motståndare i man-manläget, och inte alltid lita på att spelet löser problemet.

Dagens anfallsspel sätts på klart större fart och tidskrav, vilket gör att spelarna måste vara i god psykisk balans för att kunna ta viktiga beslut. Det gäller att både ”ta chansen när den kommer” (vid rätt tillfälle) och i denna situation ha förmågan att maximalt utnyttja den tid och yta som individ eller laget har skapat.

#### **TABELL: Målstatistik i matcher spelade mellan de 8 bästa lagen i respektive mästerskap**

<b>Mästerskap</b>	<b>Plats</b>	<b>Matcher</b>	<b>Måldifferens (genomsnitt)</b>	<b>Tot mål/match (genomsnitt)</b>	<b>Måldifferens (vinn-förl)</b>
VM-05	RUS	18	31,8-26,4	58,3	5,4
EM-06	SWE	23	28,8-22,3	51,2	6,5
VM-07	FRA	24	31,7-27,1	58,9	4,5
EM-08	MKD	17	29,4-23,5	52,9	5,9
OS-08	CHN	24	29,9-24,5	54,4	5,4

## Säsongens matchkrav på spelaren

Belastningen på våra landslagsspelare är stor. Speciellt de spelare som spelar i utländska ligor spelar många viktiga matcher under en säsong. Det är därför viktigt att ha en hög både fysisk och mental nivå för att klara av detta.

Det kommer troligen i framtiden vara mer ombyte av spelare i A-landslaget beroende på ökat antal matcher både för klubb- och landslag. Detta innebär med största sannolikhet att skador, motivationsbrist mm uppkommer oftare. Viktigt blir att ha många spelare "involverade" i utvecklingen för att därigenom ge större möjlighet till utväxling/byte av spelare utan att påverka slagstyrkan. För att göra detta möjligt tror vi att den viktigaste faktorn blir att ALLA ("gammal och ung") känner att man bidrar vid varje prestationstillfälle beroende/p.g.a. den individuella kvaliteten man tillför laget! Vi bör göra "inskolningsperioden" kortare utan att förlora kvaliteten.

Nedan beskrivs 2 landslagsspelares matchande under en säsong i danska ligan respektive svenska elitserien. Matcherna har delats in i olika kategorier allt efter betydelsen för resp. klubb/land.

Kategori A : Mycket viktig match där alla spelare skall vara optimalt deltagande.

Kategori AB : Viktig match där nästan alla spelare skall vara optimalt deltagande. Vissa byten av spelare kan vara möjlig, utan att riskera resultatet.

Kategori B : Mindre viktig match (mycket enkel hemmamatch i serie/cup/kval alternativt träning) där stor möjlighet till byten av spelare är möjlig och där resultatet t.o.m kan ha mindre betydelse för klubb/land.

Kategori C : Träningsmatcher i klubb där resultatet är av klart underordnad betydelse

Kategori	A	AB	B	C	Totalt
<b>Landskamp Sverige 07-08</b>	13		12	2	<b>27</b>
<b>Landskamp Sverige 08-09</b>	10		8	1	<b>19</b>
<b>Klubbtag: FCK Håndbold</b>					
Ligan	14	8			22
Slutspel	7				7
Pokalturneringen	1		2		3
CL	15	4			19
Träning				0	0
<b>Totalt i klubb:</b>	<b>37</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>51</b>
<b>Klubbtag: IK Sävehof</b>					
Elitserie	6	8	8		22
Slutspel (max 3+5+1 = 9)	6				6
Europacupen	4				4
Träning				8	8
<b>Totalt i klubben:</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
<b>Ex Johanna Wiberg 2008-09</b>	<b>47</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>70</b>
<b>Ex Johanna Ahlm 2008-09</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>59</b>



## **Kravbeskrivning av spelarpositioner**

Handbollen är ett spel där man förutom olika spelmodeller (med eller utan boll) också kompletterar varandra på olika platser (positioner) på banan. Även om spelet är komplext och man som spelare, med dagens snabba spel, ofta befinner sig över stora delar av planen så ställs det ändå specifika krav på spelaren för att bli framgångsrik i respektive position.

Olika kriterier används för att bättre kunna belysa kraven ur ett helhetsperspektiv. Vissa kriterier (kroppsdimension, rörelse på banan, fysik) blir lättare att bedöma/mäta (objektivt) och vissa kriterier (arbetsuppgift, teknik, viktiga egenskaper i spelrollen, viktiga egenskaper i mental/social roll) beskrivs mer med omdömen (subjektivt). Under respektive område beskrivs hur denna värderingen har genomförts.

Vid bedömning av kraven för de olika positionerna används kapacitetsnivåer enl nedan:

### **Kapacitetsnivåer kategoriseras i följande klasser:**

Kapacitet 5 = Världsklassnivå

Kapacitet 4 = Högt internationell klubbnivå / Högt A-landslagsnivå

Kapacitet 3 = Internationell klubbnivå / A-landslagsnivå / Högt U-landslagsnivå

Kapacitet 2 = Högt Elitserienivå / U-landslagsnivå

Kapacitet 1 = Elitserienivå

### **Följande positioner beskrivs:**

#### **Försvar:**

Målvakt stor

Målvakt normal,

1:an(back)

2:an

3:an

Centerhalv

Offensiv försvarsspelare (center/halvback)

#### **Anfall:**

M6 spärr

M6 rörlig

K6

9m skytt

9m spelmotor

## Respektive position i anfall och försvar beskrivs utifrån följande kriterier:

### KROPPSDIMENSION: **Hur ser spelare ut i respektive position?**

Längd(m) och vikt(kg) på en eller två toppspelare från OS i Peking 2008.

### ARBETSUPPGIFT: **Vad gör spelare i respektive position?**

De rörelser och utföranden som positionen kräver. Baseras på analys av matcher (live och DVD).

Beskrivning utan att värdera i kapacitetsnivåer, vilket genomföres i arbetsuppgifterna istället.

### RÖRELSE PÅ BANAN: **Hur mycket i rörelseomfång och vilken hastighet kräver utförandet (m) i respektive position?**

Arbetsområdet för genomförda arbetsuppgifter (range). Baseras på analys av matcher (live och DVD)

### TEKNIK: **Vad är kravet på det tekniska utförandet i anfall och försvar?**

Bedömning av grundläggande tekniker. Baseras på analys av matcher (live och DVD). I denna kravbeskrivning är bedömningen baserad på det funktionella utförandet = Det krav som ställs på tekniken i matchsituationer.

### FYSIK: **Vilken fysik behöver man i respektive position ?**

Bedömning av den fysiska kvalitetsnivån som anses behövas i respektive position. Fysprofilens 10 nivåer sammankopplas med ovanstående kapacitetsnivåer

Detta har utarbetats i samarbete med Rickard Nilsson och Patrik Högberg.

### VIKTIGA EGENSKAPER

#### I SPELROLLEN: **Vilka är de viktigaste egenskaper i spelet (te/ta) som behövs för att optimalt kunna genomföra arbetsuppgiften i respektive position?**

Beskrivning av de nyckelfunktioner som man behöver för att lösa sin roll. Baseras på analys av matcher (live och DVD).

Följande betydelse lägger vi nedanstående uttryck:

Lagtaktik/speluppfattning = Hur spelaren uppfattar och förstår spelets fas och idè

Spelförståelse/spelintelligens = Hur spelaren förstår att utnyttja och genomföra spelets situationer.

VIKTIGA EGENSKAPER  
I MENTAL/SOCIAL  
ROLL:

**Vilka är de viktigaste egenskaper mentalt och socialt som behövs för att kunna genomföra arbetsuppgiften i respektive position?**

Följande mentala och sociala dimensioner beskrivs under respektive roll i följande ”motsats par”:

**Spontan/utmanande – Analyserande/strategisk**  
**Tålmodig – Kreativ/flexibel**  
**Irrationell – Systematisk**  
**Jagcentrerad – Lagcentrerad**

Bedömningen av respektive egenskap sker på en tiogradig skala, där egenskaperna fördelas i förhållande till varandra. Under respektive position ges förtydligande exempel som beskriver innebörden i matchsituation.

På vissa områden har kriterier för att uppnå en konkurrerande verksamhet i världstoppen satts upp. På andra områden har rollen beskrivits utan att värderas.

Då bedömningen ofta är subjektiv är det ännu viktigare att genom video/data/statistik ge ett så objektiva diskussionsunderlag som möjligt. En vidareutveckling av denna kravbeskrivning är därför att ta fram videoklipp på olika teknikomment som vi vill att våra spelare ska behärska.

## **Kravbeskrivning anfallspositioner**

### **Mitt 6 "systematisk" (ex. Romenskaya, RUS 190 cm, 90 kg)**

#### Arbetsuppgift

- Uppsöka, sätta och kunna hålla en spärr.
- Tidigt upp i banan vid kontrung.
- Returtagning

#### Rörelse på banan

Range anfall: 1-2m explosivt i sidled  
1-2 m explosivt i djupled  
Kontring: 20-25m i hög fart

#### Teknik

Fånga boll: 5 (specialist med en hand)  
Avslut/skott: 5  
Passa: 3  
Finter/genombrott: 2

#### Fysik

Aerob uthållighet: 5 (ofta dubbelroll anfall + försvar)  
Anaerob uthållighet: 4  
Styrka/ÖK: 5  
Styrka/B: 5  
Hoppspänst: 3  
Aktionsnabbhet: 4 (komma runt snabbt till målläge)

Kontringsnabb (20-25 m): 4

#### Viktiga egenskaper i spelrollen

- Rumsorientering (kunna spela med rygg mot mål)
- Stryktålig och god balans (mot slag, knuffar och tryck)
- Vara "Herren på täppan" dvs. dominera sitt område

Lagtaktik/spelförståelse: 5

Speluppfattning/spelintelligens: 4

## **Mitt 6 "rörlig" (ex.Stanca RUM 176 cm, 72 kg)**

### Arbetsuppgift

- Upptäcka och snabbt förflytta sig till fria "försvarsluckor"
- Uppsöka och sätta spärr över större områden än mitt6 "spärr"
- Tidigt upp i banan på kontring
- Returtagning

### Rörelse på banan

Range i anfall: 1-6m explosivt i sidled

1-4m explosivt i djupled

Kontring: 20-25m i hög fart

### Teknik

Fånga boll: 5 (specialist med en hand)

Avslut/skott: 5

Passa: 3

Finter/genombrott: 3

### Fysik

Aerob uthållighet: 5

Anaerob uthållighet: 4

Styrka/ÖK: 5

Styrka/B: 5

Hoppspänst: 3

Aktionsnabbhet: 5 (komma runt snabbt till målläge)

Kontringssnabb (20-25 m): 4

### Viktiga egenskaper i spelrollen

- Rumsorientering (kunna spela med rygg mot mål)
- Stryktålig och god balans (mot slag och knuffar)
- Hålla balansen
- "jokertyp" med irrationell spelstil (viktigt samspel med kreativ 9m och att "älska att göra mål")

Lagtaktik/speluppfattning: 5

Spelförståelse/spelintelligens: 4

## **Kant 6 ( ex. Verten HUN 170 cm, 69 kg)**

### Arbetsuppgift

- Utföra oregelbundna snabba rörelser/löpningar i kantposition
- Utföra oregelbundna snabba inlöp till linjeposition (med många hinder och hårt motstånd)
- Löpning i mycket hög fart vid kontrung

### Rörelse på banan

Range i anfall:a) lokalt i kantposition: 1-3m explosivt

b) vid övergång till linjen: 1-10m explosivt med stort motstånd

Kontring: 20-25m i max fart

### Teknik

Fånga boll: 5 (specialist att fånga i trånga lägen i mkt hög fart – ofta en hand)

Avslut/skott: 5

Passa: 5

Finter/genombrott: 5

### Fysik

Aerob uthållighet: 5

Anaerob uthållighet: 4

Styrka/ÖK: 4

Styrka/B: 5

Hoppspänst: 5

Aktions snabbhet: 5 (mkt kopplat till timing – snabb i rätt läge)

Kontringssnabb (20-25 m): 5

### Viktiga egenskaper i spelrollen

- Snabb och stark i genombrott
- Klara riktningsförändringar i mycket fart (ofta liten tidsfaktor att arbeta med)
- Rumsorientering/balans i luften (stor fördel med bra landnings- och fallteknik)
- Utpräglat målsinne (kunna göra mål från ibland ”omöjliga lägen”)
- Skjuta fort och varierat
- Hoppa högt på valfritt ben (komma snabbt till avslut)

Lagtaktik/speluppfattning: 3

Spelförståelse/spelintelligens: 3

## **9m "skytt" (ex.Torstensson SWE, 186 cm, 79 kg)**

### Arbetsuppgift

- Ständigt agera mot mål och vara ett "avslutningshot" för motståndarna
- Löpa 7-8 m fort upp till mittplan – därefter anpassa löphastighet och följa med spelets temposkiftningar.

### Rörelse på banan

Range i anfall:

a) 3-7m i både djup och sidled med god fart, vid upprepade tillfällen i varje anfall. Alla tryck mot mål!

b) 1-4m explosivt in till avslut.

Kontring: 7-8m i max fart, sedan 60-100% i fortsatt spel.

### Teknik

Fånga boll: 4

Avslut/skott: 5

Passa: 5 (kunna behärska alla typer av passningar)

Finter/genombrott: 4 (lite beroende på vilken skott/avslutsförmåga man har)

### Fysik

Aerob uthållighet: 5

Anaerob uthållighet: 4

Styrka/ÖK: 4

Styrka/B: 5

Hoppspänst: 5

Aktionsnabbhet: 4 (komma till läge – mkt kopplat till timing – tempoväxling)

Kontringssnabb (20-25 m): 4

### Viktiga egenskaper i spelrollen

- Vara ett avslutningshot med följande prioritering: 1)skjuta 2)genombrott 3)spela in 4)passa vidare
- Utpräglat målsinne: skjuta fort och hårt med bra precision
- Utpräglat målsinne: "hänga ut" försvar och målvakt och skjuta taktiskt
- Utföra explosiva riktningsförändringar för att komma till bra skott/attackläge
- God rumsuppfattning/balans i luften vid kroppskontakt

Lagtaktik/speluppfattning: 4

Spelförståelse/spelintelligens: 4

## **9m spelmotor (ex.Görbitz HUN, 173 cm, 55 kg, Poltoratskaya RUS, 177 cm, 67 kg)**

### Arbetsuppgift

- Ständigt agera mot mål och vara ett avslutningshot för motståndarna.
- Skifta mellan aktivt djupledsarbete i mittzon med större förflyttningar till bred 9m-position
- Löpa upp snabbt i kontring och passa alternativt driva bollen i hög fart

### Rörelse på banan

Range i anfall:

a) 3-6m i hög farti både djup och sidled

Rörelse i god fart över stora ytor för att styra spelet och sätta andra och sig själv i läge

b) 1-3m explosivt i avslutningsläge för skott, genombrott eller passning (störst bollinnehav av utespelarna)

Kontring: 5m max fart till ”uppspelsposition”.

Passa direkt i fart och löpa max 5-15 för att följa upp spelet

Alt) Driva bollen 10-15m till rätt passning/avslutning

### Teknik

Fånga boll: 5

Avslut/skott: 5

Passa: 5

Finter/genombrott: 5

### Fysik

Aerob uthållighet: 5

Anaerob uthållighet: 4

Styrka/ÖK: 4

Styrka/B: 5

Hoppspänst: 3

Aktionsnabbhet: 5 (mkt kopplat till timing och tempoväxling)

Kontringssnabb (20-30 m): 4

### Viktiga egenskaper i spelrollen

- Snabb, stark i genombrott med förmåga att växla tempo
- Höga krav på balans i luften och vid genombrott. Viktigt att kunna stämma av på valfritt ben vid genombrott (närmsta vägen mot mål)
- Kunna skjuta fort och hårt med bra precision
- Hög passningskicklighet åt både vänster och höger
- Förmåga att skapa tid och yta för sig själv och sina medspelare

Lagtaktik/speluppfattning: 5

Spelförståelse/spelintelligens: 5



## **Försvarspositioner**

### **1:an (back)– (ex.Turey RUS, 175 cm, 61 kg)**

#### Arbetsuppgift

- Markera kantspelare och förhindra kantavslut
- Förhindra breda genomlöpningar av 9m-spelare (ta sturmer)
- Arbeta runt bred mitt 6:a och klara inspel alternativt ”ta bort” ytterna vid kantövergång
- Snabbt löpa tillbaka i hemlöp med uppgift att förhindra kontring

#### Rörelse på banan

Range i försvar: 1-6 m explosivt i sidled ( störst vid 3-2-1; 1-8m)

1-4 m explosivt i djupled

Hemlöp: 20-25m

#### Teknik

Stå på rätt sida/komma runt spärr:3

Bryta bollväg, både högt och lågt: 5

Förhindra genombrott: 5

Täcka skott: 2

#### Fysik

Aerob uthållighet: 5

Anaerob uthållighet: 4

Styrka/ÖK: 3

Styrka/B: 4

Power: 4

#### Viktiga egenskaper i spelrollen

- Modig – skall klara att ”stå upp” mot spelare som väger 100kg och attackerar i full fart utsida 2:a
- Bra överblick och värderingsförmåga – inte springa på allt  
(Har bäst överblick tillsammans med målvakten  
- detta skulle kunna användas bättre vid ex. snabba inlöp från kant
- Agera istället för att reagera = våga ligga steget före.

Lagtaktik/speluppfattning: 3

Spelförståelse/spelintelligens: 5

## **2:an – (ex. Sara Eriksson SWE – 182 cm, 69 kg)**

### Arbetsuppgift

- Täcka upp ytan och förhindra linjespelet i zon 2 (klara ex. rysk spärr)
- Klara avslut och genombrott i zon 2
- Ge understöd till både 1:a och framförallt 3:an

### Rörelse på banan

Range i försvar: 1-4 m explosivt i sidled

1-5 m explosivt i djupled (störst i 3-2-1 och 5-1)

Hemlöp: 15-20m

### Teknik

Stå på rätt sida/komma runt spärr: 5

Bryta bollväg, både högt och lågt: 5

Förhindra genombrott: 5

Täcka skott: 5

### Fysik

Aerob uthållighet: 5

Anaerob uthållighet : 5

Styrka/ÖK: 5

Styrka/B: 5

Power: 5

### Viktiga egenskaper i spelrollen

- Mycket god timing och värderingsförmåga –kunna avstyra skott och direkt ta bort genombrott.
- Modig och stark - Klara att ”stå upp” mot oftast bästa attackspelarna
- Bra överblick – kan kompensera kroppslig storlek med att ”ligga steget före”

Lagtaktik/speluppfattning: 5

Spelförståelse/spelintelligens: 5

### **3:a i 6-0 - (ex. Johanna Wiberg, SWE 185 cm, 78 kg)**

#### Arbetsuppgift

- Täcka upp och förhindra linjespel i zon 3 Komma runt spärr samt klara både höga och låga inspel
- Täcka skott och klara genombrott från 9-m spelare
- Utföra hög stötning och därefter arbeta snabbt tillbaka för understöd

#### Rörelse på banan

Range i försvar: 1-4 m explosivt i sidled

1-4 m explosivt i djupled

Hemlöp: 20-25 m

#### Teknik

Stå på rätt sida/komma runt spärr: 5

Bryta bollväg, både högt och lågt 5

Förhindra genombrott: 5

Täcka skott: 4

#### Fysik

Aerob uthållighet: 5

Anaerob uthållighet: 5

Styrka/ÖK: 5

Styrka/B: 5

Power: 5

#### Viktiga egenskaper i spelrollen

- Förmåga att styra hela försvarsspelet från sin centrala försvarsposition
- Snabb omställningsförmåga i både sidled och djupled - kan till viss del kompenseras med "smartness"
- God styrka i både ben och överkropp (både i max- och uthållighetsstyrka)

Lagtaktik/speluppfattning: 5

Spelförståelse/spelintelligens: 5

## **Centerhalv i 5-1 och 3-2-1 - (ex.Wendling FRA – 178 cm, 82 kg)**

### Arbetsuppgift

- Täcka ytan och hindra linjespelare till avslut. (klara av en man- mot mansituation)
- Täcka skott centralt
- Ge snabbt understöd vid genombrott förbi center eller halvback (2:a)

### Rörelse på banan

Range i försvar: 1-5 m explosivt i sidled ( 1-8m vid 3-2-1)

1-3 m explosivt i djupled ( 1-5m vid vissa 5-1 och 3-2-1)

Hemlöp: 20-25m

### Teknik

Stå på rätt sida/komma runt spärr: 5

Bryta bollväg, både högt och lågt: 5

Förhindra genombrott: 5

Täcka skott: 5

### Fysik

Aerob uthållighet: 5

Anaerob uthållighet: 4

Styrka/ÖK: 5

Styrka/B: 5

Power: 4

### Viktiga egenskaper i spelrollen

- Förmåga att styra och hjälpa i central försvarsposition (kunna reparera misstag av omgivningen)
- Förmåga att arbeta ensam på stor yta utan hjälp
- Storlek och styrka (skall kunna agera som ensam täckare i låg position)

Lagtaktik/speluppfattning: 5

Spelförståelse/spelintelligens: 4

## **Offensiv försvarare (center/halvback) - (ex. Therese Helgesson SWE, 168 cm, 66 kg)**

### Arbetsuppgift

- Täcka upp ytan centralt i banan och störa/stjäla passningar
- Förhindra genombrott och ev skott från 9m (m9)
- Ge understöd till halvback (2:a) vid ev genombrott

### Rörelse på banan

Range i försvar: 1-6 m explosivt i sidled

1-6 m explosivt i djupled

Hemlöp: 15-20 m

### Teknik

Stå på rätt sida/komma runt spärr: 4

Bryta bollväg, både högt och lågt: 5

Förhindra genombrott: 5

Täcka skott: 2

### Fysik

Aerob: 5

Anaerob: 5

Styrka/ÖK: 3

Styrka/B: 4

Power: 5

### Viktiga egenskaper i spelrollen

- Förmåga att störa motståndarnas naturliga spelmönster
- Förmåga att "låsa", fånga in alternativt ta sturmer på bollen på bollen
- Kunna ta bort passningsalternativ: Förmåga att springa länge i "rörelsemönstret" och därifrån slå till blixtnabbt vid rätt tillfälle ("fäktare")

Lagtaktik/speluppfattning: 4

Spelförståelse/spelintelligens: 5

## **Mv "Stor" (ex. Suslina RUS, 184 cm, 79 kg)**

### Arbetsuppgift

- Hitta position i målet
- Läsa av spelet
- Snabbt kunna starta kontrung och avkast
- Samarbete med försvaret

### Rörelser på banan

Range i målgården: 1-2 m i sidled  
1-2m i djupled

### Teknik

Små rörelser: 5  
Räddningsteknik: 3  
"Bli träffad"- förmåga: 5  
Passa: 3

### Fysik

Aerob uthållighet: 4  
Anaerob uthållighet: 3  
Styrka ök: 3  
Styrka ben: 4  
Hoppspänst: 3  
Accelerationssnabbhet: 4  
Sidledssnabbhet: 3

### Viktiga egenskaper i spelet

- God förmåga att läsa spelet
- Vara orädd
- Stark vilja att lära sig vart motståndarna skjuter
- Våga utmana skyttarna
- Älska att vara utsatt

Lagtaktik/speluppfattning: 5  
Spelförståelse/spelintelligens: 4

## **Mv "Normal" (Nicholas FRA 178 cm, 73 kg)**

### Arbetsuppgift

- Hitta position i målet för att rädda avslut
- Läsa av spelet
- Snabbt kunna starta kontrung och avkast
- Samarbete med försvaret
- Stoppa motståndarnas 1:a faskontring

### Rörelser på banan

Range i målgården: 1-5 m i sidled  
1-4 m i djupled

### Teknik

Små rörelser: 5  
Räddningsteknik: 5  
"Bli träffad"- förmåga: 3  
Passa: 5

### Fysik

Aerob uthållighet: 5  
Anaerob uthållighet: 3  
Styrka ök: 4  
Styrka ben: 5  
Hoppspänst: 4  
Accelerationssnabbhet: 5  
Sidledssnabbhet: 5

### Viktiga egenskaper i spelet

- God förmåga att läsa spelet
- Vara orädd
- Stark vilja att lära sig vart motståndarna skjuter
- Våga utmana skyttarna
- Älska att vara utsatt

Lagtaktik/speluppfattning: 5  
Spelförståelse/spelintelligens: 5

## **Fysprofilen**

De tidigare nämnda kapacitetsnivåerna (se nedan) kopplas samman med värdena i gällande fysprofil för handbollen på följande sätt:

### **Kapacitetsnivåer:**

Kapacitet 5 = Världsklassnivå

Kapacitet 4 = Högt internationell klubbnivå / Högt A-landslagsnivå

Kapacitet 3 = Internationell klubbnivå / A-landslagsnivå / Högt U-landslagsnivå

Kapacitet 2 = Högt Elitserienivå / U-landslagsnivå

Kapacitet 1 = Elitserienivå

Kapacitet 5 = 9-10 i fysprofilen

Kapacitet 4 = 7-8 i fysprofilen

Kapacitet 3 = 5-6 i fysprofilen

Kapacitet 2 = 3-4 i fysprofilen

Kapacitet 1 = 1-2 i fysprofilen

Kapacitetsnivåerna fysiskt är satta efter ”drömscenariot”. Dvs att man kan hitta ett fåtal spelare i världen med kapacitet 5 i enstaka värden, men de är så högt satta att ingen kommer att kunna komma upp i Kapacitet 5 i alla värden.

### **Fyskrav, Damer U**

I Allmän styrka och kondition samt bänkpress, som vi anser som grundläggande moment, skall spelarna uppnå nivå 4-5,5 i fysprofilen för att vara aktuell för deltagande i landslagsverksamheten och därigenom ge sig själva en möjlighet att kunna utvecklas och lyckas.

I tekniskt svårare moment som knäböj och frivändning är kravgränsen lägre (nivå 3-4), då den tekniska inläringen är betydligt svårare.

Detta är inte önskvärt och bör åtgärdas med tidigare MAQ-träning (Teknik/Rörlighetsträning) för att kunna utveckla mer styrka i dessa centrala övningar i en snar framtid.

I ”Power”-momenten kräver vi att kunna se en utvecklingstendens.



### Fysprofilen för damhandboll:

Övning	Poäng											Riktvärde DU
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<b>STYRKA</b>												
Knäböj (kg/kroppsv)	0,75	0,84	0,94	1,03	1,13	1,22	1,32	1,41	1,51	1,60		<b>1,0 (3,6)</b>
Chins (antal)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Bänkpress (kg/kroppsvikt)	0,50	0,58	0,67	0,75	0,83	0,92	1,00	1,08	1,17	1,25		<b>0,75 (4)</b>
Gripen (kg)	37,0	39,2	41,4	43,7	45,9	48,1	50,3	52,6	54,8	57,0		
<b>POWER</b>												
Squat (cm)	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40,0		
CMJ (cm)	25,0	27,2	29,4	31,7	33,9	36,1	38,3	40,6	42,8	45,0		
CMJ(a) (cm)	30,0	32,2	34,4	36,7	38,9	41,1	43,3	45,6	47,8	50,0		
Frivändning (kg/kroppsv)	0,50	0,58	0,67	0,75	0,83	0,92	1,00	1,08	1,17	1,25		<b>0,70 (3,4)</b>
Sprint 10m (s)	2,00	1,97	1,93	1,90	1,87	1,83	1,80	1,77	1,73	1,70		
Sprint 20m (s)	3,45	3,41	3,36	3,32	3,27	3,23	3,18	3,14	3,09	3,05		
Sprint 30m (s)	4,80	4,74	4,69	4,63	4,58	4,52	4,47	4,41	4,36	4,30		
<b>AEROBT</b>												
Cooper (min)	14,30	14,10	13,50	13,30	13,10	12,50	12,30	12,10	11,50	11,30		<b>13,10 (5)</b>
Vo2	45,0	46,4	47,9	49,3	50,8	52,2	53,7	55,1	56,6	58,0		
<b>ANAEROBT</b>												
150x2 tid 1 (sek)	38,6	38,2	37,8	37,4	37,0	36,6	36,2	35,8	35,4	35,0		
150x2 tid 2 (sek)	39,6	39,2	38,8	38,4	38,0	37,6	37,2	36,8	36,4	36,0		
Brutalbänk(antal)	3,0	6,3	9,6	10,0	13,3	16,6	20,0	23,3	26,6	30,0		<b>15 (5,5)</b>
Dips (antal)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20		<b>8 (4)</b>

***Att undersöka/ gå vidare med för någon annan:***

- Hur mycket träningstid i hall har norska/danska ungdomar jämfört med svenska?
- Skottäckning vs tacklingar/låsningar internationellt, t.ex. hur många frikast ges per match?
- Hur många spelare per lag byts anfall/försvar internationellt?
- Att Sveriges målvakts- /försvarsspel är bra har Per Johansson statistik på, be om den. Antal insläppta mål per match i olika säsonger t.ex.
- Statistik på kontrningar gjorda på motståndarnas misstag, Norge som exempel.
- Har spelarna blivit bättre på att ta beslut i hög fart?
- Har skyttarna blivit bättre?
- Tillför Johan Ekengrens psykarbete till denna kravbeskrivning.
- Videoklipp av tekniker som svenska spelare ska behärska (Per Johansson har material...)