

Innehållsförteckning



1. Vad innebär "Stjärnklart"	2
2. Träningsidé	4
3. Rekommendationer för matchning i serier & cuper	8
4. Rekommenderad träningsmängd för ungdomslag	14
5. Spelidé	18
6. Målvakt	47
7. Teknik/Taktik mall (utvärderingsmall)	57

Vad innebär "Stjärnklart"



Stjärnklart riktar sig till tränare och ledare i GF Kroppskultur och är tänkt att fungera som en manual för hur verksamheten skall bedrivas. Dokumentet skall vara ett stöd och en inspiration för utbildningen av tränare och spelare. Genom att vara ett stående inslag på löpande ledarträffar/utbildningstillfällen hålls innehållet levande och uppdaterat.

Syften:

- Träna på rätt sak i rätt ålder – för långsiktig utbildning! Vi skall lämna över spelare till nästa ålderskull utifrån vad dom skall kunna enligt "Stjärnklart" riktlinjer.
- Struktur och riktlinjer skapar egenvärde och delaktighet – vad går verksamheten ut på?
- Långsiktighet genom progression – grupperna hänger ihop.
- Samhörighet genom en gemensam identitet och riktning – öka engagemanget.
- Utbyte skapar gränsöverskridande kunskapsöverföring, större tillhörighet och bättre individuell utveckling. Se även bilaga, Policy för samarbetsutbyte träningar för årgångar U14-U11.

Målsättningar:

- Fler spelare i både yngre och äldre kullar, gäller även till seniorlagen.
- Fler spelare och ledare till distriktslag/riksläger/landslag.
- Fler a-lagsspelare ur egna led.
- Finalsteget i USM (U16-U18)
- Utbilda spelare och ledare till bra medmän.

Framgångsnycklar:

- För att nå målen krävs ledare som:
- Är prestigelösa och villiga att sluta upp kring en gemensam idé för att nå samsyn.
- Sätter klubben före laget
- Vill utvecklas genom att utmana sig själva och sina uppfattningar om vad som är sant.
- Är engagerade och möter alla barn och ungdomar med samma engagemang.

Vad innebär "Stjärnklart"



Därtill krävs en förening med:

- Tydlig organisation och ett väl fungerande kansli.
- Heltidsanställd ungdomskoordinator med fokus på verksamhetsutveckling.
- Intresse, engagemang och arbete från styrelse och kommittéer.
- Ekonomi i balans och uppåtgående.
- Aktiv rekrytering (Barn- Ungdomar-Ledare)

Uppföljning:

Arbetet med att kvalitetssäkra GF Kroppskulturs verksamhet enligt Stjärnklart sker främst genom:

Clinics:

Tränare träffas vid 3-5 st tillfällen per säsong där praktiska inspirationsträningar med olika teman varvas med teori i form av diskussion, planering och kunskapsutbyte.

Feedback:

I den dagliga verksamheten finns ungdomskoordinator tillgänglig lagvis för feedback och utvärdering både teoretiskt såväl som praktiskt.

Träningsidé



Övergripande riktlinjer:

I GF Kroppskultur utbildas i första hand individer, inte lag.

Det innebär att träningens huvudfokus riktas mot spelarnas utveckling och inte på lagens resultat. Övergripande syfte är att förbereda spelarna för nästa nivå och i förlängningen framtida elitspel på seniornivå – elitserie och landslag.

Då spelarna utvecklas i olika takt vad gäller fysik, motorik, spelförståelse och teknik är det viktigt att anpassa träningen efter individernas respektive nivåer.

(Kropp) Kultur

Träningsidén i GFK utgår från att erbjuda så mycket träning som möjligt till de individer som vill, baserat på fastställda riktlinjer.

En kultur där spelare och ledare har kul och som stimulerar till mer träning leder till utveckling. Detta innebär att inställda träningar alltid undviks, oavsett exempelvis hög frånvaro eller väderlek.

Ungdomarna skall uppmuntras till annat idrottande så länge som möjligt men utgångspunkten är att de som enbart spelar handboll skall få möjlighet till tillräckligt mycket träning.

Utbyte mellan grupper

Se policy dokument

Träningsidé



Upplägg och innehåll

B = Alla spelare skall ha så mycket bollkontakt som möjligt under hela träningen.

R = Alla spelare skall ha så roligt som möjligt under hela träningen.

A = Alla spelare skall vara så aktiva som möjligt under hela träningen.

Det skall alltså kännas i både kropp och själ när spelarna har tränat. Träningen bedrivs allsidigt där grundläggande fysiska och motoriska egenskaper tränas (hantera boll, fotarbete, löpning, koordination o.s.v.), varvat med grenspecifika övningar (tacklingar, understöd, passningar, finter, skott m.m.).

Allsidigheten innefattar också en bra blandning av både den rent individuella träningen såväl som samarbeten, lagspel, lekar m.m.

Spelarna skall utbildas i att behärska målvakts-, försvars och anfallsspel samt även få möjlighet att prova på olika positioner, både på träning och match.

Fysträning är en viktig del i spelarnas utbildning och bedrivs integrerat med handbollsträning (främst yngre åldrar) men också som en separat del (främst äldre åldrar).

Uthållighet är den mest fundamentala egenskapen då den ligger till grund för all annan utveckling genom att fungera både skadeförebyggande och återhämtande.

Därefter kommer andra fysiska egenskaper såsom exempelvis styrka, snabbhet, spänst.

Under "Den motoriska guldåldern" (åren närmast före puberteten) är det extra viktigt att i stor mängd träna bland annat koordination, balans och teknik på ett allsidigt och varierat sätt

Träningsidé



Målsättningar vid varje träningstillfälle för dig som ledare

Avstämningar som ni som ledare kan ha med sig till varje träning och match är följande:

- Bollkontaktsgraden
- Rörlighetsgraden
- Aktivitetsgraden
- Fart i varje träning (korta pauser, viktigt att barn/ungdomarna får jobba)
- Använda vi som tränare handbollsterminologi.
- Progressionen – var övningarna på lagom nivå? Fick alla i gruppen en utmaning?
- Instruktioner – hur var instruktionerna, förstod spelarna?
- Instruktörer – Vem, vilka ledde träningen? Hade alla en uppgift?
- Syfte – Vad var syftet med träningen? – var alla övningar inom rätt syfte
- Spelare – Fick alla positioner en utmaning och utbildning (MV-P-K6-9M)
- Följa säsongsplanering varje träning utifrån de som har satts upp (se bilaga)
- Träna på rätt sak i rätt ålder – för långsiktig utbildning!
Vi skall lämna över spelare till nästa ålderskull utifrån vad dom skall kunna enligt "Stjärnklart" riktlinjer.

Mer info ligger i en extra bilaga (Ungdomstränaren Roll)

Mer info om säsongsplanering ligger i extra bilaga (Säsongsplanering)



Övergripande mål för GF Kroppskultur



GFK vill få ut...

- Yngre åldersgrupper än U13 minst 40-50 barn/ungdomar
- Minst 25-30 st ungdomar i varje årskull (minst 3 mv) upp t o m U 13-14
- Minst 30 st U 15-16 (minst 2 mv) samt minst 20 st juniorer
- Att vi utbildar alla våra ledare i rätt nivå
- Utbilda våra yngre spelare att fortsätta som ledare efter spelarkarriären
- Ett damlag i Allsvenskan/Handbollsligan med 60% egna produkter*
- Ett herrlag i Allsvenskan/Handbollsligan med 40% egna produkter*

*Definition; spelare som deltagit i klubbens verksamhet senast fr.o.m. U 15-16 och uppåt.

Rekommendationer för matchning i serier & cuper



I GFK spelar vi varje match för att vinna men vi vill göra det på ett bra och långsiktigt sätt som ger utveckling för varje individ i vår verksamhet.
Alla som regelbundet deltar i träningen ska ges möjlighet och uppmuntras att spela match.

“Alla ska spela – ingen utvecklas som handbollsspelare av att sitta på bänken”.

Rätt uttagning och matchning av lag och enskilda individer är en förutsättning för både lagens och individens utveckling och det är föreningens ledares ansvar och rätt att göra detta.

Grundbegrepp:

- **Jämna lag**

Kvalitetsutjämning av lagen. Alla spelar "lika mycket"

- **Nivågruppering**

Anpassning av ett lag efter styrkan på motståndet.

Möter man en svår motståndare tar man ut ett antal spelare till den matchen som har kommit så pass långt i sin handbollsutveckling (speltekniskt, attitydmässigt och psykiskt/fysiskt) att de bedöms kunna matcha motståndaren.

Möter man en svagare motståndare tar man ut spelare som inte kommit lika långt i sin utveckling.

Målsättningen ska vara att vinna matchen. Syftet är att alla spelare ska få utvecklas på sin nivå i sin takt och att lagen ska få spela jämna och tuffa matcher där man har roligt tillsammans och laget alltid har möjlighet att vinna.

Detta betyder också att man även nivåanpassar inom serier och alltså aldrig spelar med samma lag i en serie under en säsong.

Rekommendationer för matchning i serier & cuper



- **Elitmatchning**

Med Elitmatchning avses att man matchar de för dagen bästa spelarna mer än andra med avsikt att vinna matchen man spelar.

De spelare som är uttagna till match får alltså inte lika speltid under matchen. tex är det 5 minuter kvar av matchen och de som kommit långt skall egentligen bytas ut men man gör inte detta utan de spelar vidare för att vinna matchen.

Att tänka på:

1. Nivågruppering kan även ske efter motstånd och man kan då ge fler spelare möjlighet att spela med 1:a laget.
2. Nivågruppering innebär också att spelare skall spela på en sådan nivå att man får ta ansvar och utvecklas från sin egen nivå. Detta kan exempelvis innebära att de spelare som spelar en mindre framträdande roll i ett 1:a lag, blir de som lyfts ner i ett andralag för att ta ett större ansvar.
3. Nivågruppering innebär också att man har en viss rotation i grupperna hela tiden. Att det finns en plan för hur man skall lyfta varje individ till en högre nivå.
4. Viktigt är också att alla spelare får testa att spela på olika positioner, till U 11-12
5. Viktigt är att alla spelare får lika mycket feedback på sin insats och varje individs utveckling ägnas lika mycket uppmärksamhet.
6. Kommunikation är ett nyckelord. Låt alla få veta varför de spelar där de gör.
7. Matcher är också träning, många barn multiidrottar, viktigt att vi ledare har koll på dessa ungdomar och tar hänsyn till detta.

Rekommendationer för matchning i serier & cuper



Serier och cuper:

Val av serier ska göras med omsorg utifrån lagets förutsättningar inför varje säsong i samråd med representant för Ungdomskommittén. Syftet med serienivåerna är att ge utmaningar på olika nivåer för spelarna. Målsättningen är att varje grupp ska delta med ett lag i nivå 1/Svår. För lag som har kommit långt i sin utveckling kan de även vara aktuellt att spela i serier mot äldre lag.

Vid deltagande i cuper från och med U12 bestämmer varje lag själva om man vill nivåanpassa eller inte utifrån lagets syfte och mål med deltagandet i cupen. Under U11 så strävar vi efter att ta ut jämna lag om man åker med fler än ett lag.

De spelare som tas ut till match ska få så lika speltid som möjligt under matchen. Under ett sammandrag eller cup kan utgångspunkten vara att de som är uttagna spelar lika mycket sett över samtliga matcher. Huvudansvarig tränare bestämmer antal men max 11 st. Antalet ska vara färre ju yngre spelarna är.

Uttagningskriterier:

Varje medlem har rätt att delta på träning och match. Det innebär att samtliga spelare ska ges möjlighet att spela match. Utgångspunkten är att "match är träning" och att matcherna är träningstillfällen där saker ni övat på ställs på sin spets. Träningsnärvaro skall inte användas som kriterium. Det kan finnas många skäl till att spelare tränar olika mycket och det är inte alltid spelarna som styr över detta själva. Uttagning ska ske på handbollsteknisk nivå, men hänsyn skall även tas med hur man är som lagspelare och att man har en positiv och motiverande inställning till sina medspelare.

Tänk på att rotera mellan nivåer för att främja individens utveckling och ansvarstagande.

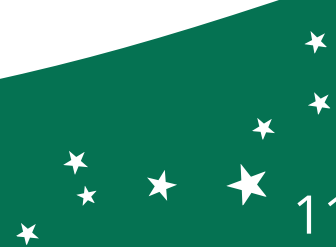


Rekommendationer för matchning i serier & cuper



Modellen nedan för att se i varje åldersgrupp

Grupp	Förutsättningar	Serie	Cuper	USM	USM Målsättning
U9	Minihandboll	Jämna lag	Jämna lag		
U10	Nedsänkt ribba	Jämna lag	Jämna lag		
U11		Nivågruppering	Jämna lag		
U12		Nivågruppering	Jämna lag		
U13	USM - ej eget!	Nivågruppering	Jämna lag		Ej deltaga
U14	USM	Nivågruppering	Nivågruppering /Jämna lag	Se bilaga, Policy för U14 vid USM	Mycket speltid
U15	USM	Nivågruppering	Nivågruppering /Jämna lag	Elitmatchning	Topp 8
U16	USM	Nivågruppering	Nivågruppering /Elit	Elitmatchning	Topp 8
U17-18	USM	Nivågruppering	Nivågruppering /Elit	Elitmatchning	Top 4



Rekommendationer för matchning i serier & cuper



Positionsspel

I GFK strävar vi efter att utbilda handbollsspelare allsidigt och efter att inte låsa spelare fast i särskilda positioner för tidigt.

Vi uppmuntrar till att låta alla pröva spel över hela spelplanen så länge det bedöms möjligt för individen och för laget.

Någonstans från åldersgrupperna U10 eller U11 kan det dock vara lämpligt att gå mot en högre grad av specialisering på vissa positioner men detta bör ske successivt och anpassas till motstånd och annat.

Det är viktigt att ta hänsyn till individernas viljor och vara lyhörd för dem samtidigt som deras förmåga måste kunna matcha motståndet man möter både i anfall och i försvar.

Rekommendationer för matchning i serier & cuper



USM U14

Den säsong lagen blir U14 ska man delta i USM med syftet att prestera så bra som möjligt i turneringen. GFK strävar efter att deltaga med så många lag som möjligt för att alla spelare i truppen ska få spela och uppleva ett USM. Har man fler lag anmälda så är spelarna bunden till ett lag under hela USM säsongen och att minst en tränare per lag ska ha TU3-utbildning. Vill man nivåindela detta är det okej. Uttagning av varje spelare kan baseras enbart på bedömning av handbollsmässig prestation.

Det högsta tillåtna antalet är 16 spelare, men GFK rekommenderar 13-14 spelare per lag. Det är tillåtet att matcha de spelare som är uttagna till respektive steg lite olika i varje match (beroende på motstånd) så länge de får så lika speltid som möjligt inom varje steg.

Laget representerar GF Kroppskultur i USM. Detta innebär att det kan bli aktuellt att ta in spelare från andra lag i klubben om det bedöms lämpligt. Spelare som är födda samma år som de i U14, men normalt tillhör ett äldre lag, kan tas ut i laget. Spelare som är födda ett år senare skall tas ut i lagen om det behövs för att få ett tillräckligt antal spelare. Yngre spelare får inte tas ut på bekostnad av U14-spelare, men har man flera lag så kan yngre spelare bli uttagna till båda lagen. Målsättning är att få ihop flera lag. U 13 har aldrig ett eget lag i USM utan kan fylla på med spelare i U14 lagen för att få ihop flera lag

Antalet lag ska bestämmas utifrån lagets förutsättningar i samråd med representant för Ungdomskommittén



Rekommenderad träningsmängd för ungdomslag

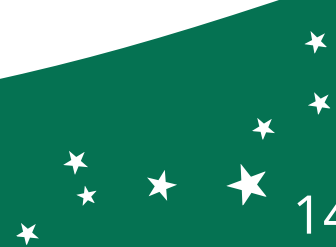


Syfte:

Denna policy syftar till att ge tydliga riktlinjer för hur träningsmängden ska anpassas efter ålder och utvecklingsnivå för ungdomslag inom handboll. Genom att följa dessa riktlinjer strävar vi efter att skapa en hållbar och effektiv utveckling för våra spelare, där både fysisk och teknisk träning är i fokus. Att ha en balanserad träningsmängd är avgörande för att ge varje spelare möjlighet att växa och utvecklas utan att riskera överträning eller skador.

Rekommenderad Träningsmängd

Lag	Handbollspass	Fysik/Mag/Löp	Försäsong	Antal träningsdagar/ vecka
U7-U8	1-2 ggr/vecka	1 pass/månad	1-2 pass/månad	1
U9-U10	2 ggr/vecka	1 pass/vecka	2-3 pass/månad	2
U11-U12	2-3 ggr/vecka	1 pass/vecka	1-2 pass/vecka	3
U13-U14	3-4 ggr/vecka	2-3 pass/vecka	2-3 pass/vecka	4
U15-U16	4-5 ggr/vecka	5-6 pass/vecka	4 pass/vecka	4-5 + 1 egen
U17-U18	4-5 ggr/vecka	5-6 pass/vecka	4 pass/vecka	5-6 + 1 egen



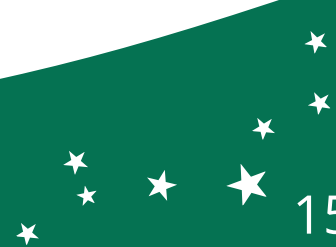


Rekommenderad träningsmängd för ungdomslag



Noter:

- **För U7-U8:** Fokusera på grundläggande rörelseförmåga och leklust. Träningen ska vara rolig och engagerande.
- **För U9-U10:** Öka fokus på teknik, koordination och grundläggande handbollsfärdigheter. Fysisk träning bör inkludera grundläggande styrka och kondition.
- **För U11-U12:** Här börjar den fysiska träningen bli mer fokuserad, med inslag av löpning och styrketräning. Spelarna bör introduceras till övningar för knäkontroll.
- **För U13-U14:** Öka intensiteten på både handbollsträning och fysikpass. Spelarna börjar utveckla styrka och uthållighet.
- **För U15-U16:** Träningen intensifieras för att förbereda spelarna för elitnivå. Här ska spelare börja ta eget ansvar för sin träning och även träna på egen hand.
- **För U17-U18:** Träningen är nu på en hög nivå både fysiskt och tekniskt. Fokus ligger på att utveckla spelarnas styrka, explosivitet och handbollsfärdigheter på en elitnivå.
- **Matcher:** Rekommendationen ovan utgår från en match i veckan. Spelar man mer då skall något tas bort som motsvarar belastningen.





Rekommenderad träningsmängd för ungdomslag



Försäsong:

Försäsongen börjar i **mitten av maj** och slutar den **1 augusti**. Under denna period fokuserar vi på grundträning för att bygga en solid bas inför den kommande säsongen. Spelare ska genomföra både handbollspass och fysikträning enligt rekommenderad träningsmängd för deras åldersgrupp.

Syftet med Ökad Träning Ju Äldre Man Blir

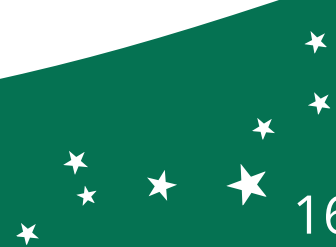
Träningens intensitet och mängd bör öka i takt med spelarens ålder och utveckling för att möta de fysiologiska och tekniska krav som högre åldersnivåer innebär. Detta skapar en hållbar progression som är avgörande för att spelarna ska utvecklas på ett bra och långsiktigt sätt.

Varför ökar träningsmängden med åldern?

Fysiologisk utveckling: När barn och ungdomar växer och utvecklas, förändras deras kroppar och fysiska förmåga. Ju äldre spelarna blir, desto större krav ställs på deras fysiska kapacitet, styrka, snabbhet och uthållighet. Därför krävs en mer intensiv och mångsidig träning för att utveckla dessa egenskaper.

Teknisk och taktisk utveckling: I takt med att spelarna blir äldre, utvecklas även deras tekniska och taktiska förståelse för spelet. För att kunna tillämpa de mer avancerade spelförståelserna och teknikerna krävs mer träning, både på planen och i fysiken.

Förberedelse för elitnivå: För att spelarna ska kunna tävla på högsta nivå, till exempel på ungdoms-SM eller seniornivå i framtiden, krävs det en högre träningsvolym och intensitet. Träning för att bli en elitspelare innebär inte bara fysisk träning, utan även mentala förberedelser, och att skapa en vana för hårt arbete och disciplin.





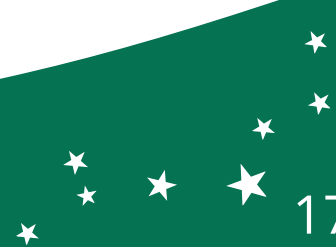
Rekommenderad träningsmängd för ungdomslag



Förebygga skador: Ju äldre man blir, desto större är risken för belastningsskador, särskilt om man inte har byggt upp tillräcklig styrka och rörlighet. Genom att öka träningsmängden på ett balanserat sätt kan vi minska risken för skador och förbereda kroppen för den påfrestning som tävlingsspel innebär.

Ökat fokus på självansvar: I de äldre åldersgrupperna handlar det inte bara om träning med laget, utan även om att spelarna själva tar ansvar för sin fysiska och tekniska utveckling. Detta inkluderar att genomföra individuella träningar, fysikpass, och vila för att optimera sin prestation och utveckling.

Sammanfattningsvis är en ökad träningsmängd och -intensitet inte bara en anpassning till de fysiska förändringarna som sker i ungdomsåren, utan även ett viktigt verktyg för att förbereda spelarna för de krav som elitnivåer ställer. Det handlar om att långsiktigt bygga en spelare som både fysiskt och mentalt är redo för högre nivåer av tävling.



Spelidé



Så spelar vi handboll:

Vi vill definiera ordet spelidé som en filosofi i hur vi ska spela handboll:

Utöver den individuella tekniska utbildningen skall spelarna i GF Kroppskultur även utbildas i den gemensamma kollektiva spelidén. Spelidéns fundament gäller för GFK:s samtliga lag i seriespel (7vs7) och delas in i fyra olika faser; hemlöp, försvar, kontring och anfall. (har även idé för 5vs5 för de yngsta lagen) Övergripande tanke är att göra det så svårt som möjligt för motståndarna att göra mål.

Hemlöp

Alla springer alltid hela vägen hem, oavsett hur hopplös situationen verkar. Ta inte för givet att motståndaren gör mål; stressa fram tekniska misstag, ta returer och lämna aldrig målvakten ensam. Skicka rätt signaler till med- och motspelare. Förbered för hemspring så tidigt som möjligt; läs spelet, läs in motståndet, sträva efter att komma rättvänd till rätt försvarsposition (oavsett system) så snabbt som möjligt, stanna inte halvvägs bara för att motståndaren slagit av på takten. Den som avslutar är oftast sist hem – var beredd att fylla luckan som eventuellt uppstår.

Försvar

Spelas alltid med högsta möjliga energinivå = många tacklingar och låsningar för att minimera anfallsspelarnas tid och rum. Devisen "agera istället för att reagera" gäller, det vill säga sträva efter att ta kommando över skeendet och inte bara vänta på vad motståndaren gör. Använd hela kroppen (armar, fötter, verbalt) i försvar. Ett sätt att uppnå och "automatisera" en bra energinivå är att ofta träna försvarsspel i undertal.

Fokus i försvarsspelet är bollen och den spelaren som är i besittning av bollen eller i direkt anslutning – inte att markera eller jaga spelare som är långt därifrån. Att tackla, låsa och/eller att ge understöd är de två mest centrala momenten.

Spelidé



Kontring

Utgångsläget i spelidén är att kontra så mycket och så ofta som möjligt men där finns naturligtvis undantag beroende på bland annat matchsituationer och matchens beskaffenhet. Vad som däremot INTE undantas är följande:

Precis som vid hemlöp gäller att "Alla skall med" – d.v.s. alla springer hela vägen oavsett om bollföraren till synes inte behöver hjälp. Detta så att bollföraren skall ha många alternativ för att vårda bollen inom laget. Sträva alltid efter att boll och spelare skall förflyttas framåt i banan så långt in som möjligt på offensiv planhalva. Var dock medveten om att detta kan göras i olika tempo.

Anfall

Fokus på passningskvalitet/mottagningar och tempoväxlingar/samspel skall resultera i hög effektivitet och få bortkastade bollar. Rättvända spelare med en god överblick för att alltid kunna vinna/skapa yta innebär att vi inte passar bollen för passandets skull utan att först ha agerat gentemot försvaret. Grundläggande i anfallsspelet är att söka efter så många avslutsmöjligheter så nära mål som möjligt och utan försvarsspelare i vägen. Vi strävar efter att bollen alltid skall vara skyddad från försvaren i alla lägen, så vi kan tjäna tid innan momenten skjuta och passa. Detta genom att alltid ha armen i högt läge.

För att lyckas krävs en mycket bra individuell teknik, bra fysik, god spelförståelse och rätt mental inställning.

Spelidé



Försvar

Försvarsspel 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!

Tänk på att om ett lag har ett samspelt försvar kommer kontringarna automatiskt. Grunden för att lyckas med försvarsspelet är att varje individ kan värdera om motståndaren ska skjuta, gå på genombrott, spela in eller spela vidare. GFK vill att alla ungdomslag skall spela ett Offensivt 6-0 försvar där vi lyfter upp i offensiva roller.

Oberoende vilket försvarssystem vi spelar gäller alltid följande:

- Grundställning – kommunikation
- Skicka tydliga signaler
- Energipåslag
- Packa bollhåll – skydda slottet
- Stöta/säkra – täcka
- Fotarbete – jobba med armar/fötter
- Ta bollen i studs
- Diagonalställning/snedställning
- Vilja – tuffhet – ingen respekt – Offra dig
- Gå runt m6 – gå ur spärr/lås upp
- Uppgift hela tiden – Lämna döda ytor
- Värdera motståndaren – spelförståelse
- Agera istället för att reagera • Smala trianglar – Höjd på höjd • Mod – kamp!
- Täthet – bredd – djup
- Tvinga fram en passning till/ hjälpa varandra vid behov / rädda varandra
- Anfallsspelaren skall alltid ha en försvarare i ansiktet.
- Hemspring

Spelidé



Grundförutsättningar som skall utvärderas varje träning och match är dessa mjuka varor:

- ENERGI är vårt viktigaste, alltid mer Energi än motståndaren
- Motståndarna ogillar att spela mot oss, det är tufft att möta oss. GFK spelar fysiskt.
- Inget lag kan springa med oss

Vi alla kan kämpa och försvarsspel handlar mycket om detta. Vi vill få in dessa 4 kärnord i GFK när vi lär ut försvarsspel till våra ungdomar. Läs nedan kärnord med förklaringar:

Energi

- Energi är alltid det viktigaste för oss.
- Maximal energi är något vi aldrig kompromissar med.
- Energi ger oss möjligheten att hantera bättre motståndare.
- Vi är beredda att arbeta extremt intensivt för att skydda laget.
- Krigartradition och kamp
- Energin är starkt kopplad till tränaren:

"Om försvaret är viktigt för dig som tränare, kommer det vara viktigt för dina spelare. Hur mycket energi du ger som tränare avgör hur mycket du får tillbaka på planen."

Dynamik

- Varje försvarare måste vara i ständig rörelse – inga undantag.
- Rörelse skapar ett "spelare i överläge" på bollsidan.
- Vi står aldrig stilla i positioner där det "inte finns något spel".
- Målet är alltid att vara så nära en lagkamrat som möjligt.
- Vi försvarar inte för att skydda oss själva – vi försvarar för att skydda laget.
- Det kräver rätt tajming och rätt position i alla situationer.

Spelidé



Kommunikation

- Vi måste ge tydlig och stark information under spelet.
- När vi kommunicerar högt och tydligt är vi "inne i spelet".
- Vi är alltid närvarande
- Kommunikation "skrämmer" våra motståndare.
- Kommunikation får oss att se starkare, tuffare och bättre ut.
- Motståndarna gör fler tekniska misstag när vi kommunicerar väl.

Uppoffring

- För oss är handboll mycket viktigare än för alla andra.
- Vi tar orden "uppoffring" och "kamp" till en ny nivå.
- Systemet tillåter oss aldrig att ge upp eller vara oförberedda.
- Uppoffring gäller alla:

"I vårt system kastar vi oss för att ta en retur och vi gör alltid en återgångslöpning som om det vore sista gången. Vi går in i varje situation med desperation för att skydda vårt mål – och vi gör det varje gång."

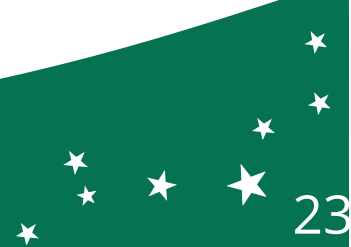


Spelidé



Modell för vilka försvarsspel som vi spelar i olika åldrar.

Åldersgrupper	Försvarssystem	Kommentarer
U7-U8	Offensivt försvar	Bollsökande
U9-U10	2-3	inläring som 3-3
U11-U12	6-0	Börja inläring 6-0
U13-U14	6-0	
U15-U16	6-0	
U17-U18	6-0	



Spelidé



Försvar 3-3

I Stjärnklart så vill vi att våra ungdomslag spelar ett offensivt, fritänkande försvar där man stressar anfallarna till misstag och vågar – agerar istället för att "safea". Försvaret är ett perfekt komplement till att få lite struktur från man-man betonat tänk från minihandbollen och när man går från 5 mot 5. Strukturen bygger mycket på att de 3 offensiva spelarna hjälper varandra och jobbar och hjälper varandra och de bakre gör samma sak. Desto högre upp man står med de övre spelarna desto jobbigare blir det för anfallarna, samtidigt öppnar det upp större ytor mellan lagdelarna. Målet med försvarsspelet är inte bara att man tar varsin utan att man sänker farten på anfallsspelaren, tvingar upp anfallsspelaren i banan genom att lära sig att stå i bollvägen. Viktigt med nivåkillnader i höjd så vi alltid skall kunna ha tid att hjälpa varandra.

Målet:

- Att förhindra motståndarens skyttekapacitet
- Att störa ut motståndarens satsningar och timing i spelet
- Att erövra bollen och göra lätta kontringsmål
- Att trycka motståndaren utåt i banan
- Att motståndarna blir stillastående och får svårt att hämta fart
- Alla spelare är ansvariga för att förhindra spel till M6

Vidare är det viktigt att se till att man inte står och hänger för mycket på sin spelare utan hjälper kompisen. Att tvinga anfallsspelarna till att passa en extra passning. Om någon går bort sig så skall det ej vara friläge.

Allmänna krav:

Fysiskt spel, kommunikation mellan spelare, starka ben, snabba djup och sidledsförflyttningar, och stor spelförståelse.

Spelidé



Individens arbetsuppgifter:

Mitt baks uppgift

- Förflyttning efter bollen, genom att löpa. Denna spelares uppgift är att alltid vara
- Mellan bollförande spelare och målet (ej Y6).
- Styr försvarsspelet genom kommunikation.
- Övertar ev. övergångsspelare

Vänster och höger baks uppgift

- Förhindra att Y6 går på avslut och genombrott.
- Säkra inåt i längs målgårdslinjen.
- Ansvarig för att ta M6.

Vänster och höger frams uppgift

- Grunddjup på 7-8 meter.
- Stöta upp 10-11 meter. Snedställning utåt.
- Huvuduppgift är att låsa bollförande motståndares framfart.
- Hjälpa mitt fram att försvar mot genombrott.
- Skärma av passningsvägar med kroppen.

Mitt frams uppgift

- Säkringslinje vid stolparna.
- Förhindrar skott i zon 3, säkrar inspel bakom halvbackarna.
- Hjälpa vänster/höger fram att försvar mot genombrott.
- Skärma av passningsvägar med kroppen.

Spelidé

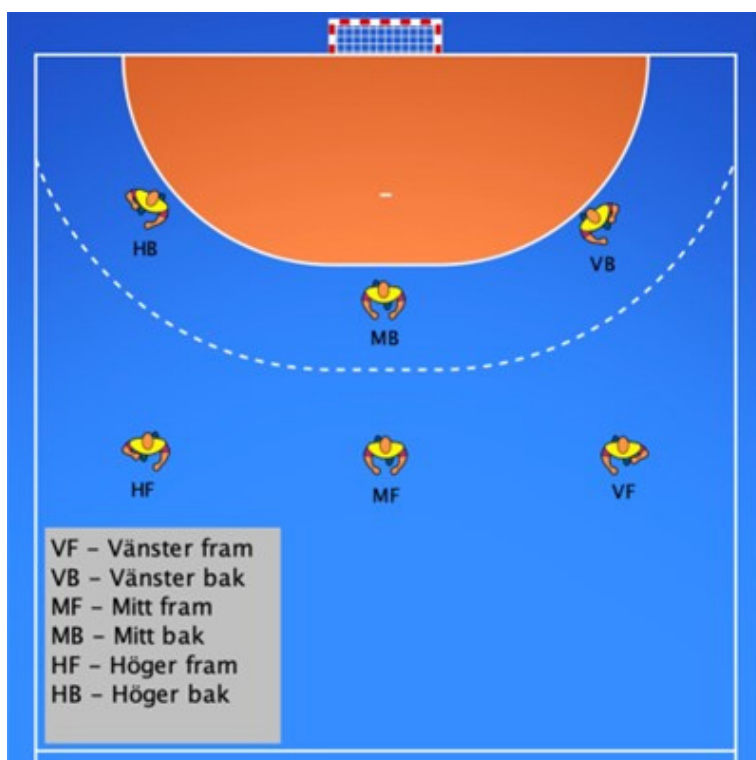


Mot övergångar

Den försvarsspelaren som ligger närmast övergångsspelaren följer med denna ner. Exempelvis: V9 går på övergång, höger halvback alternativt mitt höger följer spelaren hela vägen ner till 6M linjen där eventuellt byte med centerhalv sker.

De spelare som är kvar i offensiv position jobbar zon orienterat (EJ PUNKT) målet är att anfallarna ej får kliva i mellan. De fyra försvarsspelarna som ligger efter 6m linjen krymper ytorna och jobbar extremt efter bollen (packar över).

Kantövergång – Backar, höger/vänster bak följer med K6 i inspringet tills man möter pivot där sker det ett byte ihop med centerhalv – mittbak. De tre offensiva försvararna bli ännu offensivare så inspelen blir ännu längre, viktigt att halvback – Höger/vänster fram spelaren är med och täcker upp större yta på den sidan kanten springer in ifrån.



Spelidé



Försvar 5 mot 5

5-5 uppställningen har man pga att man inte spelar med m6. Möter man ett lag med m6 så är uppställningen 3-2.

Tanken med 5-5 försvaret är att det skall vara en förenkling av 3-3 försvaret. Vi vill att ni läser tankarna från 3-3 försvaret men tar med skillnaden att mittbak försvinner, dvs 2 st där bak och 3 st där framme. Vid övergångar så följer den spelaren som är närmast med övergångsspelaren. (viktigt att kolla rollerna i 3-3 försvar).

Spelidé



Försvar 6-0

6 – 0 med stötande 3:or är fortfarande det vanligaste försvarsspelet i Sverige idag. Det kan vara ett relativt defensivt försvarssystem som bygger på att 2:orna har en täckande roll i zon 2 medan 3:orna stöter fullt ut på skytt i zon 3. Vi i GF Kroppskultur vill utbilda våra spelare hur det ser ut internationellt och väljer då att både 2orn och 3or skall kunna tackla och kunna låsa spela mot skyttar och kunna spela defensivt mot genombrottspelare med både 2orn och 3or.

Vi vill även spela offensivare med 2:or och 1:or som spelar aktivt och högt upp i banan. Viktigt är att träna in ett samarbete mellan täckande försvar och MV när vi kommer i dessa lägen.

Svagheten med 6 – 0 är att det blir en del inspel bakom den spelare som stöter ut på skytten. Lösningen blir då att försvarsspelarna till höger och vänster om "stötaren" går ihop bakom och säkrar/låser upp linjespelaren de kallar vi (smala trianglar). Vad som alltså är viktigt att tänka på vid stötning är att göra det fullt ut, annars kan man hamna på mellanhand och bli överspelad (vi agerar alltid, ej Reagera).

Spelidé



Individens arbetsuppgifter

1:ans uppgift

- **Hög aktivitet 100%** Som kantförsvarare är det viktigt att du liksom en mittförsvarare hela tiden är aktiv och förberedd och jobbar intensivt med att vrida på huvudet och vara på alerten för att ta snabba beslut.
- **Visuellt stängd/öppet** Du skall hela tiden ge ett sken av att dina ytor är stängda. Spela nära din 2:a när det krävs och glid ifrån din 2:a när du känner att ett utspel är på väg. Du ansvarar för att bromsa din kantspelares fart om denna springer in på tom övergång. Du får gärna jobba med så kallade inbrytningar eller luras genom att kliva upp i banan när ex M9 är på väg att släppa en bred passning till Y9. Bara du ansvarar för att sedan komma tillbaka i grundposition och/eller klara ut diagonala passningar från M9.
- **Beslut alltid 100%** Vad du än gör så gör det med pondus och har du tagit ett beslut så genomför du det till 100% för att skicka tydliga signaler. Om du ex bestämmer dig för att hjälpa din 2:a som kommit i problem då satsar du allt på ett kort och stänger luckan genom att stöta upp på Y9:an och satsa på att få spelstopp. Väljer du omvänd att glida ifrån din 2:a och säkra så gör du det till 100%.
- **2:an lyfter = du lyfter** Om din 2:a lyfter så är det en signal till dig att också ta en position ungefär 0,5 meter upp i banan. Anledningen till det är att skära vinklarna för ett ev kantutspel och för att ha en närhet till din 2:a om hon skulle förlora sin kamp mot sin spelare.

Spelidé



2:ans uppgift

- **Tydliga signaler** Defensiv eller offensiv? Visa tydligt vad du vill göra och gör det fullt ut. Du börjar alltid från 6-7 meter och tar ditt beslut från det
- **Tackla och fullfölj** Väljer du att tackla så ansvarar alltid för den spelaren du tacklar tills det att den spelaren släpper bollen vidare eller stoppas av dig. Detta innebär att det är OK för 2:or att korsa 3:or men inte tvärtom.
- **Säkra slottet** Du står aldrig kvar och 'hänger' i din zon när det inte är något spel där och du tjuvar inte heller tillbaka din zon för tidigt. Du hänger ihop med din 1:a och 3:a och hittar det bästa avståndet för att båda hjälpa din kompis som för att klara av din zon.
- **Städa bakom 3:an** Om din 3:a väljer att tackla så är det alltid ditt ansvar att säkra bakom i den yta som skapas. Det finns inget maximum vad gäller hur mycket du skall säkra, du säkrar så mycket som situationen kräver.
- **Höjd på Höjd** Uttrycket 'Höjd på Höjd' är extra viktigt när din bortre 3:a är den tacklande spelaren då stöter du alltid ut för att förhindra det breda spelet och för att trasa sönder motståndarens attacker. Här väljer inte du från gång till gång utan här är du alltid konsekvent.
- **Stöt sist i rullen** Oavsett om det är den närmaste eller bortre 3:an som stöter så försöker du alltid ta alla chanser som finns för att 'stöta' sist i tullen för att bromsa motståndarens breda attacker
- **V:et** kallas detta när pivot ligger mellan 2 försvarare och skapar ett V. alltså nivåskillnader mellan den ena försvarsspelaren och den andra. Detta för att man skall komma runt spärrar samt komma närmare till tackling på anfallaren. Vi skall aldrig ge pivot chansen till att dela mellan 2 försvarare enkelt på 6m utan jobba med dynamisk nivåskillnad efter bollen förflyttningar.

Spelidé



- **Agerande linje/K6** Om ex din 2:a skulle välja att stöta upp och tackla sin Y9:a samtidigt som inte 3:an klarar av att undvika att linjespelaren slår ned i hålet bakom 2:an så skall du alltid prioritera att säkra linjespelaren framför din egen kantspelare.
- **Lämna döda ytor** När det inte är spel i din zon så ansvarar du för att packa på laget mot bollsidan. Som 1:a skall du aldrig bli hängande i din zon när det inte är spel där. Du får som tidigare nämnts gärna göra utflykter och skärma av spelare uppe i banan om du sedan ser till att återvända till din grundposition.
- **V:et** kallas detta när pivot ligger mellan 2 försvarare och skapar ett V. alltså nivåskillnader mellan den ena försvarsspelaren och den andra. Detta för att man skall komma runt spärrar samt komma närmare till tackling på anfallaren. Vi skall aldrig ge pivot chansen till att dela mellan 2 försvarare enkelt på 6m utan jobba med dynamisk nivåskillnad efter bollen förflyttningar.

Spelidé



3:ans uppgift

Energipåslag Ni är navet i försvarsspelet. Ni är de som måste vara extremt aktiva för att dynamiskt hantera alla de attacker som sker i de centrala delarna av slottet

Närhet till varandra Ni lämnar ALDRIG varandra oavsett vad som händer. Ni hänger alltid ihop. Om den ena av er hamnar för brett eller för djupt så måste den andra av er kompensera det för att inte motståndaren skall kunna splitta vårt slott. Detta skall ni aldrig tumma på.

Aldrig tillåta zonbyte Generellt så skall ni aldrig tillåta zonbyte utan ni skall alltid vilja tvinga tillbaka spelaren till den zon där hon kom från. Undantaget kan vara där spelaren kommer in med extremt djup då kan den bortre 3:an välja att tackla och utifrån skapa smala trianglar.

Tydliga signaler Ni skickar oftast den första signalen. Ni sätter ofta de första attackerna. Er uppgift är att sätta en fin första tackling så att spelarna bredvid skall få en lättare resa att förstå vad de skall göra. Defensiv eller offensiv? Visa tydligt vad du vill göra och gör det fullt ut. Du börjar alltid från 6-7 meter och tar ditt beslut från det

Höjd på Höjd Startar vi med tackling brett av en 2:a så skall du ALLTID tackla nästa spelare om det blir normal spelföljd. Här väljer eller värderar du ALDRIG du tacklar alltid varje gång din 2:a tacklar om du är den bortre 3:an

V:et kallas detta när pivot ligger mellan 2 försvarare och skapar ett V. alltså nivåskillnader mellan den ena försvarsspelaren och den andra. Detta för att man skall komma runt spärrar samt komma närmare till tackling på anfallaren. Vi skall aldrig ge pivot chansen till att dela mellan 2 försvarare enkelt på 6m utan jobba med dynamisk nivåskillnad efter bollen förflyttningar.

Spelidé



Inbrytningar i 6-0

Detta skall finnas i tankesättet på alla försvarsspelare, att förhindra ett snabbt spelade lag att spela nära försvarsspelet eller att stoppa spelföljderna i deras rulle spel. Vi vill ha aktiva 1:or och 2:or som kan stoppa spelare bredvid (2:or som låser eller tar bollen från M9 och 1:or som tar bollen eller låser Y9:or) Vi vill att våra 1or och 2or jobbar dynamiskt ex kommer spelare över zon skall detta vara en signal till att våga ta inskränningar. 1:orna.

- Skall alltid ligga för att Y9 inte skall komma för nära till avslut utan pressa upp sin Y9
- Är 2an låg i utgångsposition skall 1an kunna vara hög för att ta Y9 när passnings slås
- Våga ta bollar brett när passningen mellan M9 och Y9 är lång, göm dig bakom den 2a

2:orna

- Pressa M9 till att få bollen från Y9 mot den första 3an (jobba efter att ha en utgångspunkt i höjd med första stolpen på målet bakom dig)
- Kommer M9 över zon våga styra honom tillbaka där passningen kom ifrån
- Jobba med att komma från sidan så är du sen skall passningen till din Y9 vara svår att slå

Spelidé



Returtagning

Returtagning är viktigt i alla våra försvarsspel men kan se annorlunda ut. Huvudsyftet med returtagningen är:

- Förhindra motståndarna till att få en "andra chans"
- Sätta igång spelet snabbt "rollfördelningen"
- Hjälpa målvakten position till nästa skott om bollen går till motståndaren (var är OK lägen)

Nedan finns förklaring på de olika försvarsspelen

6-0 försvar

- 1:ornas uppgift – Alltid springa på kontringen när skott går mot mål. Vid utvisning (undertal) hitta en central försvarsytta nära din närmaste försvarare.
- 2:ornas uppgift – Ni ansvarar för alla breda returer som går i zon 1 och 2. Går bollen brett ut till K6 spelare så är er uppgift att denna skall få kliva runt er inåt i banan "där ni kan få hjälp" eller om ni kan få ett frikast. Behöver man ta bollen innanför 6M linjen är detta bättre än att motståndaren får skjuta.
- 3:ornas uppgift – Ta alla returer som går centralt i banan! Behöver man ta bollen innanför 6M linjen är detta bättre än att motståndaren får skjuta.

Spelidé



Försvvarsspelets tre faser

1.FAS 1 försvar	Checkning - tillbakadragande
2.FAS 2 försvar	Organisationsfas
3.FAS 3 försvar	Försvar efter system

Tillbakadragande grundfilosofi

Tillbakadragande går ut på att pressa motståndaren i deras kontrung. Det kan göras på olika sätt. Principen är den att våra 9M-spelare markerar ut motståndarlagets 1:a fas och våra 6M-spelare markerar ut motståndarlagets 2:a fas. Ett annat ord för tillbakadragande är checkning.

Det viktigaste i tillbakadragandet är:

- Återgångslöp är en extremt viktig uppgift för alla i laget.
- Alla har ansvar att göra sitt yttersta – det är en laginsats.
- Vi måste avsluta varje anfall med en bra målchans.
- Att pressa bollhållaren och tvinga honom att slå en så svår passning som möjligt.
- Att markera ut motståndaren på ett sätt att deras MV måste spela det "sämsta" alternativet.
- Att försöka markera ut "spelfördelaren" (oftast target player, M9).
- Att tvinga motståndaren till att börja studsas.
- När niometersspelarna satsar på hoppeskott börjar alla återgångslöpningen. täcka upp motståndarlagets 1:a fas.
- Vi springer i raka linjer utan att korsa varandra.
- Vi stannar aldrig halvvägs eller försöker stjäla en boll. Vi springer tillbaka till 7-8 meter och tar beslut.
- Kommunikation och överblick är extremt viktigt.

Spelidé



Anfallsspel

Vi vill att GFKs anfallsspel ska kännetecknas av:

- Rörelse, passningskvalité, tempoväxlingar och fantasi.
- Att man satsar 100% i avslutningsläget
- Ett kreativt samarbete mellan 9M-M6, 9M-K6 och K6-M6.
- Minimera motståndarnas kontrningar och maximera 100 % återgångslöp.
- Pivot är ännu viktigare för att skapa fördelar.
- Vi måste utbilda pelare för att ligga steget före försvaret. Där måste vi förbättra spelarens rörlighet och speluppfattning.
- Komma in med hög fart i attacker och bedöma avståndet så du kan finta eller spela bollen vidare utan att fastna.
- Att anfallaren ska våga utmana sin försvarare och bedöma om han ska gå på skott, genombrott eller spela bollen vidare till en medspelare som kommer att få ett ännu bättre avslutsläge. Dvs "välja rätt".
- Klara av att göra genombrott åt båda hållen.
- Ha bollen långt ifrån försvararen i alla genombrott.
- Kantspelare måste bli bättre i 1 mot 1, spela som pivot och inne i banan.
- Hög arm direkt efter mottagande pass.

Bilaga för 10 övningar för att få upp armbågen när man passar/skjuter!

Spelidé



Position

"Bästa positionen ger en fördel"

- Hitta den bästa positionen i varje unik situation.
- Bra position handlar om att skapa fördelar.
- Vad bör ditt anfall innehålla?
- Vilken spelare möter jag? Stark, svag, kort, lång, långsam eller snabb?
- Är det bästa att öppna upp för en annan spelare?
- Ska jag gå rakt på mål om jag är i en "farlig zon"?
- Spelar jag med eller utan pivot, och vad är skillnaden?
- Är jag först eller sist i pressen?

Avstånd

"Avståndet avgör vilken fördel du får"

- Vilka kvaliteter och färdigheter har du som spelare?
- Vad krävs för att få ut maximalt av varje unik situation?
- Dina egenskaper och försvararens position avgör vilket avstånd du behöver.
- Snabbt skapa en överblick av vem du möter.
- Är försvararen lång/kort/snabb/långsam/smart eller dum?
- Analysera din "zon" både på planen och från bänken.
- Spelarens ansvar är att alltid vara på rätt plats för att vara ett hot.
- Tillåt aldrig försvararen att bestämma vad du kan och inte kan göra.

"Att leda spelet är alltid nyckeln."

Spelidé



Tempo

"Tempo handlar inte bara om att springa så snabbt du kan i varje situation"

- **HÖGT** → Spring så snabbt du kan för att skapa en fördel. Prioritera att vinna ytor som kan vara öppna en kort stund. Om vi bestämmer oss för att springa i högt tempo, då springer alla.
- **MEDEL** → När vi skapat en fördel med högt tempo, koppla in hjärnan och ögonen för att fatta rätt beslut.
- **LÅGT** → Lura motståndaren att slappna av. Övrraska genom att öka tempot. Om vi har en stor fördel måste vi vara väldigt precisa. Besluten måste vara 100 % genomtänkta.

Rollerna som våra anfallsspelare skall rätta sig efter

Playmaker

"Orkesterns dirigent"

- Analysera motståndarnas svagheter noggrant.
- Ha en plan för hur anfallet ska genomföras och med vilka spelare.
- Lär dig systemen mycket väl – **DETTA ÄR ETT MÅSTE!**
- Skapa namn och tecken för alla aktioner.
- Kommunicera tydligt och ha en strategi för varje anfall.
- Ha alltid ögonkontakt med tränaren.
- Kontrollera alla andra spelare.
- Andra spelare **MÅSTE** observera, respektera och följa systemet.

Spelidé



Kantspelare

"Den moderna kantspelaren måste vara farlig över hela planen"

- Måste ha tålamod och vänta på sin chans.
- Andra spelare måste använda kantspelarnas färdigheter genom att attackera brett.
- Måste vara farlig och aggressiv även inne i banan.
- Behöver välutvecklade pivotskills för att kunna agera som en pivot.
- Konstant arbete och press för att tvinga försvaret att göra svåra val.

Pivots

"En ständig plåga för motståndarna"

- Viktigast är att skapa yta genom att blockera för andra.
- Grundregel: Blockera först, spring sedan in i ytor.
- Pivot måste kunna hantera både breda och centrala zoner för att blockera.
- Pivots positionering är avgörande i varje anfall.
- Ha alltid ögonkontakt med playmakern.
- Pivot ska aldrig "jaga" sina egna chanser.
- Stressa aldrig i 9-meterslägen, vänta på playmakerns signal.
- Konstant arbete och press för att tvinga motståndarna att göra svåra val.

Spelidé Rullningsspel



Nedan kommer fyra olika förklaringar på de anfallspel som våra ungdomar de skall klara av att genomför innan de blir 15-16 år.

- Rullningspel
- Växelspel
- Isärdragspel
- Övergångspel

Detta handlar om att skapa ett övertag, detta genom att en spelare gör ett genombrott på 3 steg och vinner sin spelare och nästa försvarare behöver hjälpa till. Då har ett övertag skapats och rullningen av boll kan transporteras genom detta övertag. Rullningspel kan också skapas genom samarbete med 9M och pivot som skapar samma övertag och en rullning kan genomföras. Rullningar kan startas från K6-Y9-M9 och det slutar oftast med en 2 mot 1 situation eller 3 mot 2.

Grundförutsättningar:

- Vinna sin Man-man situation (skapa övertag).
- Kunna gå på genombrott åt båda hållen.
- Ett spel utan studs där studsen fungerar som ett reservalternativ.
- Välutvecklats samarbete 2 -2 eller 3 -3.
- Förstå principen att se lucka – genombrott – anpassa hastigheten – släppa boll i rätt läge.



Spelidé Växelspel



På samma sätt som rullningspel så skall vill man skapa ett övertag men växel spel handlar också om att trycka ner försvaret för att få till skytte utan närkontakt.

Två viktiga delar:

1. Att vinna din kamp mot försvararen och få hen i förflyttning mot ytan, för att sedan kunna släppa över bollen till medspelare som kan komma in med hög fart i ett övertag.
2. Att man trycker ner försvararen med hjälp av sin kropp så att du kan släppa bollen till din medspelare och ett skott/inspel kan ske utan kroppskontakt.

Fyra grundfunktioner i växelspel:

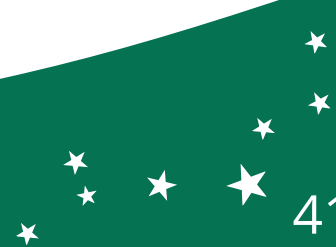
- Försöka sätta en bra skytt i skottläge.
- Skapa övertag.
- Få försvarsspelaren ur banan från sitt försvarsarbete.
- Skapa problem vid överlämning och övertag.

Finns olika delar av växelspel som har lite olika syften:

- Kantväxlar – detta skapar en lång omförflyttning på banan och bredd i starten.
- Mittväxel – skapar nedhåll åt skytt, samt att samspel med pivot i både första och andra situationen. Efterspelet vill vi skapa ett 3 mot 2 övertag.
- Lång växel – skapa en större förflyttning och konflikter vilka av försvarsspelarna som skall lyfta.
- Tjeckväxlar – vinna ett övertag på första genombrottspelaren och komma bakom och få ett övertag 2 mot 1 eller 3 mot 2.
- Linjeväxlar – Större rörelse där pivot kommer från ovan och där starta ett samarbete.

Grundförutsättningar:

- Behärska olika typ av skott och genombrott åt båda hållen.
- Förstå spelet funktion med boll – löpvägar – djup och bredd och att kunna behålla detta trots växlar.
- Befinna dig mellan boll och motståndarförsvararen när växel sker.
- Kunna växla åt båda hålla och släppa bollen med höger och vänster hand.
- Kunna fatta rätt beslut på golvet och i luften för att kunna fatta rätt beslut.
- Växla både löpandes och hoppandes.





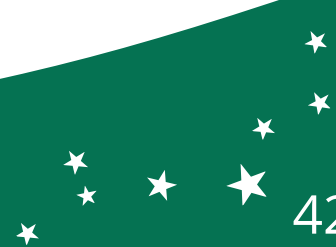
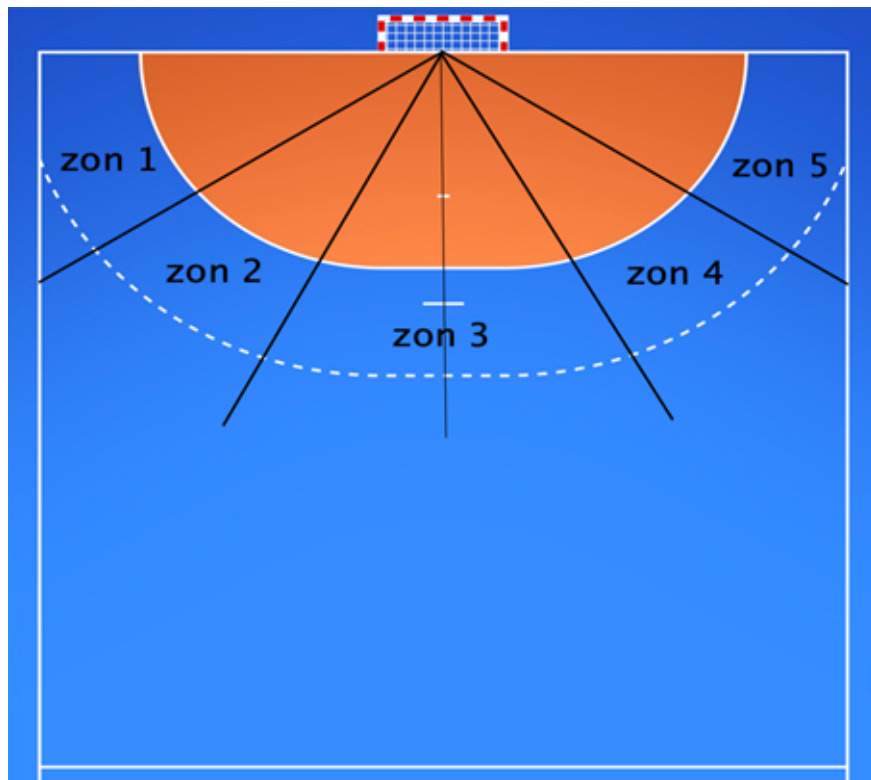
Spelidé Isärdragspel



Detta är ett försök att skapa ett bredare spel, samt att dra isär förvarpelarna från varandra vilket skall göra att det är större yta att försvara spelet. Det gör också större förflyttningar över zonerna med och utan boll.

Grundförutsättningar:

- Förståelse av zon-indelningen 1-5 samt djupledsrörelser i sin zon, över zoner både med och utan boll.
- Bra passningskvalité när man skall vara hot mot mål och sen vrida upp kroppen efter skott eller genombrottssattsning. (passningen kan bli längre).
- Välutvecklat fotarbete djupled, sidled, och bakåt Typer av isärdragspel.
- Y9 isärdrag – Skapa stor ytan för en 9M spelare 1 mot 1 läge.
- Jugge – isolera 3orna i så stor yta som möjligt för att skapa ett övertag eller lågt försvar i zon 3.
- Barca – skapa ett samarbete brett i banan mellan Y9 och pivot eller stora ytor brett i banan för Y9 eller M9.



Spelidé Övergångspel



Detta används oftast mot offensiva försvarsspel för att trycka ner de höga försvarsspelarna men används också mycket mot defensiva försvar. Det stora syftet är att trycka ner försvarsspelarna för att få skottlägen eller att hitta samspel mellan 9M spelare och linjespelare (övergångsspelaren). Viktigt med övergångspel är att behålla bredden i spelet även om en av spelarna hamnar på linjen. Övergångspelets samarbeten är även likt 7-6 spelet med 2 stycken pivot.

Grundförutsättningar:

- Teoretiskt och praktiskt förstå samarbeten 3 mot 3 och 2 mot 2.
- Bredd och djup i spelet.
- Välutvecklad passningskvalité och val.
- Utvecklat samarbete mellan M6 och 9M.
- K6 och 9M spelare kan hamna som pivot i övergångar, vilket gör att de måste ha en förståelse vad rollen är som pivot. Vanligaste övergångarna.
- Kantövergång – kantspelaren springer in och agerar pivot.
- Y9 övergång – Y9 springer in och agerar pivot.
- M9 övergång – M9 springer in och agerar pivot.

Spelidé



Som helhet handlar det om att vara konsekventa i spelet. Och att hala laget förstår vad vi skall genomföra och varför. Vi gör alla starter som ett lag men hjälp av spelarnas ind färdigheter.

Konsekvent spel

"Konsekvens och tålamod är den viktigaste grunden."

- Att förbättra anfallet handlar om att vara mer konsekvent i de starter vi väljer.
- Syftet är att utveckla individuell teknik inom systemet.
- Minimera risken för missförstånd och tekniska fel.
- Alla spelare måste alltid arbeta hårt med tempo och bollhastighet.
- Passningskvalitet och rytm är nyckelfaktorer.
- Vi vill inte fokusera på att plocka upp bollar från marken.
- Om den första passningen eller anfallet är fel – STRESSA INTE. Slappna av, börja om och gör det bättre nästa gång.

"Gör bra saker – och gör dem om och om igen."

Hela laget, helheten och förståelse

"Saker som aldrig ska kompromissas med"

- Spela handboll tillsammans – alla hjälper varandra.
- Utnyttja spelarnas individuella kvaliteter utan att förlora lagkänslan.
- Hitta motståndarnas svagheter och utnyttja dem till vår fördel.
- Arbeta för spelaren bredvid dig, samtidigt som du är ett hot.
- NJUT av att göra en bra passning, blockering eller rörelse för en lagkamrat.
- Skjut efter ett kollektivt och strukturerat anfall med "tydliga signaler."

Spelidé



Kontringsspel

Kort beskrivning av de 3 olika faserna:

Första fas - Uppspelsfasen

Normalt sker detta genom att målvakten sätter bollen i spel så snabbt som möjligt genom att spela en fri spelare på motståndarnas plan halva. Det kan också ske genom en returtagning eller kort utkast från målvakt som sedan spelare bollen till fri spelare på motståndarens planhalva.

Andra fas - Uppföljningsfasen

Fas 2 omfattar den del av kontringsanfallet som syftar till att utnyttja det övertag man skaffat sig genom det snabba uppspelet, innan motståndarna hunnit organisera sitt försvarsspel. Detta sker genom att andravågsspelarna möjliggör djupledsspel bakåt genom sin rörelse och sina placeringar. Detta kan skapa alternativa lösningar för att uppnå "övertal" eller skytte med stor kraft och fart. Vi vill jobba med ett kreativt fas 2 spel där vi lär spelarna att utnyttja luckor och övertag. Målet på träning/match skall hela tiden att nå motståndarnas niometerslinje på 2-3 passningar efter att målvakten släppt ut bollen. Det viktiga är då positionerna på de spelarna som är centrala i uppspelet.

Beroende på ålder givetvis så är det optimala uppspelet i fas 2 där första passen från mv är till ca 15-20 meter och sedan leverera bollen vidare till en spelare på 12-13 meter på offensiv planhalva. Fas 2 kan även vara snabba avkast, det vill säga "tryck" med fart och kraft direkt vid avkast, eller mönster/grundspel direkt efter avkast.

Tredje fasen - Uppbyggnadsfasen

Den tredje fasen i anfallsspelet inträder i det skede då man har misslyckats att avsluta i fas 1 och fas 2 eller då man valt att starta anfallet med ett långsamt uppspel. Genom att välja en anfallsmetodik som bygger på givna anfallsuppställningar och konstruktiva spelhandlingar ska man i samarbete möjliggöra för laget att metodiskt uppnå alternativa avslutningstillfällen.

Spelidé



Tre viktiga ord när de gäller kontringen

Ett gediget försvarsspel innebär chansen att snabbt flyga iväg med bollen i besittning och sätta hög press på vår motståndare. Du som individ ansvarar framförallt för den fart, position och avstånd du väljer att komma in med i varje unik situation. Viktigt att varje individ också skapar en hög förståelse för vår spelidé och det är i den idén som dina personliga egenskaper skall användas. Lagets idé är viktigare än dina egna idéer men dina idéer är viktiga för att få lagets idé att fungera i verkligheten.

Fart är inte bara 100% det fortaste man kan. Fart är något som vi har valt att definiera i tre delar. HÖG-MELLAN-LÅG. Med HÖG-fart menas att ta sig så snabbt du kan till en fördelaktig position. HÖG-fart skall vi använda framförallt för att vinna mark i kontringen och i det uppställda anfallsspelet för att se till att snabbt vinna en yta som kanske bara är öppen en kortare stund. MELLANfart är när vi genom HÖG-fart skapat ett övertag och behöver bromsa för att ta rätt beslut. I MELLAN-läge måste vi också koppla på hjärnan för att rätt beslut. LÅG-fart använder dels för att lura ned motståndaren i ett lågt tempo för att sedan överraska med att höja tempot eller när vi genom HÖG-fart skapat ett stort övertag och där HÖG-fart i nästa skede inte är avgörande för resultatet. I LÅG-fart skall vi kunna välja rätt nästan varje gång då vi skall koppla på ögonen och hjärnan fullt ut.

Position I varje unik situation skall du sträva efter att skapa den mest fördelaktiga positionen för att kunna vinna mest mark. Vad skall din satsning innehålla? Skall du dra isär för en medspelare? Eller är det du som skall satsa brutalt på mål för att riva stora ytor? Spelar jag med eller utan pivot och vad är då skillnaden? Med vilken fart förväntas jag komma in i situationen med? Är jag först eller sist i spelstarten?

Avstånd Vilka egenskaper och vilken spetskompetens har du som individ? Vad krävs för att du skall få ut maximalt av dessa i varje unik situation? Dina förutsättningar avgör hur mycket avstånd du måste ha till din försvarare. Viktigt är att du också snabbt skapar en överblick över vem du möter och om hon är lång/kort, snabb/långsam, smart/dum osv. Analysen skall du hela tiden jobba med både när du spelar och när du sitter på bänken. Ditt ansvar handlar om att vara på rätt ställe i varje moment för att vara farlig och för att inte motståndaren skall ges möjlighet att trasa sönder vårt spel.

I våra lag är det viktigt att orka springa under 60 minuter. Orkar jag inte trycka på i kontringen så byter jag och låter en annan spelare springa. Vi springer alltid om inget annat sägs.

Målvakt



Inledning Målvakter

Detta styrdokument skall användas som vägledning för tränare och ledare för att utbilda målvakter. Målvaktsdelen i Stjärnklart lämpar sig för åldern U11 till U14. Huvudsyftet är att utbilda målvakter i grunder som sedan kommer att vidareutvecklas av ordinarie målvaktstränare i de äldre åldrarna. Observera att detta dokument är ett hjälpredskap som används som grund och vägledning, inte ett regelverk. Detta dokument kommer därför att behöva anpassas efter varje individ- och lags förutsättningar.

Ansvarig huvudtränare för varje lag skall vara grundligt kunnig om vad detta målvaktsdokument innebär och under säsong anpassa sin säsongsplanering tillsammans med utvald målvaktsansvarig för att ge målvakter tid att utvecklas och coachas över en hel säsong. Klubben kommer ge utbildning under säsongen för U14 och neråt.

Mål: Att utbilda målvakter för att vara väl förberedda för målvaktsträning från U14 och framåt.

Vision: Skapa en ledande målvaktskultur i GF Kroppskultur, där vi som klubb är förebilder inom målvaktsspel i hela Sverige.

Målvakt



Ledare med inriktning på Målvakter

För att kunna skapa ett intresse kring uppdraget som målvakt så krävs det en tränare som är kunnig och bra insatt om vad detta dokument innebär: hur vi i GF Kroppskultur tränar våra målvakter. En tränare som ger målvakterna uppmärksamhet och genomför målvaktsträning. Att ha en ledare som tar ett extra ansvar kring målvakterna är av största vikt för att bygga en kontinuitet och stabilitet i målet.

I varje tränarstab skall det finnas en ledare som är utnämnd målvaktstränare vars primära arbetsuppgift är att:

- Vara "ordentligt insatt" om vad detta dokument innebär.
- Samarbeta med huvudansvarig tränare gällande att lägga upp en säsongsplanering som innefattar en plan för målvakterna.
- Ha träning för målvakterna vid varje träningspass.

Målvakterna måste få känna att de är viktiga och att vi lägger tid på deras utveckling. Betydelsen av uppmärksamhet kan inte överdrivas. Vetskapen om att någon tittar på mig är viktigt!

Att uppmuntra spelare att stå i mål, och att ge målvakter och utespelare lika mycket uppmärksamhet ger effekten att vi lyckas rekrytera fler spelare som står i mål och därmed gör målvaktsspelet till en eftertraktad position i tidig ålder.

Målvakt



Rekrytering av målvakter

Några punkter att tänka på vid målvaktsrekrytering:

- Uppmuntra och stimulera även de mest talangfulla utespelarna att prova som målvakter.
- Våga satsa på de "bästa" utespelare för att få fram bra målvakter.
- Låt många spelare prova att stå i mål. Uppmuntra och coacha de som har störst talang och som också vill fortsätta.
- Det bör vara en grupp på 4-5 personer per lag (veldig viktig för att inte stå utan målvakt i slutet av ungdomstiden)
- Låt dessa varva målvaktsspel med spel som utespelare. De som vill stå på matcher är också de som skall stå på träningen.

Lyft fram och uppmärksamma målvaktsinsatserna på träning och match. Vetskapen om att någon tittar på mig är viktigt!

Fysisk träning som målvakt

I detta dokument har vi en fysisk del som kommer att hänga ihop med de ordinarie fysinstruktioner som det kommer att stå mer detaljerat om vad som gäller för respektive ålder. I tidig ålder vill vi att målvakter genomför samma fysträning som övriga spelare. Att stå i mål skall inte vara något "undantag" när det kommer till den fysiska aspekten och "önskvärt" ligga i framkant gällande fysik för sin ålder. (obs ålder och inte inom laget).

Koordination och fysisk träning är extremt viktigt för att ha så god kontroll på kroppen som möjligt och för att undvika skador. Koordinationsövningar som är sammanlänkat med fysträning innan vi startar med teknikträning inom målvaktsspel är av största vikt för att skapa en god fysisk grund för ungdomarna. Detta för att:

1. Ha så goda möjligheter att träna sin teknik som möjligt.
2. Klara av att göra de rörelser som målvaktsspelet kräver.

Generellt skall vi inte köra grenspecifika övningar för tidigt för att inte hindra dem i sin utveckling/placera in dem i ett fack. En mångsidig målvakt är en bra målvakt!

Målvakt



Målvaktsträningen

Arbetsuppgift:

- Ta bollen (ABC)
- Sätta igång spelet snabbt
- Kommuniera med försvaret

Målvaktsträningen i klubben kommer att vara baserad på att ge varje spelare en så bra grund som möjligt. Att varje målvakt utefter samma grund har möjlighet att skapa sin egna identitet utifrån de "gemensamma nämnare" som varje målvakt behöver för att kunna bli en elitmålvakt. Utan grunder saknas förutsättningarna för att utvecklas som målvakt och möjligheten att kunna skapa sig en egen spelidé. Alla målvakter är unika, målet med en bra grund är att den ska skapa möjligheter för målvakter att göra det paradval de vill göra i just den stunden. Val av parad är unik för varje målvakt, målvakterna är bra på olika saker men bör i den första delen och grunderna fokusera på kontroll på kroppen och framförallt lära sig GRUNDERNA!

De tre fokusområdena:

A- Positionering

B- Grundställning

C- Balans

Dessa tre punkter skall vara varje målvaktstränarens utgångspunkter när vi jobbar med grunderna. De punkter vi går igenom i ABC´n är viktiga att ha med sig för att kunna ha kontroll på kroppen och kunna utföra den parad man vill samt att inte vara fysiskt begränsad i vilka rörelser man kan göra. Målvaktstränarens primära syfte under träning är att alltid återkoppla övningarna till ABC´n och ha frågecoachning som grund för att i ett tidigt skede kunna utveckla en självreflekterande målvakt.

Målvakt



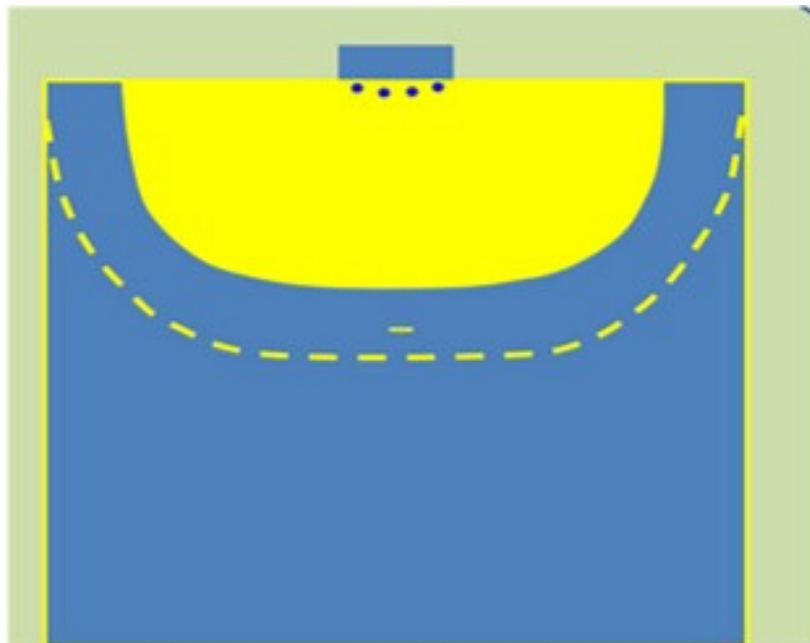
Positionering 9M (A) - Gäller alla åldrar

Den viktigaste punkten av dem alla är vår positionering- Vart står vi i målet?

Vi skall alltid ha som utgångspunkt att vi skall ha lika mycket att rädda på varje sida i målet. Detta gör att vi har möjlighet att rädda bollen oavsett vart den tar vägen. Med hjälp av en centrerad position i målet sparar vi tid vilket gör att vi kan lägga mer tid och energi på vår grundställning och att titta på vart bollen tar vägen/ läsa spelet.

Sammanfattning:

- Inga omvägar, sparar steg
- Snabbt på plats
- Sök boll
- Hitta en position där vi har lika mycket att rädda på varje sida.



Målvakt



Grundställning 9M (B) - Gäller alla åldrar

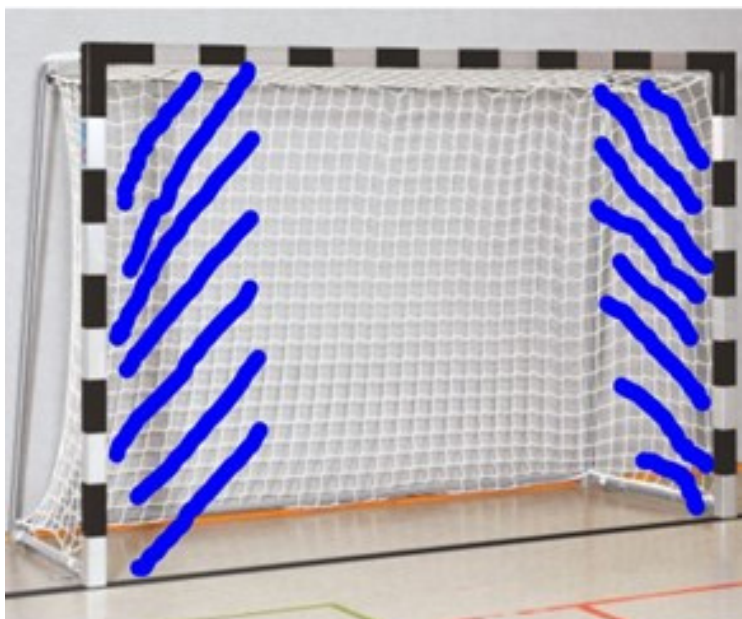
Grundställningen är till för att förbereda kroppen på den rörelse den kan behöva göra. Detta ger oss en möjlighet till att söka boll/ta bollen istället för att få den på sig. Om vi inte har en grundställning så begränsar vi oss i mål och har inte samma möjlighet att använda kroppen och på så sätt begränsar vi paradrörelsen och ej söka boll. Sätter vi inte kroppen i en situation där den kan agera fritt begränsar vi också möjligheten till fysisk utveckling. Exempelvis hopp i sidled.

Alla målvakter är olika och ska hitta sin egen stil men vi vill till en början att målvakterna ska hitta en grund där de kan ha möjlighet att röra sig och inte låsa upp kroppen och begränsar den fysiskt.

OBS! Grunden är densamma även om man inte når kryssen i yngre åldrar.

Sammanfattning:

- Vart ska vi?
- Söka boll
- Röra sig från punkt A till punkt B



Målvakt



Armarna - Viktigt att man hittar en bekväm ställning för armarna så att man kan röra sig fritt, blir armarna för höga finns det risk att man känner sig stel, viktigt att målvakten känner sig fram, men att man inte blir fysiskt orörlig utan hitta den bekväm ställning där man kan skjuta ifrån med kroppskontroll. Ett bra utgångsläge med armarna är följande:

1. Axelhöjd
2. Händerna ska kunna greppa en boll i mitten
3. Lagom böjda armar (inte för långt ut)

Överkropp – Överkroppen bör vara aningen framåtlutad för att inte riskera bakåtvikt.

Benen – Böjda ben är viktigt för att kunna ha balans och möjlighet att skjuta ifrån med kraft samt förflytta sig och göra paradrörelse med ett bra frånskjut. Det är en optimal benhållning för att få ut det mesta möjliga av benstyrkan vid frånskjut. Hur mycket böjda benen ska vara varierar givetvis från individ till individ. Viktigt att målvakten har så mycket böjda ben att de kan skjuta ifrån ordentligt ut till de blåa zonerna (se bilden ovan). Ungefär axelbrett i grundställning för 9M-skott eftersom det är lättare att skjuta ifrån samt förflytta sig snabbare med en axelbred ställning.

Fötter - Markkontakt med hela foten men tyngd på främre fotbladet. Om målvakten har tyngd på hela foten så är risken stor för bakåtvikt samt långsammare rörelser i utfallen/förflyttningen.



Målvakt



Balans (C)

Det som menas med balans i målvaktsteori är att vi skall förbereda kroppen på de rörelser vi kan behöva göra. Att vi kan trycka ifrån åt båda hållen, att vi kan lyfta på ena benet etc. Vi vill ha balans/kroppskontroll för att kunna söka bollen och röra oss fritt.

Balans 6M (C)

Undvik som GRUND att falla när du skjuter ifrån i sidled. Undvik att falla i sidled. Vi vill inte vara begränsade av att vi har försatt oss i en situation att de inte kan röra sig i önskad riktning. Målsättningen är att man ska ha kroppskontroll så att man kan göra den rörelse man vill, samt gå dit man läser skottet.

Vi vill att målvakterna ska hamna i en situation fysiskt där de har möjlighet att göra den rörelse de vill, samt utifrån minimerad begränsning skapa sig en unik stil. Spelstilen ska inte skapas av att de blir begränsade i sina rörelser utan efter deras egna val och ageranden. Jobbar vi i sidled som grund så skapar det ingen träning i att positionera sig. Om man hamnar fel på armen så tar målvakten ett större steg i sidled i sin parad, istället för att korrigera sin positionering så man kan göra en kompakt balanserad parad.

Kroppskontrollen gör att vi kan skapa målvakter som har möjlighet att utveckla sin egen stil då de inte är fysiskt begränsade.

Målvakt



Grundställning 6M (U12 och uppåt)

Begränsar vi oss i mål och inte har möjlighet att använda kroppen kommer vi begränsa möjligheterna i paradrörelsen och att kunna söka boll. Sätter vi inte kroppen i en situation där den kan agera fritt begränsar vi också möjligheten till fysisk utveckling. Varför skall vi ha en Grundställning? Förbereda den rörelsen som vi kan behöva göra. Grundställningen ger oss möjlighet att söka boll.

Armarna - Lite högre än 9M

Överkropp - Mer upprätt än 9M

Knän - Mindre böjda ben än på 9M

Benen bör vara smalare på 6M eftersom MV ska sträva efter att arbeta med små rörelser och det är svårt att få balans med. För brett mellan fötterna på 6M, Vi ska inte i sidled som grund i 6M-paraden. Fötterna ska ha så mycket markkontakt det bara går, i golvet hittar vi balansen.

Målvakt



Moment/spel målvakt skall kunna vid olika åldrar

U10	U11	U12	U13-14
Ledord: • Titta på bollen • Stå upp • Chansa inte • Ta bollen Koordinativ träning Positionering Kastteknik	ABC • Grundställning , 9M • Trycka ifrån med rätt fot • Positionering Koordinativ träning Ha dialog om kantavslut Ha dialog om linjeavslut	Urval sker med de som vill bli målvakt ABC • Grundställning 9M • Trycka ifrån med rätt fot • Positionering • Grundställning 6M K6 träning Spontanräddning Ha dialog om linjeavslut	ABC • Grundställning , 9M • Trycka ifrån med rätt fot • Positionering • Grundställning 6M K6-träning M6-träning • Höftrörelser ”Slajda” Spontanräddning Taktiska val (ex. visa och täppa igen lucka)



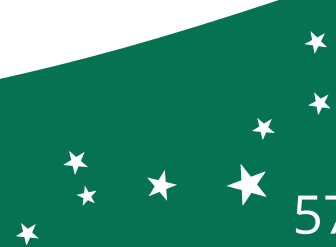
Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Nedanstående moment bör alla spelare behärska. (Glöm inte att skillnaderna är stora mellan individerna vad det gäller fysisk och psykisk utvecklingsnivå.) Denna mall är bra att ha med sig i ind samtal med spelaren (gärna 2 gånger per år). Ni ledare kan stämma av med spelarens kunskapsnivå när hen lämnar sin åldersgrupp till en annan.

Allmänt

Bollhantering	U9-10	U11-12	U13-14	U15-16
Kunna studsa bollen med vänster och höger hand	X	X		
Kunna dribbla bollen framåt bakåt med höger och vänster hand	X	X		
Hoppa på vänster ben och studsa med höger hand – byt hand och ben - osv.	X	X		





Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Passningar	U9-10	U11-12	U13-14	U15-16
Tre steg pass	X	X		
Armen högt	X	X	X	X
Löppass	X	X	X	X
Studspass	X	X	X	X
Backhandpass			X	X
Hoppass	X	X	X	X
Växlingspass		X	X	X
Passningsfint			X	X





Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Inspel	U9-10	U11-12	U13-14	U15-16
Studs mellan försvararna		X	X	X
Inspel "kort arm" droppinspel		X	X	X
Instick			X	X
Studs mellan benen			X	X
Flip				X
Knorr				X
Utspel	U9-10	U11-12	U13-14	U15-16
Vanligt pass –Hög arm	X	X	X	X
Studspass – Hög arm		X	X	X
Pass med den icke dominanta handen ("fel" hand)			X	X
Hoppass – Hög arm			X	X
Bakom ryggen			X	X



Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Anfall

Skott 9M	U9-10	U11-12	U13-14	U15-16
Avatämt skott	X	X	X	X
Hoppskott	X	X	X	X
Skott i steget	X	X	X	X
Underarmsskott		X	X	X
Viskott		X	X	X
Upphopp på det icke dominanta benet ("fel ben")		X	X	X
Kunna placera skottet (avslutsmetodik)			X	X
Måtta lågt skjut högt			X	X
Måtta högt skjut lågt			X	X
Hoppskott jämfota		X	X	X
Luftskott ("Japan")				X



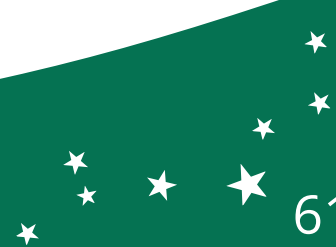


Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Anfall

Skott Pivot	U9-10	U11-12	U13-14	U15-16
Inhopp från linjen med armen högt	X	X	X	X
Upphoppskott		X	X	X
Fllskott		X	X	X
Viskott		X	X	X
Jämfota upphoppskott framåt		X	X	X
Skott med den icke dominanta handen ("fel hand")				X
Luftskott (Japan)				X
Skott efter returtagning			X	X
Kunna placera skottet (avslutsmetodik)			X	X
Lobb - Knorr - Flipp			X	X



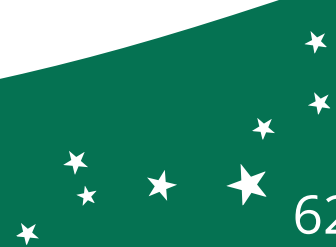


Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Anfall

Skott K6	U9-10	U11-12	U13-14	U15-16
Kantskott med armen högt		X	X	X
Högt & långt inhoppskott med armen högt		X	X	X
Start från struten	X	X	X	X
Start från frikastlinjen		X	X	X
Skott insida/utsida (avslutsmetodik)			X	X
Upphopp med icke dominant ben ("fel ben")			X	X
Lopp - Flipp - Knorr			X	X
Lutskott ("Japan")				X





Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Anfall

Genombrott	U9-10	U11-12	U13-14	U15-16
Se och gå i luckor	X	X	X	X
Dubbelfint		X	X	X
Öststatsfint "Kullagerfint"	X	X	X	X
Skottfint		X	X	X
Stegisättningar	X	X	X	X
Egna finter	X	X	X	X
Snurrfint			X	X
Kombinerade finter			X	X





Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Anfall

Individuell teknik M6	U9-10	U11-12	U13-14	U15-16
Rysspärr		X	X	X
Medrörelse		X	X	X
Motrörelse		X	X	X
Högspärr (på offensivt försvar)		X	X	X
Lågspärr (på defensivt försvar)		X	X	X
Nedhåll		X	X	X
Kunna fånga bollen med en hand			X	X





Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Försvar

	U9-10	U11-12	U13-14	U15-16
Positionering	X	X	X	X
Aktiva armar	X	X	X	X
Stöta - backa . sidledsarbete	X	X	X	X
Säkra	X	X	X	X
Snedställa	X	X	X	X
Täcka		X	X	X
Låsa upp		X	X	X
Gå runt M6 och ur spärr		X	X	X
Värdera		X	X	X



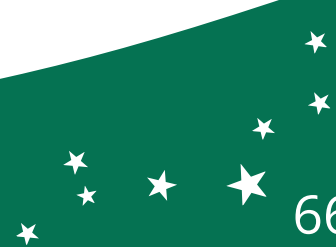


Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Kollektiv Teknik/Taktik Försvar

U9-10	5-5 försvar 2-3 Börja med grunderna i 3-3 försvar
U11-12	• Offensivt försvarsspel • Utgångspositioner i 3-2-1 och 3-3 • Samarbeten 2-2, 3-3 • Situationsanpassat försvarsspel ◦ Lagg på regler
U13-14	• Betoning på offensivt försvar • Arbete med grunderna i 6-0, 3-2-1 och 3-3 • Enkla lösningar • Situationsanpassat försvarsspel • Påbörja samarbetet med målvakt ◦ Utvecklas med fler regler Våga ändra försvarsspel under matcher
U15-16	• Offensivt försvarsspel • Behärska 3-3, 3-2-1, 6-0 • Tryggt samarbete med målvakt Våga ändra försvarsspel under matcher



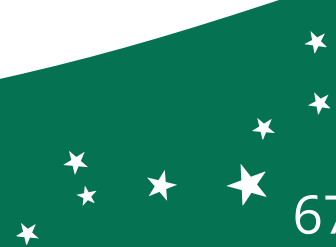


Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Anfall

U9-10	Fritt!!! (Tips: Prata om att springa sig fria, bredda spelet och håll djupet, våga utmana, se målet och komma med fart)
U11-12	Börja träna på GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER Rullestart/Spel Växelspel: Mittväxel Övergång - K6 Övergång Samarbete 2-2, 3-3 Utgångspositioner Rörelse utan boll Komma med fart
U13-14	Fortsätt att arbeta med GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER Rullestart/Spel med- och motrulle Övergångsspel: Kantövergång, Mittövergång, Diagonalövergång Utveckla samarbetet mellan: 9M & M6, 9M & K6, K6 & M6 Vändning av spelet på K6 Växelspel: Mittväxel, Dubbelväxel Isärdarspel: "Jugge-start"
U15-16	Fortsätt att arbeta med GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER Övergångsspel: Kantövergång, Mittövergång, Diagonalövergång Fortsätt utveckla samarbetet mellan: 9M & M6, 9M & K6, K6 & M6 Växelspel: Mittväxel, Dubbel mittväxel, Tjeckväxel, Diagonalväxel, Kantväxel, Linjeväxel Isärdarspel: "Jugge-start", "Barca-start"

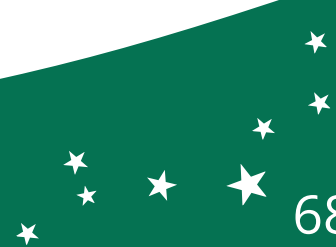




Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Teknik: Bollhantering	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1-5
Kan studsa bollen med vänster & höger hand							
Kan dribbla bollen framåt- bakåt med höger & vänster hand							

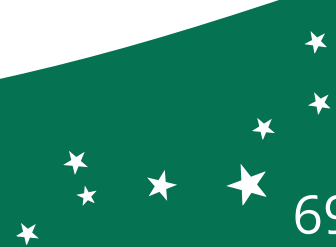




Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Teknik: Passningar	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1-5
Håller armen högt vid passning							
Klarar löppass							
Klarar studspass							
Kan passa med den icke dominanta handen ("fel" hand)							
Kan hoppa och passa							





Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Teknik: Skott 9M	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1-5
Kan skjuta avstämt skott							
Kan skjuta hoppskott							
Teknik: Skott 6M							
Kan hoppa in från linjen med armen högt							
Teknik: Skott K6							
Kan skjuta från kanten med armen högt							



Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Teknik: Genombrott	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1-5
Kan se luckan							
Kan göra dubbelfint							
Kan göra skottfint							
Kan göra stegisättning							
Kan göra egna finter							



Teknik/Taktik Mall (utvärderingsmall)



Teknik: Försvar	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1-5
Kan grundställning försvar							
Kan stöta- backa-arbeta i sidled							
Kan skära							
Kan snedställa							
Teknik: Taktik							
Förstår rollerna i ett 6-0 försvar							
Förstår kontringsspelet							