

GRÖNA TRÅDEN

**KUNGÄLVS
HANDBOLLSKLUBB**



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

VAD INNEBÄR "GRÖNA TRÅDEN"	3
TRÄNINGSIDÉ	4
ÖVERGRIPANDE MÅL FÖR KUNGÄLVS HK	5
SPELIDÉ	6
.....	7
FÖRSVAR	8
FÖRSVAR 3-3	9
FÖRSVAR 5 MOT 5	10
FÖRSVAR 3-2-1	11
<i>INDIVIDENS ARBETSUPPGIFTER</i>	12
FÖRSVAR 6 - 0	13
INBRYTNINGAR I 6-0	16
FÖRSVARSSPELETS TRE FASER	17
ANFALLSSPEL	19
RULLNINGSSPEL	19
VÄXELSPEL	20
ISÄRDRAGSPEL	21
ÖVERGÅNGSPEL	21
KONTRINGSSPEL	22
MÅLVAKT	25
INLEDNING MÅLVAKTER	25
LEDARE MED INRIKTNING PÅ MÅLVAKTER	25
REKRYTERING AV MÅLVAKTER	26
FYSISK TRÄNING SOM MÅLVAKT	26
MÅLVAKTSTRÄNINGEN	27
MOMENT/SPEL MÅLVAKT SKALL KUNNA VID OLIKA ÅLDRAR	31
TEKNIK/TAKTIK MALL (UTVÄRDERINGSMALL)	32
KOLLEKTIV TEKNIK/TAKTIK FÖRSVAR	35
ANFALL	35
CHECKLISTOR/UTVÄRDERING	37

Vad innebär ”Gröna tråden”

Gröna Tråden riktar sig till tränare och ledare i Kungälv HK 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 ”Gröna Tråden” 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.

DÄRTILL KRÄVS EN FÖRENING MED:

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

UPPFÖLJNING:

Arbetet med att kvalitetssäkra Kungälv HK:s verksamhet enligt Gröna Tråden 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 Kungälv HK 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.

KULTUR

Träningsidén i KHK 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 ex. vis 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

Modell kommer inom kort

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

Övergripande mål för Kungälv HK

KHK 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 karriär.
- Ett damlag i Handbollsligan (slutspel) med 60% egna produkter*
- Ett herrlag i Handbollsligan (slutspel) med 50% egna produkter*

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

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 handbollstermologi.
- 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 (kolla 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 ”Gröna Tråden” riktlinjer.

Mer info ligger i en extra bilaga (Ungdomstränaren Roll) Mer info om säsongsplanering ligger i extra bilaga (Säsongsplanering)

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 Kungälv HK även utbildas i den gemensamma kollektiva spelidén. Spelidéns fundament gäller för KHK: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 i stället 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.

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.

FÖRSVAR



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. KHK vill att alla ungdomslag upp till U13-14 skall spela 3-3 eller 3-2-1 försvar. När man är U13-14 och uppåt skall grunderna i 6-0 läggas in.

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 i stället för att reagera • Smala trianglar – Höjd på höjd • Mod – kamp!
- Täthet – bredd – djup i 3-2-1-försvar
- Tvinga fram en passning till/ hjälpa varandra vid behov / rädda varandra
- Anfallsspelaren skall alltid ha en försvarare i ansiktet.

Åldersgrupper	Försvarssystem	Kommentarer
U7-8	Offensivt försvar	Bollsökande
U9-10	2-3 eller 3-3	
U11-12	3-3 eller 3-2-1	
U13-14	3-3, 3-2-1 eller 6-0	Börja inläring 6-0
U15-16	3-3, 3-2-1 eller 6-0	Våga spela minst 2 system
U17-18	3-3, 3-2-1 eller 6-0	Våga spela minst 2 system

Försvar 3–3

I Gröna Tråden vill vi att våra ungdomslag spelar ett offensivt, fritänkande försvar där man stressar anfallarna till misstag och vågar – agerar i stället 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 nivåskillnader i höjd så vi alltid skall kunna ha tid att hjälpa varandra.

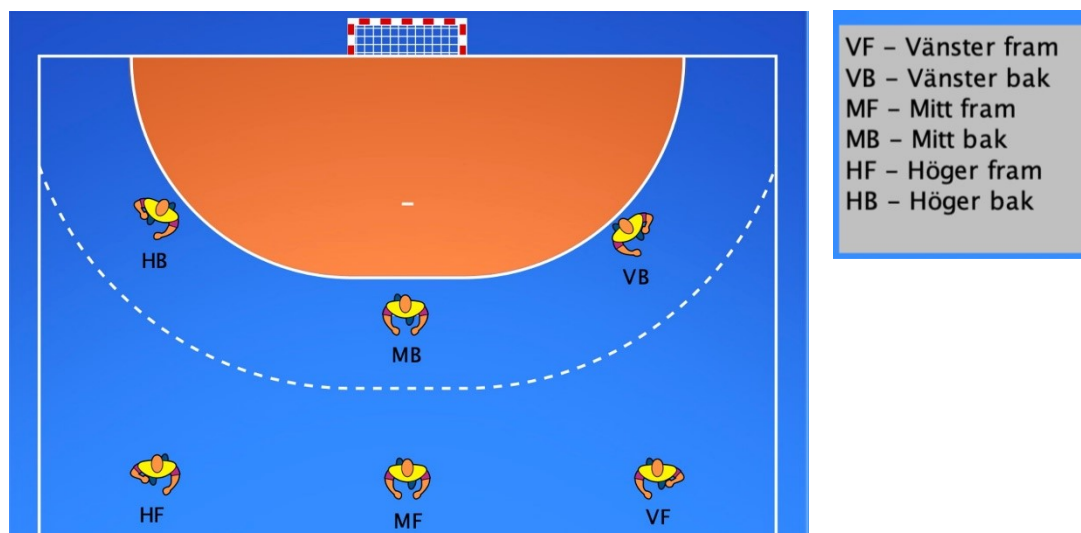
MÅLET:

- 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.



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

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 halvbak – Höger/vänster fram spelaren är med och täcker upp större yta på den sidan kanten springer in ifrån.

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).

Försvar 3-2-1

När man börjar med handboll så vill vi att man startar i 3–3 försvar sen går över till mer organiserat 3-2-1 Försvaret där vi kan variera i att spela offensivt och defensivt, detta försvar är också en bra övergång att spela till när man skall börja med 6-0 försvar. Att krympa ner rollerna och spela mycket lägre. Ju yngre du är ju offensivare vill vi spela. Handbollen och bedömningsgrunderna från domarna har ändrats avsevärt.

MÅLET

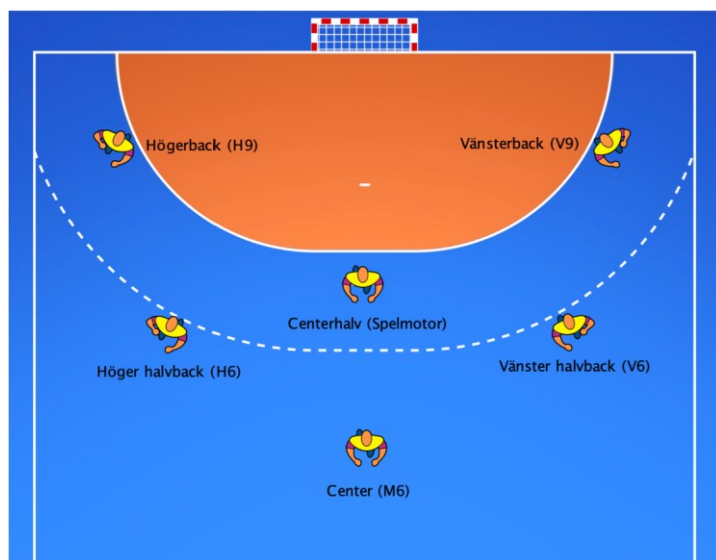
- Att förhindra motståndarens skyttekapacitet
- Att störa ut motståndarens satsningar och timing i spelet
- Att erövra bollen och göra lätta kontringsmål
- Att trycka motståndaren utåt i banan
- Att motståndarnas anfallande 9M alltid skall få 2 försvarsspelare att ta sig förbi.

3-2-1 MODELL

Detta spel är uppbyggt genom att man spelar ett bollorienterat zonförsvar.

Det interna förhållandet mellan spelarna sker genom den OPTISKA regeln, d.v.s. du skall alltid hålla kontroll på bollen och din spelare, samtidigt!

- Alla spelare är ansvariga för att förhindra spel till M6



ALLMÄNNA KRAV:

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

Individens arbetsuppgifter

CENTERHALVS 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.

BACKARS UPPGIFT

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

HALVBACKARS UPPGIFT

- Grunddjup på 7–8 meter.
- Stöta upp 10–11 meter. Snedställning utåt.
- Huvuduppgift är att låsa bollförande motståndares framfart.

CENTERNS UPPGIFT

- Säkringslinje vid stolparna.
- Förhindrar skott i zon 3, säkrar inspel bakom halvbackarna.

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).

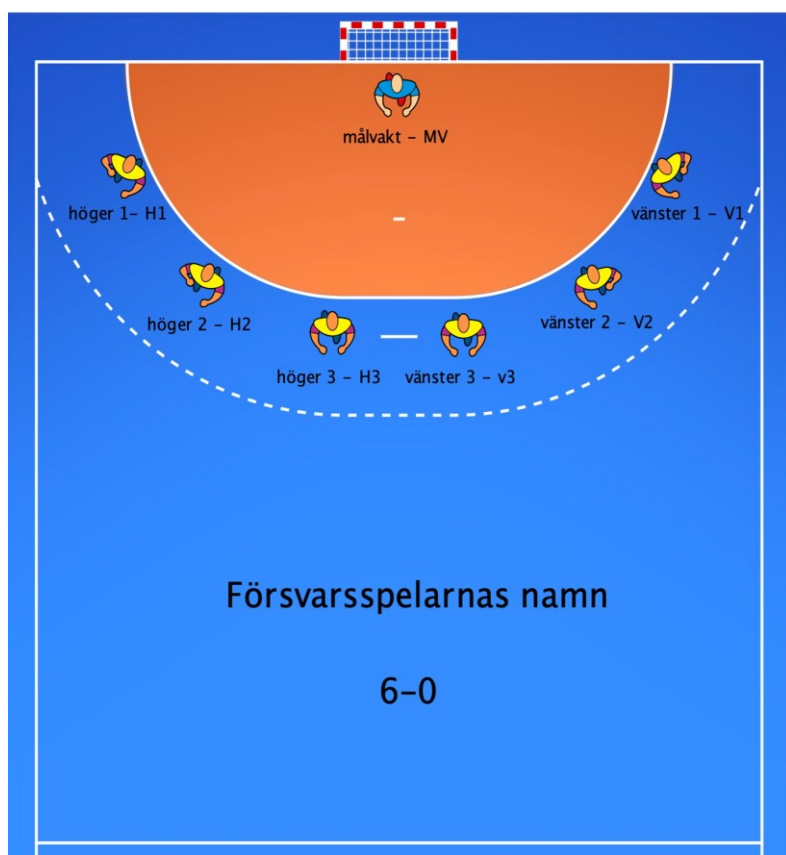
Kantövergång – Backar, höger/vänster bak följer med K6 i inspringet tills man möter pivot där sker det ett byte ihop med centerhalv – mittbak. De tre offensiva försvararna bli ännu offensivare så inspelen blir ännu längre, viktigt att halvbak – Höger/vänster fram spelaren är med och täcker upp större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

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 Kungälv HK 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).



Individens arbetsuppgifter 1:ans uppgift

- **Hög aktivitet 100%** Som kantförsvare är det viktigt att du liksom en mittförsvare 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.
- **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.

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.

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 zon byte** Generellt så skall ni aldrig tillåta zon byte 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.

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

Försvartsspelets 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 kontring. 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:

- 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

Om någon av våra 9M-spelare avslutat och missar måste de andra 9M spelarna täcka upp motståndarlagets 1:a fas.

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 försvarspela (6-0, 3-2-1, 3-3 och 5-5)

6-0 försvar

- 1:ornas uppgift – Alltid springa på kontringen när skott går mot mål. Vid utvisning (undertal) hitta en central försvarsyta 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.

3-2-1 försvar och 3-3 försvar

Vi förespråkar att Halvbackar och center i 3-2-1 försvar och Vänster och höger fram och mitt fram i 3-3 försvar är 6 m spelare. Deras uppgifter blir följande:

- Alltid springa på kontringen när skott går mot mål. Hitta en central yta om nära din närmaste försvara vid utvisning.
- Backar och centerhalv i 3-2-1 och Vänster och höger bak och mitt bak i 3-3 försvar som vi förespråkar vara 9m spelare tar hand om returerna. Deras uppgifter blir följande:
- Ta alla returer runt 6m linjen! Stor yta att täcka på 3 försvarsspelare, dela in 6M linjen i 3 delar och försvar en 3 del var. Behöver man ta bollen innanför 6M linjen är detta bättre än att motståndaren får skjuta.
- 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.

ANFALLSSPEL



Anfallsspel

Vi vill att KHK:s 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.
- 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
- Hoppskott skall genomföras uppåt i upphoppet ej framåt på försvaren
- Ha bollen långt ifrån försvararen i alla genombrott
- Hög arm direkt efter mottagande pass

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

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

- Rullningsspel
- Växelspel
- Isärdragsspel
- Övergångsspel

Rullningsspel

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. Rullningsspel 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 ofta 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.
- Välutvecklat samarbete 2 -2 eller 3 -3
- Förstå principen att se lucka – genombrott – anpassa hastigheten – släppa boll i rätt läge

Växelspel

På samma sätt som rullningsspel så skall vill man skapa ett övertag men växelspel handlar också om att trycka ner försvararen 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:

1. Försöka sätta en bra skytt i skottläge
2. Skapa övertag
3. Få försvarsspelaren ur banan från sitt försvarsarbete
4. 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:

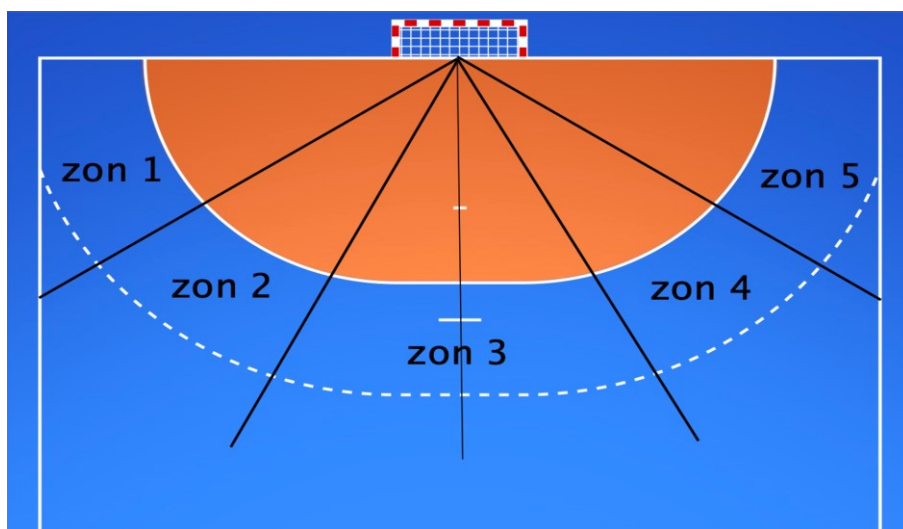
- Behärska olika typ av skott och genombrott åt båda hållen
- Förstå spelet funktion med boll – löpvägar – djup och bredd och att kunna behålla detta trots växlar.
- Befinna dig mellan boll och motståndarförsvararen när växel sker
- Kunna växla åt båda hålla och släppa bollen med höger och vänster hand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

Isärdragspel

Detta är ett försök att skapa ett bredare spel, samt att dra isär försvarsspelarna 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 genombrottssatsning. (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.



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

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 "övertag" 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

Tre viktiga ord när de gäller kontringen

Ett gediget försvarsspel innebär chansen att snabbt flyga i väg med bollen i besittning och sätta hög press på vår motståndare. Du som individ ansvarar framför allt 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

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 framför allt 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. MELLAN-fart 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 ta 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.

MÅLVAKTSSPEL



Målvakt

Inledning Målvakter

Detta styrdokument skall användas som vägledning för tränare och ledare för att utbilda målvakter. Målvaktsdelen i Gröna Tråden 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 Kungälv HK, där vi som klubb är förebilder inom målvaktsspel i Göteborg och hela Sverige.

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 Kungälv HK 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.

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 (våldigt viktigt 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!

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 egen 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 framför allt lära sig GRUNDERNA!

DE TRE FOKUSOMRÅDEN:

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.

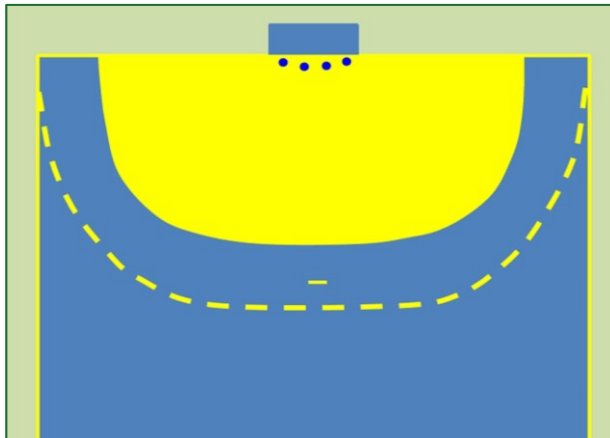
Positionering 9M (A) - Gäller alla åldrar

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.



Grundställning 9M (B) - Gäller alla åldrar

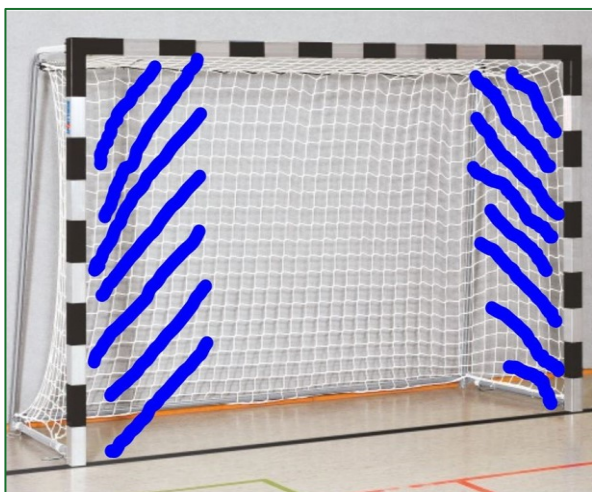
Grundställningen är till för att förbereda kroppen på den rörelse den kan behöva göra. Detta ger oss en möjlighet till att söka boll/ta bollen i stället för att få den på sig. Om vi inte har en grundställning så begränsar vi oss i mål och har inte samma möjlighet att använda kroppen och på så sätt begränsar 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



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 ben hållning 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.



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, i stället 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.

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.

Moment/spel målvakt skall kunna vid olika åldrar

U10	U11	U12	U13
Ledord • Titta på bollen • Stå upp • Chansa inte • Ta bollen Koordinativ träning Positionering Kastteknik	ABC • Grundställning 9M • Trycka ifrån - 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 - rätt fot • Positionering • Grundställning 6M K-6 träning Slajda Spontanräddning Ha dialog om linjeavslut	ABC • Grundställning 9M • Trycka ifrån - rätt fot • Positionering • Grundställning 6M K-6 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 individuella samtal med spelaren (gärna 2 gånger per år).

Ni ledare kan stämna av med spelarens kunskapsnivå när hen lämnar sin åldersgrupp till en annan.

Allmänt

Bollhantering	U 9–10	U 11–12	U 13–14	U 15–16
Kunna studsa bollen med vänster och höger hand	✓	✓		
Kunna dribbla bollen framåt bakåt med höger och vänster hand	✓	✓		
Hoppa på vänster ben och studsa med höger hand – byt hand och ben -osv.	✓	✓		

Passningar	U 9–10	U 11–12	U 13–14	U 15–16
Tre steg pass	✓	✓		
Armen högt	✓	✓	✓	✓
Löp pass	✓	✓	✓	✓
Studspass	✓	✓	✓	✓
Backhandpass			✓	✓
Hopp pass		✓	✓	✓
Växlingspass			✓	✓
Passningsfint			✓	✓

Inspel	U 9–10	U 11–12	U 13–14	U 15–16
Studs mellan försvararna		✓	✓	✓
Inspel "kort arm" droppinspel		✓	✓	✓
Instick			✓	✓
Studs mellan benen			✓	✓
Flip				✓
Knorr				✓

Utspel	U 9–10	U 11–12	U 13–14	U 15–16
Vanligt pass –Hög arm		✓	✓	✓
Studspass – Hög arm		✓	✓	✓
Pass med den icke dominanta handen ("fel" hand)			✓	✓
Hoppass – Hög arm			✓	✓
Bakom ryggen			✓	✓

Anfall

Skott 9M	U 9–10	U 11–12	U 13–14	U 15–16
Avstämt skott	✓	✓	✓	✓
Hoppsskott	✓	✓	✓	✓
Skott i steget	✓	✓	✓	✓
Underarmsskott		✓	✓	✓
Vikskott		✓	✓	✓
Upphopp på det icke dominanta benet ("fel" ben)		✓	✓	✓
Kunna placera skottet (avslutsmetodik)			✓	✓
Måtta lågt skjut högt			✓	✓
Måtta högt skjut lågt			✓	✓
Hoppsskott jämfota			✓	✓
Luftskott ("Japan")				✓

Skott Pivot	U 9–10	U 11–12	U 13–14	U 15–16
Inhopp från linjen med armen högt	✓	✓	✓	✓
Upphoppsskott		✓	✓	✓
Fallskott		✓	✓	✓
Vikskott		✓	✓	✓
Jämfota upphoppsskott framåt		✓	✓	✓
Skott med den icke dominanta handen				✓
Luftskott (Japan)				✓
Skott efter returtagning			✓	✓
Kunna placera skottet (avslutsmetodik)			✓	✓
Lobb – Knorr – Flipp			✓	✓

Skott K6	U 9–10	U 11–12	U 13–14	U 15–16
Kantskott med armen högt		✓	✓	✓
Högt och långt inhopp med armen högt		✓	✓	✓
Start från struten		✓	✓	✓
Start från frikastlinjen		✓	✓	✓
Skott insida/utsida (avslutsmetodik)			✓	✓
Upphopp med icke dominant ben			✓	✓
Lobb, flipp och knorr			✓	✓
Luftskott ("Japan")				✓

Genombrott	U 9–10	U 11–12	U 13–14	U 15–16
Se och gå luckor	✓	✓	✓	✓
Dubbelfint	✓	✓	✓	✓
Öststatsfint ”Kullagerfint”	✓	✓	✓	✓
Skottfint	✓	✓	✓	✓
Stegisättningar	✓	✓	✓	✓
Egna finter	✓	✓	✓	✓
Snurrfint			✓	✓
Kombinerade finter			✓	✓

Individuell teknik M6	U 9–10	U 11–12	U 13–14	U 15–16
Rysspärr		✓	✓	✓
Medrörelse		✓	✓	✓
Motrörelse		✓	✓	✓
Högspärr (på offensiv försvarare)		✓	✓	✓
Lågspärr (på defensiv försvarare)		✓	✓	✓
Nedhåll			✓	✓
Kunna fånga bollen med en hand			✓	✓

Försvar

Moment	U 9–10	U 11–12	U 13–14	U 15–16
Positionering	✓	✓	✓	✓
Aktiva armar	✓	✓	✓	✓
Stöta – backa - sidledsarbete	✓	✓	✓	✓
Säkra		✓	✓	✓
Snedställa		✓	✓	✓
Täcka		✓	✓	✓
Låsa upp			✓	✓
Gå runt M6 och ur spärr			✓	✓
Värdera			✓	✓

Kollektiv Teknik/Taktik Försvar

U9-10	U11	U12	U13
5-5 försvar – 2-3 Börja med grunderna i 3-3 försvar	Offensivt försvarsspel Utgångspositioner i 3-2-1 och 3-3 Samarbeten 2 – 2, 3 – 3 Situations anpassat försvarsspel	Betoning på offensivt försvar Arbeta med grunderna i 6-0, 3-2-1 och 3-3 Enkla lösningar Situations anpassat försvarsspel Påbörja samarbetet med målvakt Våga ändra försvarsspel under matcher	Offensivt försvarsspel Behärska 3-3, 3-2-1, 6-0 Tryggt samarbete med målvakt Våga ändra försvarsspel under matcher

Anfall

U9-10	U11	U12	U13
Fritt!!! (Tips: Prata om att springa sig fria, bredda spelet och håll djupet, våga utmana, se målet och komma med fart)	Börja träna på GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER Rullestart /spel Växelspel – Mittväxel Övergång – K6 övergång Samarbete 2-2, 3-3 Utgångspositioner Rörelse utan boll Komma med fart	Fortsätta arbeta med GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER Rullestart/spel med och motrulle Övergångsspel: Kantövergång Mittövergång Diagonalövergång Utveckla samarbetet mellan: 9M och M6 9M och K6 • K6 och M6 Vändning av spelet på K6 Växelspel: Mittväxel Dubbel mittväxel Isärdragspel ”Jugge -start”	Fortsätta arbeta med GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER Övergångsspel: Kantövergång Mittövergång Diagonalövergång Fortsätt utveckla samarbetet mellan: 9M och M6 9M och K6 K6 och M6 Växelspel: Mittväxel Dubbel mittväxel Tjeckväxel Diagonalväxel Kantväxel Linjeväxel Isärdragspel: ”Jugge-start” ”barca-start”

CHECKLISTOR/ UTVÄRDERING



Checklistor/Utvärdering

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

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: 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	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1 -5
Kan hoppa in från linjen med armen högt							

Teknik: Skott K6	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1 -5
Kan hoppa in från linjen med armen högt							

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: 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 säkra							
Kan snedställa							

Taktik	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1 -5
Förstår rollerna i ett 6 – 0 försvar							
Förstår kontringsspelet							