

Vilket försvarsspel i olika åldrar

Tredje utgåvan

2021-05-01



Utveckling, Inställning och
Gemenskap

Innehållsförteckning

- Knettehandboll 6–8 år sidan 3
- 9–12 år sidan 4
- 12–13 år sidan 5
- 14 år sidan 6
- 15 år sidan 7
- 16–19 år sidan 8
- individuella grundkunskaper sidan 9

Knattehandboll 6–8 år

Man-Man

- **Aktiv i försvaret**
- Man-Man Försvar 1–2 meter upp från heldragna
- Räkna 1–4 från vänster
- Agera som försvarare, inte reagera
- Viljan att försvara sitt mål.

9–12 år (stor plan)

Vid 5 mot 5 spel man-man försvar

Vid 6 mot 6 spel 3–3 försvar

- Aktiv i försvaret
- Offensivt försvar
- Agera som försvarare, inte reagera
- Viljan att försvara sitt mål.
- Förhindra genombrott
- Individuell försvarsteknik (stöta, säkra och täcka)
- Träna väldigt mycket offensivt försvar, det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling.
- 9-10 åringar spelar 5 mot 5 och ett man-man försvar
- 11-12 åringar spelar 6 mot 6 och spelar försvarsspel enligt nedan
- 3–3 man-man (prioriterat)
- 3–3 zon
- 4–2 (används i undantagsfall)

12–13 år

3-2-1

- Stöta, säkra och täcka
- Spelförståelse försvar
- Agera
- Hemspring (+ tillfälligt försvar, ta upp en spelare)
- Ta bollen i studs
- 3–3-försvar
- Grunder 3-2-1 (prioriterat)
- Betoning på offensivt försvar
- Inställning - viljan att försvara ditt mål
- Fotarbete, motorik, försvarsställning
- Träna väldigt mycket offensivt försvar, det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling.

14 år

3–2–1

- Fotarbete
- Stöta, säkra och täcka
- Agera
- Hemspring (+ tillfälligt försvar, ta upp en spelare)
- Förhindra genombrott
- Ta bollen i studs
- 3–2–1
- Bredd och djup i försvarsspelet
- Snedställning
- Spelförståelse och samarbete i försvar (lyfta, täcka och säkra)
- Träna väldigt mycket offensivt försvar, det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling.

15 år

3–2–1

- Fortsätt utveckla den individuella försvarstekniken
- Träna väldigt mycket offensivt försvar, det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling.
- Hemspring
- Fore- och backcheckning i motståndarens kontring
- 6–0 (grunder)
- 5–1
- 3–2–1 (prioriterat under match)

16-19år

3-2-1

- Fortsätt utveckla den individuella försvarstekniken
- Individuell försvarsträning
- Fore och backcheckning i motståndarens kontrung
- Skära/skärma
- 6-0
- 5-1
- 3-2-1
- Spelförståelse

Försvararens individuella grundkunskaper

Klicka på respektive grundkunskap för film

- [RÖRELSE I FÖRSVARET \(RÖRELSE I DJUPET\)](#)
- [RÖRELSE I FÖRSVARET \(BAKLÄNGES- OCH SIDLEDSLÖPNING\)](#)
- [RÖRELSE I FÖRSVARET \(RIKTNINGSFÖRÄNDRINGAR\)](#)
- [UTGÅNGSPOSITIONER OCH BEREDSKAPSSTÄLLNING \(DIAGONAL STÄLLNING\)](#)
- [FÖRSVARSSPELARENS HOPP](#)
- [TÄCKA OCH BLOCKTÄCKA](#)
- [TÄCKA OCH BLOCKTÄCKA \(BLOCKTÄCKNING JÄMSIDES OCH I DJUPLED\)](#)
- [UTGÅNGSPOSITIONER OCH BEREDSKAPSSTÄLLNING \(PARALLELL STÄLLNING\)](#)
- [FÖRHINDRA GENOMBROTT \(SLAJDA/STYRA\)](#)
- [FÖRHINDRA GENOMBROTT \(PRESSA\)](#)
- [MARKERA MAN - MAN](#)
- [TA BOLLEN I STUDSEN](#)
- [SÄKRA](#)
- [ÖVERLÄMNA - ÖVERTA - ÖVERBLICK](#)
- [ERÖVRA BOLLEN I SPELET](#)
- [GÅ UR SPÄRRAR](#)
- [FÖRHINDRA INSPEL](#)
- [TILLBAKADRAGANDET](#)
- [STÖTA](#)



Utveckling, Inställning och Gemenskap



Utveckling, Inställning och Gemenskap