

Försvvarsspelsövningar 9–12 år

Skara HK 2019



Försvvarsspelsövningar 9–12 år



D7 3 2 1	2
3-3	11
man man	18
Rullande försvarsövning tackla och täcka	23
Styra o pressa behöver fixas	24
Tackla låsa	34
Täcka	40



HANDBOLLSAKADEMIN
SHF:S UTBILDNINGSPORTAL

3-2-1

Övningar i träningspasset:

1. D7: Statisk modell av 3–2–1 försvaret
2. D7: Ansvarsområden för 3–2–1-försvaret
3. D7: 3–2–1 försvarets funktion, individens uppgift i kollektivet, positionsarbete 1.
4. D7: 3–2–1 försvarets funktion, individens uppgift i kollektivet, positionsarbete 2.
5. D7: 3–2–1 försvarets funktion, individens uppgift i kollektivet, positionsarbete 3.
6. D7: 3–2–1 försvarets funktion, individens uppgift i kollektivet, positionsarbete 4.
7. D7: 3–2–1 försvarets funktion, individens uppgift i kollektivet, positionsarbete 5.
8. D7: 3–2–1 försvarets funktion, individens uppgift i kollektivet, positionsarbete 7.

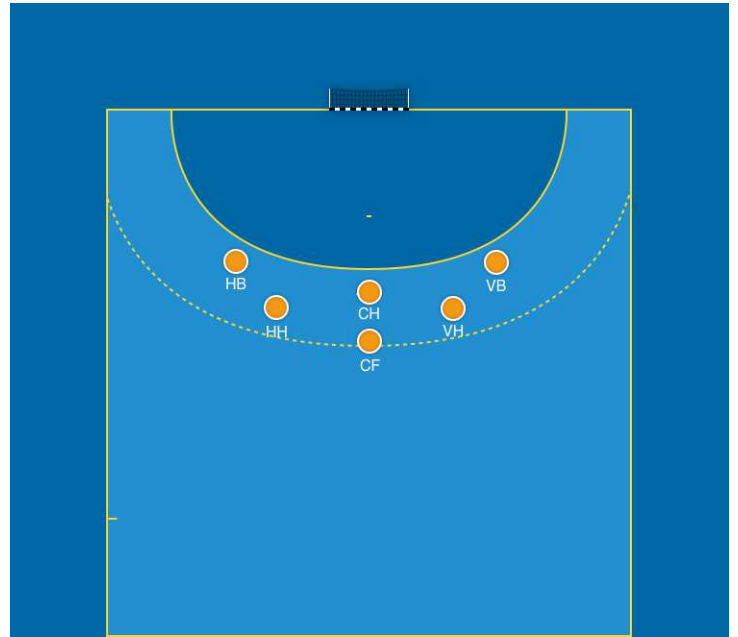
D7: Statisk modell av 3-2-1 försvaret

Vad?

Spelförståelse försvar

Varför?

Tanken är att stoppa skytte i zon 3 och zon 2, genom att rikta så kallad spets mot bollinnehavande niometersskytt. Det skapar också ett kompakt och tätt försvar kring bollen.



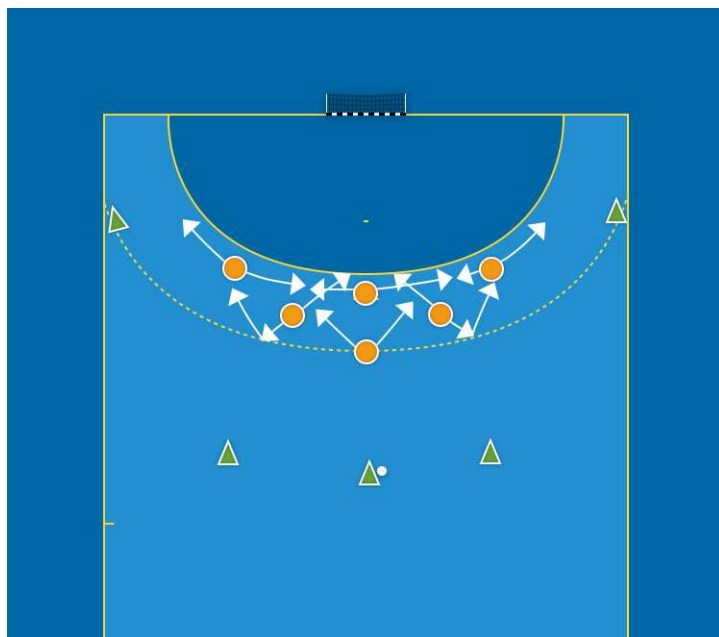
D7: Ansvarsområden för 3-2-1-försvaret

Vad?

Spelförståelse försvar

Varför?

I spelet uppstår självfallet aldrig denna schematiska förenkling, eftersom mönstret i första hand bygger på elasticitet och bollkoncentration. Detta innebär att det i spelet förekommer en ständig parallell förflyttning, framför allt i zon 2 och zon 3.



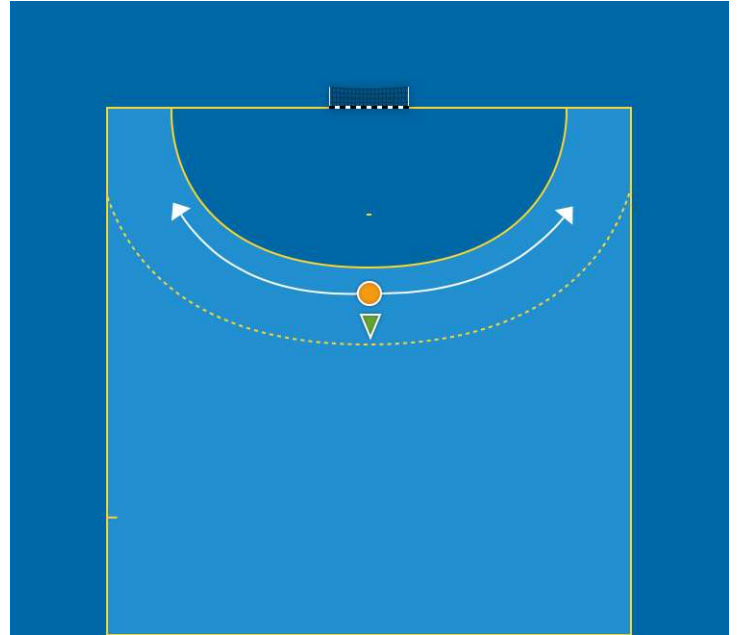
D7: 3-2-1 försvarets funktion, individens uppgift i kollektivet, positionsarbete 1.

Vad?

Spelförståelse försvar

Hur?

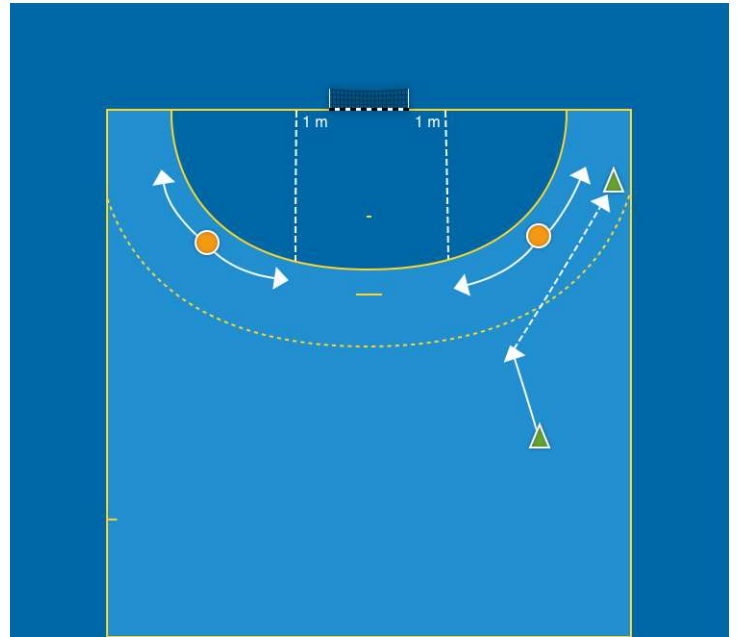
1. CH förflyttar sig med bollen och löper mycket. CH ska helst befinna sig mellan bollen och målet, och bör röra sig bakom M6:ans förflyttningar eftersom det är svårare att ha kontroll på M6 bakom sig än framför sig. Vid själva inspeletsögonblicket till M6 ska CH självklart arbeta runt och slå bort inspelet till M6.



D7: 3-2-1 försvarets funktion, individens uppgift i kollektivet, positionsarbete 2.

Vad?

Spelförståelse försvar



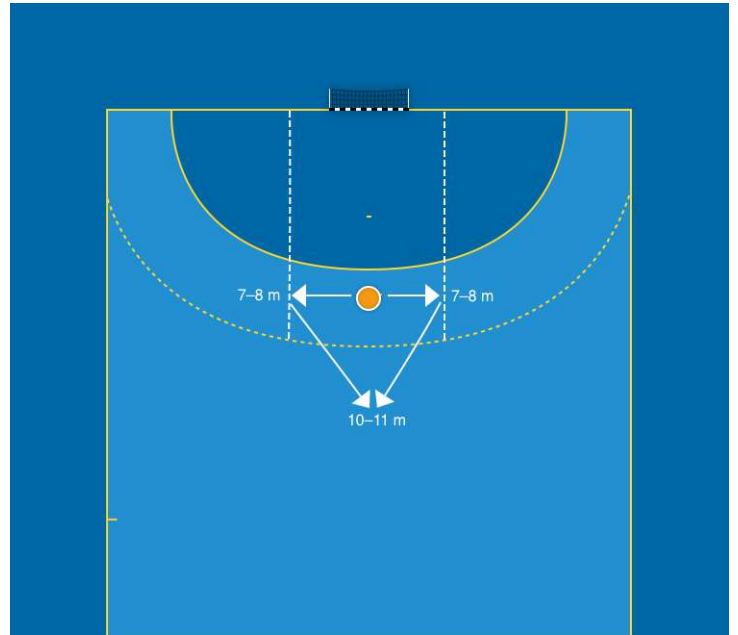
D7: 3-2-1 försvarets funktion, individens uppgift i kollektivet, positionsarbete 3.

Vad?

Spelförståelse försvar

Hur?

3. CF stöter ut till 10-11 meter, säkrar ner till 7-8 meter. Arbetar i sidled inom zon 3. Vid stötning bör man låsa upp när motståndaren får bollen. Förhindra skott, genombrott och inspel till M6.



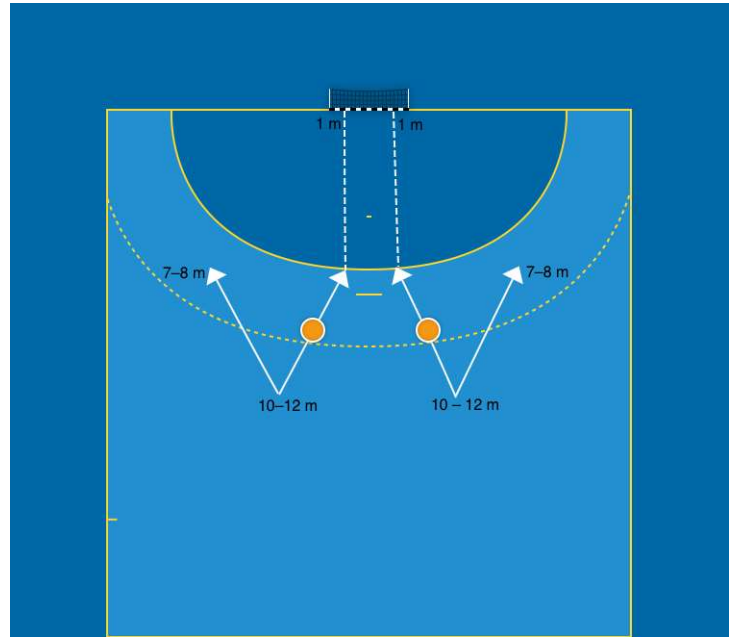
D7: 3-2-1 försvarets funktion, individens uppgift i kollektivet, positionsarbete 4.

Vad?

Spelförståelse försvar

Hur?

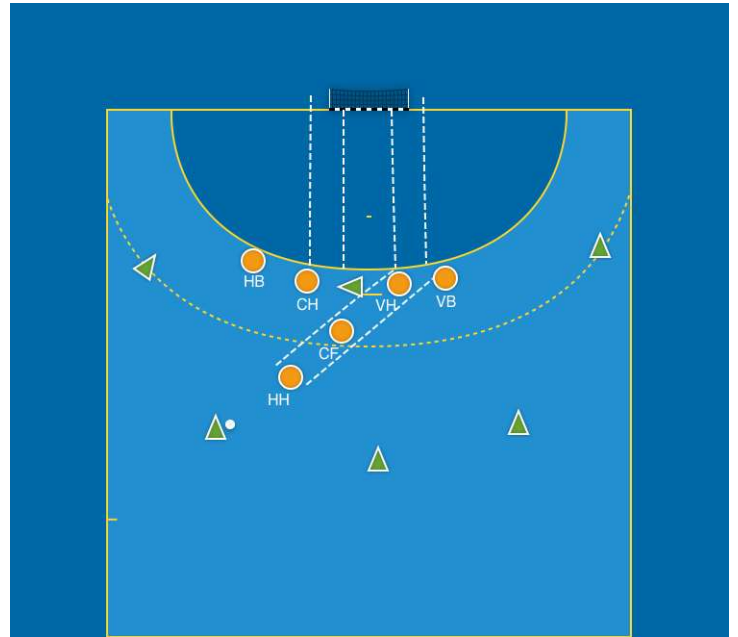
4. HH respektive VH stöter ut till 10-12 meter, säkrar inåt i banan cirka en meter innanför stolparna, utåt i banan till 7-8 meter. OBS! HH och VH får inte falla ner på linjen när bollen går till den egna sidans kantanfallare. Likaså ej falla ner på linjen inåt i banan vid vändpass på nio meter. Vid stötning bör man försöka låsa upp när motståndaren får bollen.



D7: 3-2-1 försvarets funktion, individens uppgift i kollektivet, positionsarbete 5.

Vad?

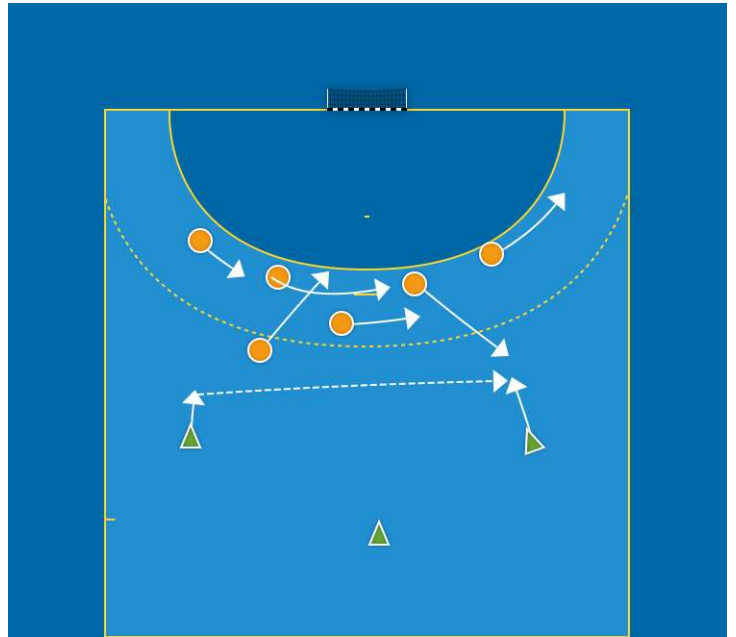
Spelförståelse försvar



D7: 3-2-1 försvarets funktion, individens uppgift i kollektivet, positionsarbete 7.

Vad?

Spelförståelse försvar





HANDBOLLSAKADEMIN
SHF:S UTBILDNINGSPORTAL

OFFENSIVT FÖRSVAR 3-3

olika försvarsövningar för offensivt försvar

Övningar i träningspasset:

1. D5: 3-3-zonförsvar övning 1a-b
2. D5: 3-3-zonförsvar övning 2
3. D5: 3-3-zonförsvar övning 3
4. D5: 3-3-zonförsvar övning 4
5. D5: 3-3-zonförsvar övning 5
6. D5: 3-3-zonförsvar övning 6

D5: 3-3-zonförsvar övning 1a-b

Vad?

Samarbeten/Grunder försvar

Hur?

Vi använder hel-del-hel-metoden och visar därför alla spelarnas zoner, exempelvis genom att sätta ut koner (eller tejp på golvet) som visar detta.

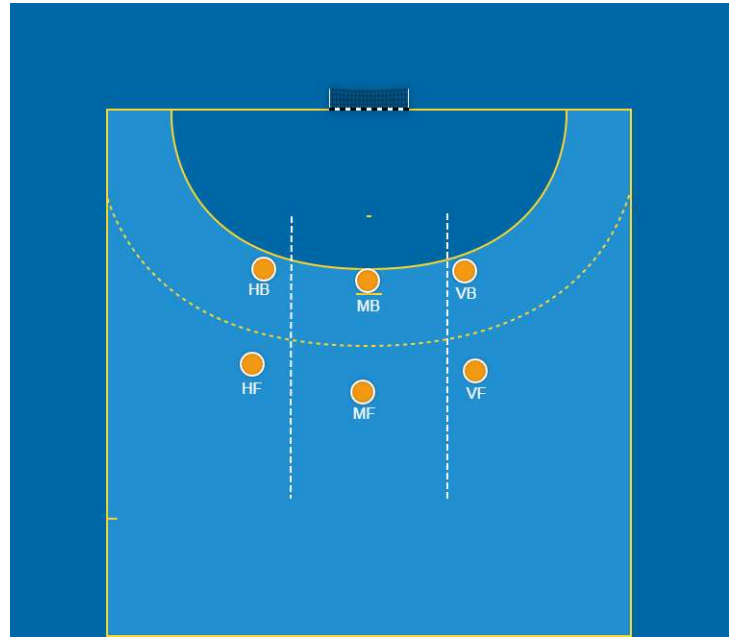
Förklara för spelarna deras arbetsuppgifter som först kanske blir: "Ta bollen och spelare som finns i din zon". Sätt upp motståndarna (anfallarna) i en 3-3-uppställning och spela runt bollen.

a) utan avslut

b) med avslut

Övning 1b

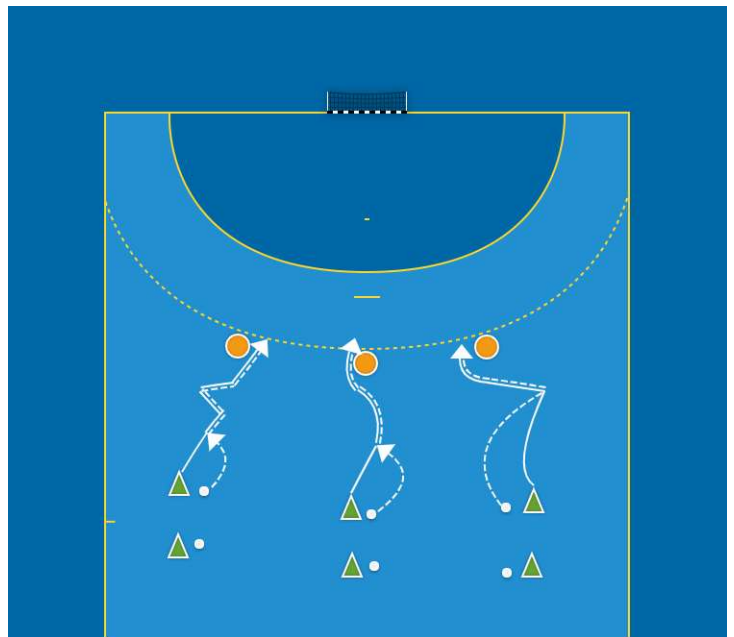
I nästa skede blir spelarnas uppgift att enligt tidigare beskrivningar befinna sig i sin zon men att alltid vara så nära bollen som möjligt (både framåt och bakåt).



D5: 3-3-zonförsvar övning 2

Vad?

Samarbeten/Grunder försvar



D5: 3-3-zonförsvar övning 3

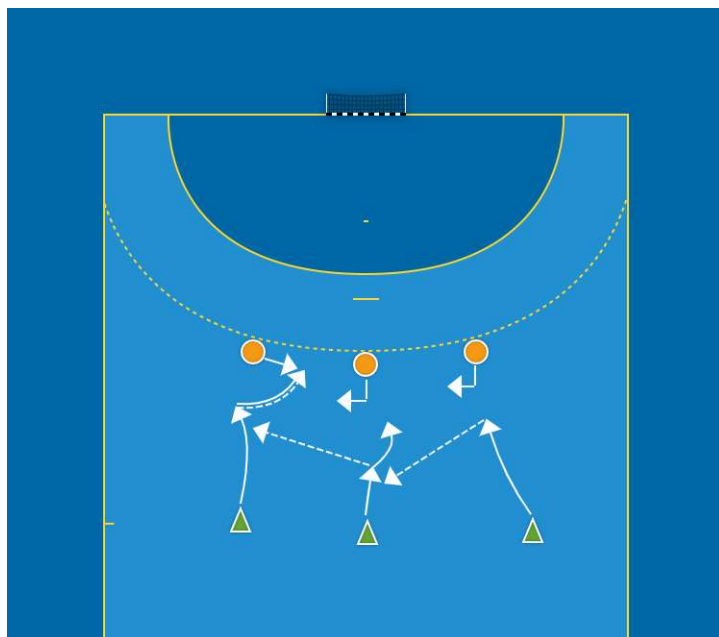
Vad?

Samarbeten/Grunder försvar

Hur?

Samma som i övning 2 men nu spelar niometersspelarna tillsammans, går på skott eller genombrott och kan även växla eller byta positioner. Niometersspelarna bör inte gå på övergång. HF, MF och VF arbetar tillsammans enligt tidigare beskrivna principer (de tre ö:na): överlämna/överta/överblick.

Efter anfall ställer man sig i försvar.



D5: 3-3-zonförsvar övning 4

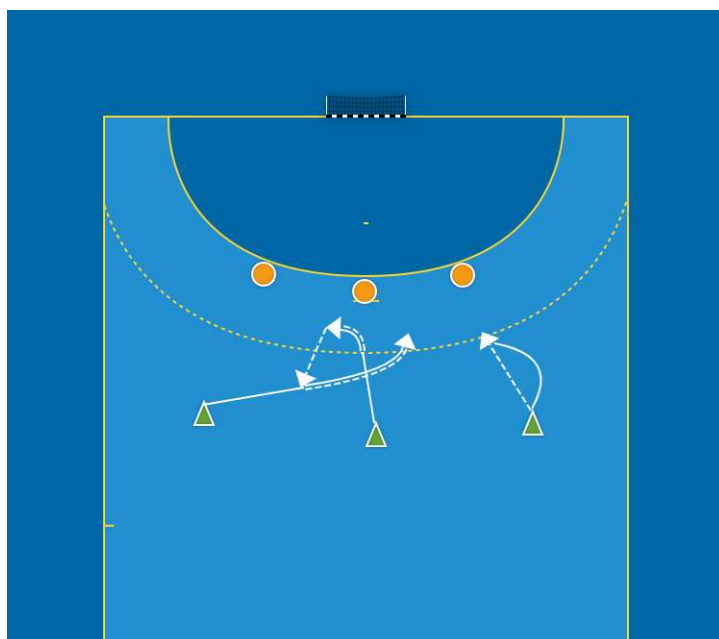
Vad?

Samarbeten/Grunder försvar

Hur?

4 Samma som övning 3 men med tre bakre försvarare: HB, MB och VB.

Efter anfall ställer man sig i försvar.



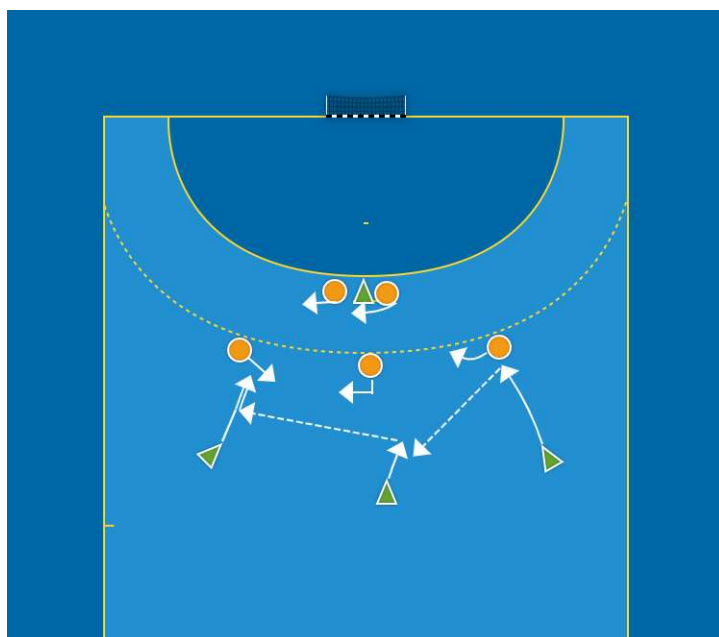
D5: 3-3-zonförsvar övning 5

Vad?

Samarbeten/Grunder försvar

Hur?

Samma som övning 4 men med två försvarare bak och en linjespelare. Samarbetet och dialogen mellan försvararna utvecklas. Överlämna/överta enligt tidigare principer.



D5: 3-3-zonförsvar övning 6

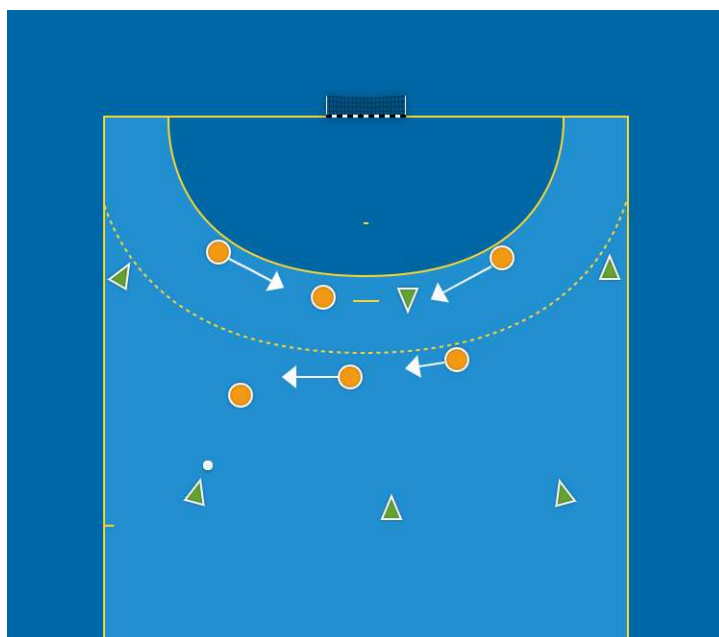
Vad?

Samarbeten/Grunder försvar

Hur?

Samma som övning 5 men vi spelar sex mot sex, vi är tillbaka i hela grunduppställningen. Sträva efter dialog och kommunikation i försvarsspelet.

- a) utan avslut
- b) med avslut





HANDBOLLSAKADEMIN
SHF:S UTBILDNINGSPORTAL

MAN-MAN

Övningar i träningspasset:

1. Man-man-funktionen övning 1
2. D3: Man-man-funktionen övning 2
3. Man-man-funktionen övning 3
4. Man-man-funktionen övning 4

Man-man-funktionen övning 1

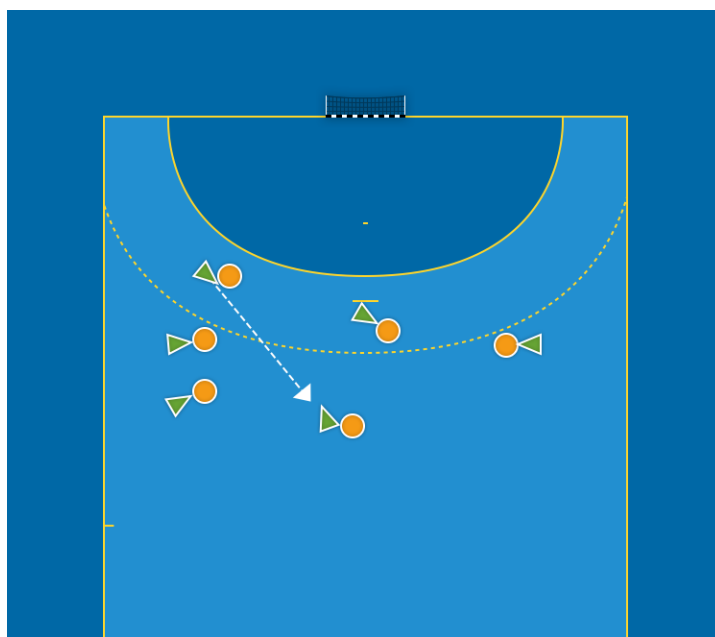
Vad?

Individuell försvarsteknik

Hur?

Räkneboll. Två lag. Man-man-träning för grundtekniken. Bryter försvarande lag startar de med ny räkning.

- a) inga tre steg och ingen dribbling tillåten
- b) tre steg tillåtet
- c) måste passa direkt (under 1 sek)
- d) fritt spel



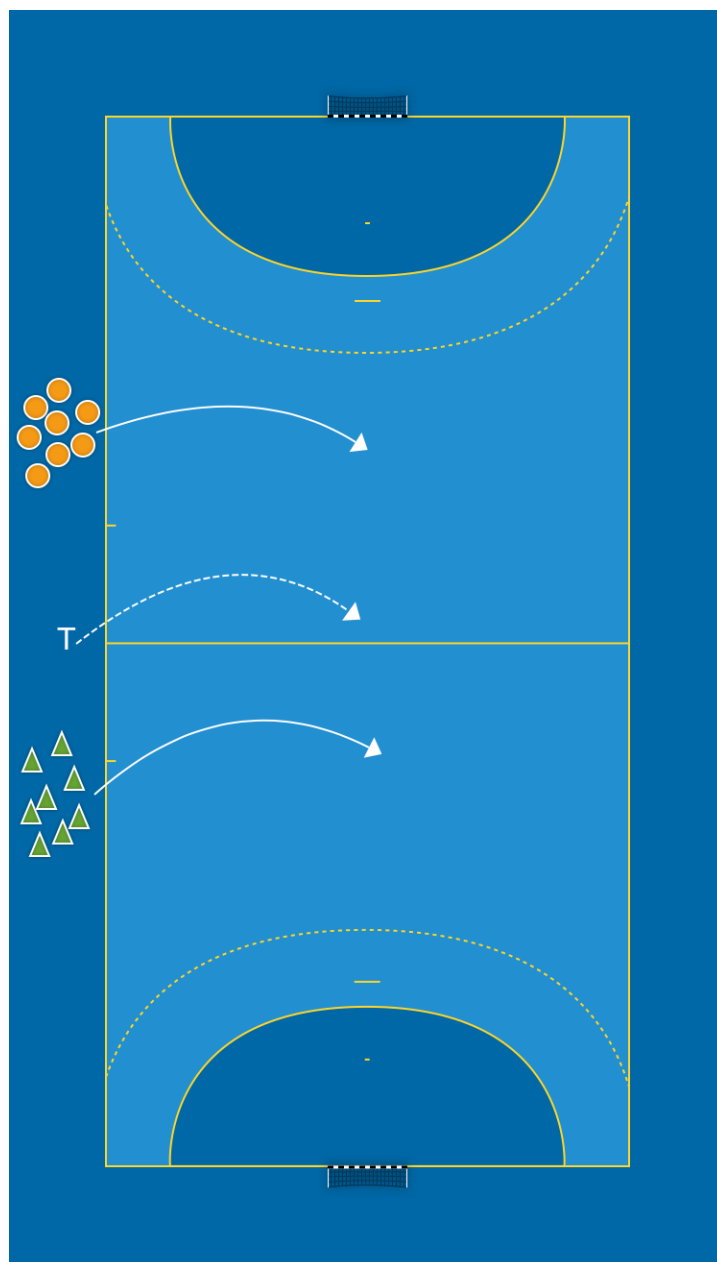
D3: Man-man-funktionen övning 2

Vad?

Individuell försvarsteknik

Hur?

Träning för att snabbt ställa om från anfall till försvar. Tränaren står uppställd med två lag utanför planen vid mittlinjen. Tränaren kastar ut bollen mot mitten och ropar ut det antal spelare ur de båda lagen som deltar på varje ny boll. Avsluta med skott på mål. Det gäller att snabbt söka sin spelare och position då försvar uppstår. Kom överens innan vilken spelare som ska tas.



Man-man-funktionen övning 3

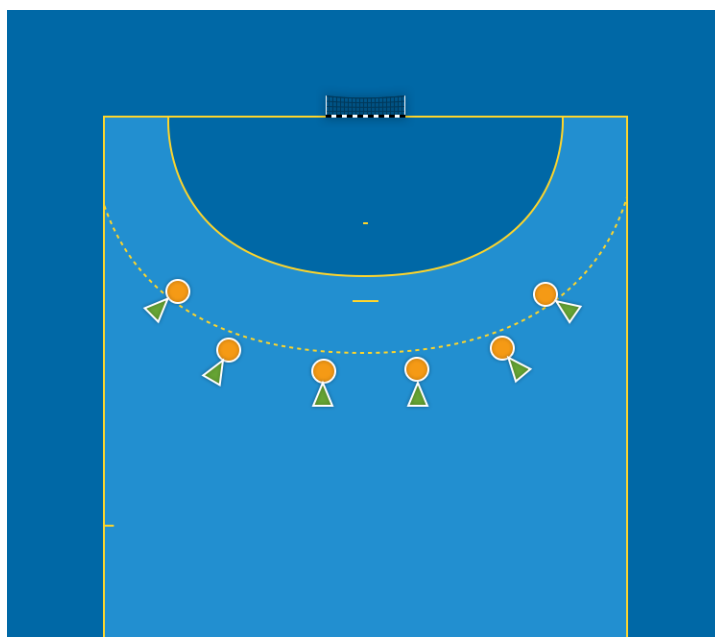
Vad?

Individuell försvarsteknik

Hur?

Sex anfallare – sex försvarare. Man-man-spel mot ett mål på halva planen.

- a) inga tre steg och ingen dribbling tillåten
- b) tre steg tillåtet
- c) fritt spel



Man-man-funktionen övning 4

Vad?

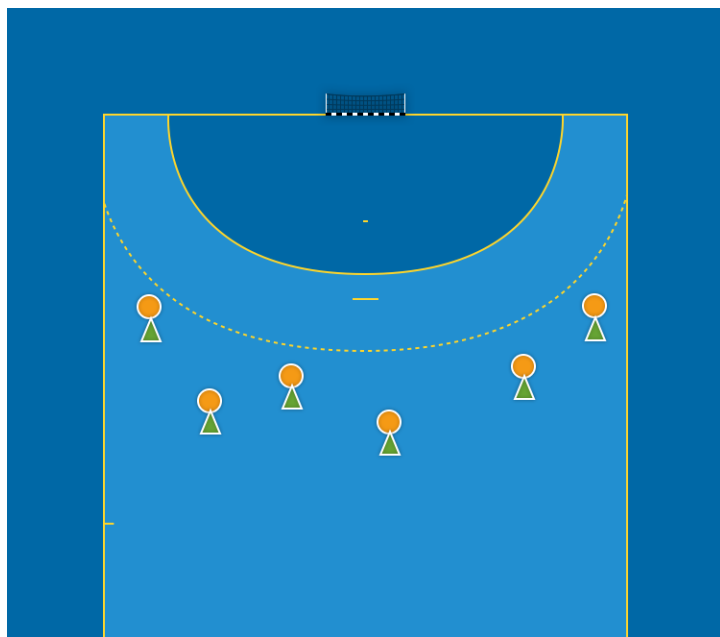
Individuell försvarsteknik

Hur?

Spela man-man på hela planen eller på halva planen, 6 mot 6.

Låt spelarna diskutera med varandra vem som ska ta vem. Vägled spelarna så att den snabbaste spelaren väljer motståndarnas snabbaste spelare och så vidare.

Under övningens gång ska du som tränare blåsa av och frysa spelet för att spelarna ska se hur det ser ut och kunna reflektera över de punkter som beskrivits ovan. Samla spelarna lagvis för att prata om och fundera på vad som var bra, inte så bra och hur det skulle kunna bli bättre. Detta gör tränaren i syfte att skapa en djupare förståelse för man-man-spelets idé.



SVENSKA
HANDBOLLFÖRBUNDETHANDBOLLSAKADEMIN
SHF:S UTBILDNINGSPORTAL

Rullande försvarsövning med tre spelare

Vad?

Individuell försvarsteknik

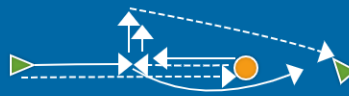
Hur?

Rullande övning med tre spelare, mittspelare är försvarare. Ena anfallsspelaren spelar mittspelaren och rör sig framåt. Mittspelaren spelar bollen tillbaka till anfallsspelaren som satsar för:

- stämškott och försvararen tacklar (anfallarna håller i bollen)
- hoppškott och försvararen tacklar (anfallarna håller i bollen)
- stämškott och försvararen täcker (anfallarna håller i bollen)
- hoppškott och försvararen täcker (anfallarna håller i bollen)
- genombrott och försvararen styr-pressar (anfallarna håller i bollen)

Mittspelaren (försvararen) stöter riktigt. Anfallsspelaren spelar efter stötningen bollen till andra anfallaren och intar mittposition som förvarare och så vidare.

Avsluta med variation av alla varianter.





HANDBOLLSAKADEMIN
SHF:S UTBILDNINGSPORTAL

STYRA PRESSA

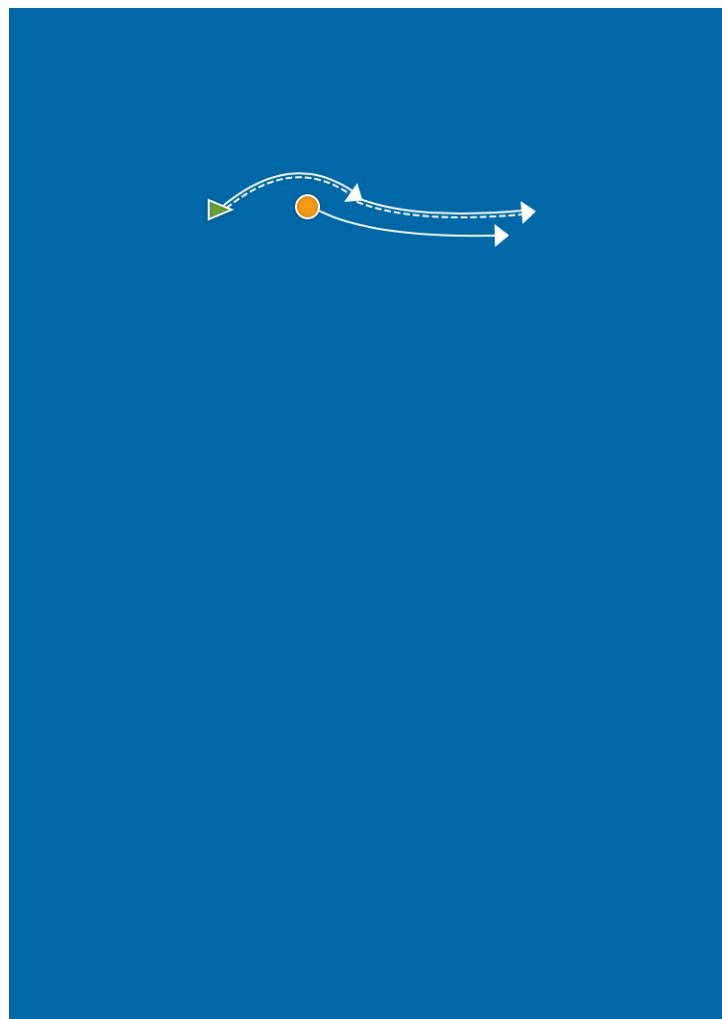
Övningar i träningspasset:

1. Styra-pressa övning 1
2. Styra-pressa övning 2
3. Styra-pressa övning 3
4. Styra-pressa övning 4
5. Styra-pressa övning 5
6. Styra-pressa övning 6
7. Styra-pressa övning 7
8. Styra-pressa övning 8
9. Styra-pressa övning 9

Styra–pressa övning 1

Vad?

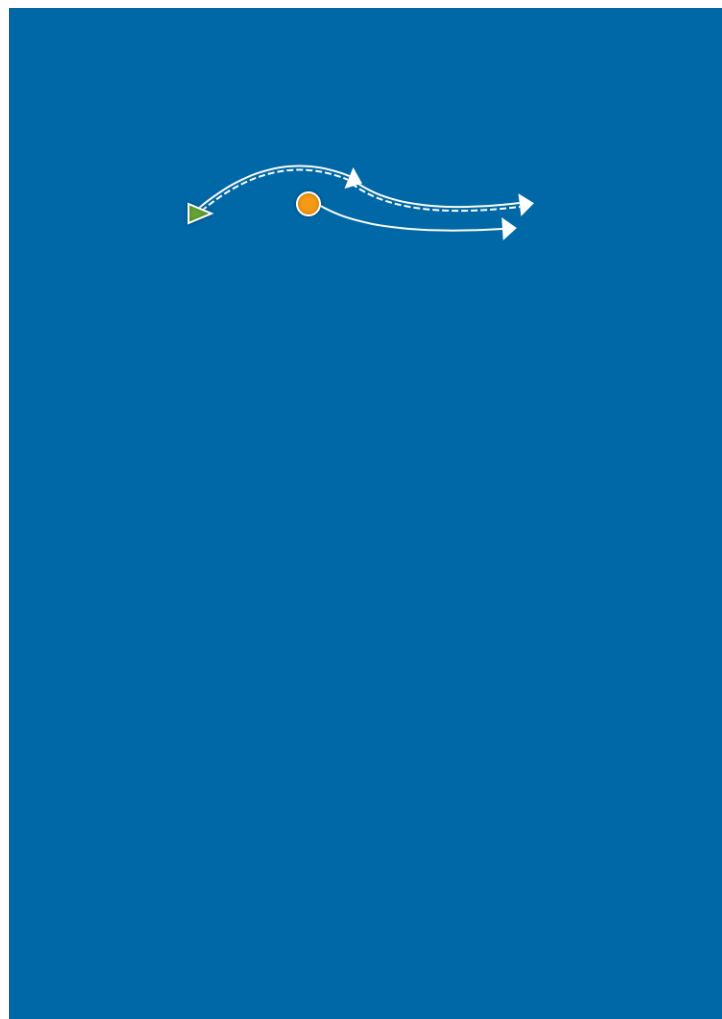
Individuell försvarsteknik



Styra-pressa övning 2

Vad?

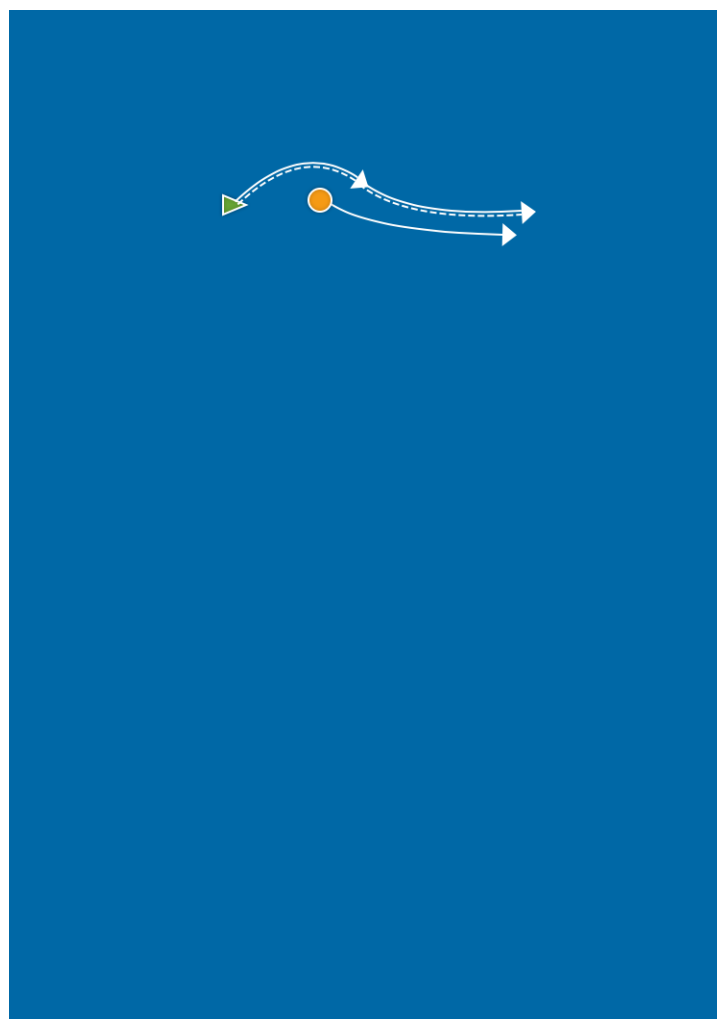
Individuell försvarsteknik



Styra–pressa övning 3

Vad?

Individuell försvarsteknik



Styra–pressa övning 4

Vad?

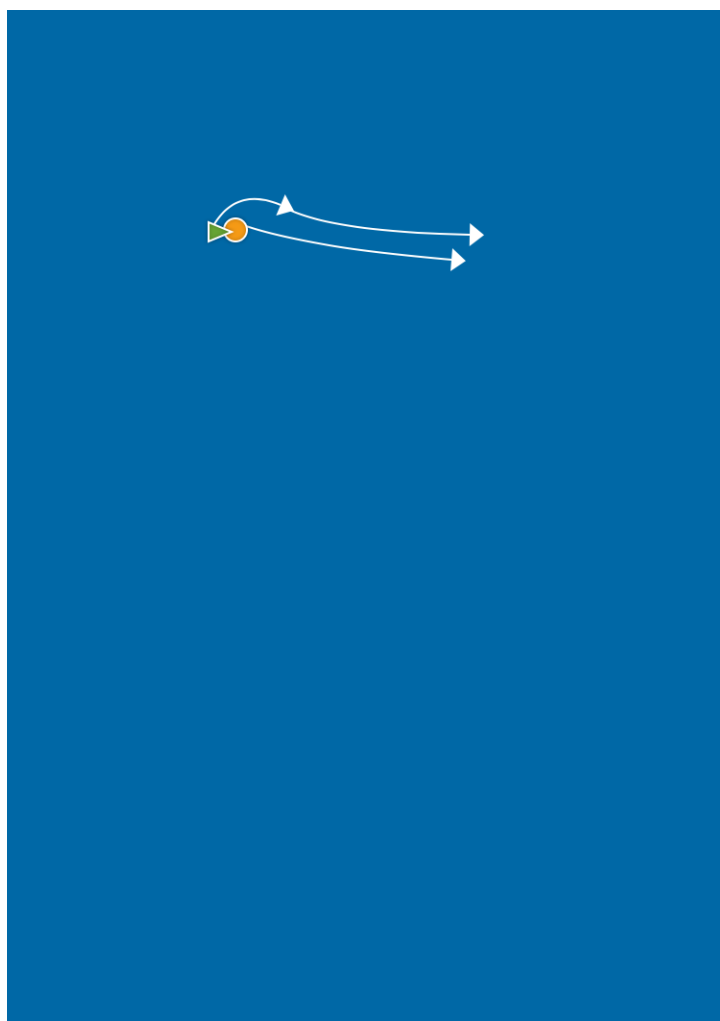
Individuell försvarsteknik



Styra–pressa övning 5

Vad?

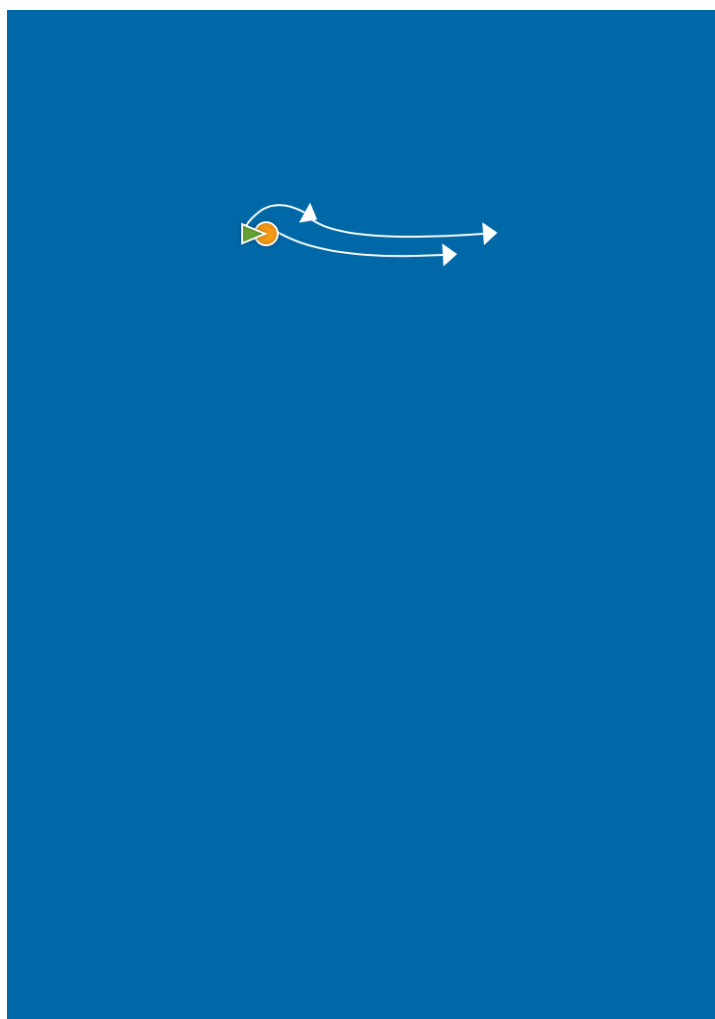
Individuell försvarsteknik



Styra–pressa övning 6

Vad?

Individuell försvarsteknik



Styra–pressa övning 7

Vad?

Individuell försvarsteknik

Hur?

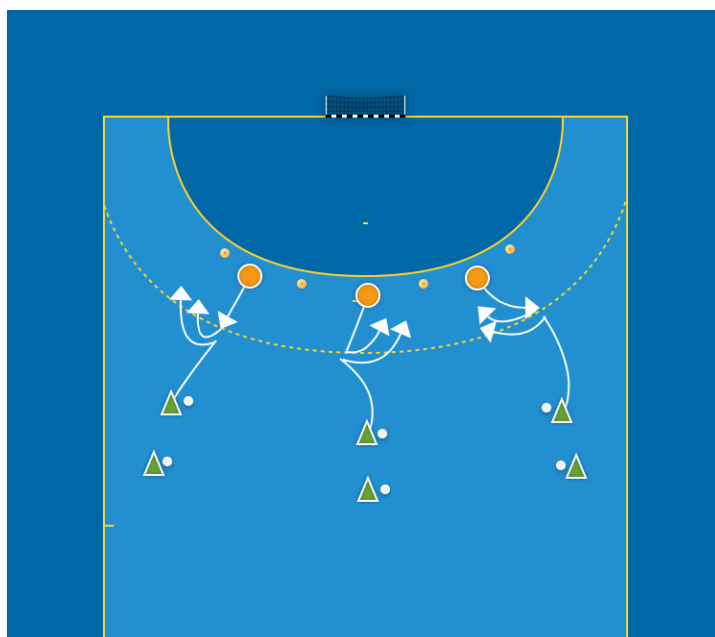
Anfallaren spelar bollen till försvararen, försvararen spelar tillbaka bollen, försvararen tar några steg framåt och färdigställer. Anfallaren går på genombrott, försvararen styr/pressar ut anfallaren genom koordination mellan armar och ben och tar ut genombrottet. Så går man isär igen och gör ett nytt försök.



Styra–pressa övning 8

Vad?

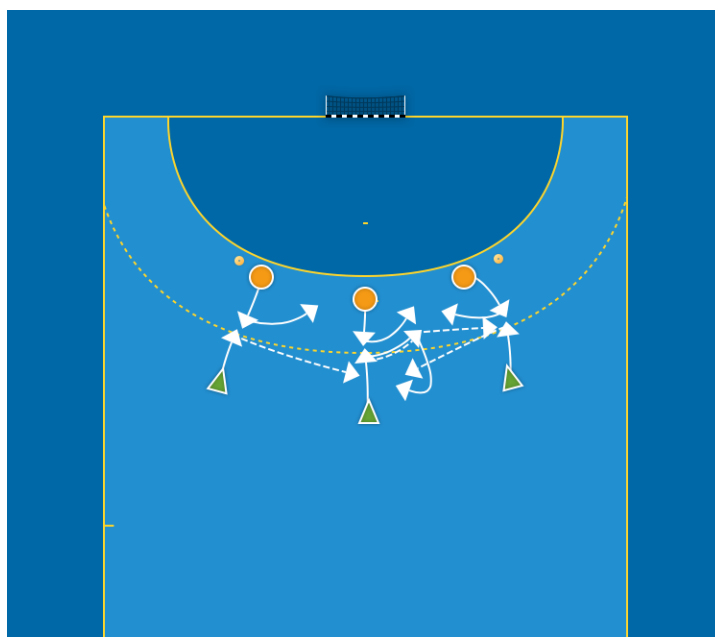
Individuell försvarsteknik



Styra–pressa övning 9

Vad?

Individuell försvarsteknik





HANDBOLLSAKADEMIN
SHF:S UTBILDNINGSPORTAL

D1. TACKLA OCH LÅSA

Nivå 1 visar hur vi på ett enkelt sätt kan träna att tackla och låsa. Övningarna som beskrivs nedan kan också användas som uppvärmning.

Övningar i träningspasset:

1. D1: Tackla och låsa övning 1
2. D1: Tackla och låsa övning 2
3. D1: Tackla och låsa övning 3
4. D1: Tackla och låsa övning 4
5. D1: Tackla och låsa övning 5

D1: Tackla och låsa övning 1

Vad?

Individuell försvarsteknik

Hur?

En anfallare mot en försvarare. Anfallaren stämskottsatsar med boll på sidan om försvararen. Försvararen läser rörelsen till anfallaren och stöter upp i fotarbetsrörelse framåt samt tacklar och låser i diagonalställning. Viktigt med tekniken och kroppskontakten.

Anfallaren och försvararen arbetar framåt-bakåt, tre-fyra meter.



D1: Tackla och låsa övning 2

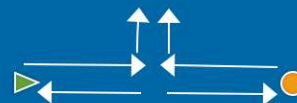
Vad?

Individuell försvarsteknik

Hur?

Anfallaren hoppskottssatsar med boll, försvararen stöter upp i fotarbetsrörelse framåt mot hoppskottet samt tacklar och låser i diagonalställning.

Det är viktigt att försvararen tar ned anfallaren och låser spelaren på golvet.



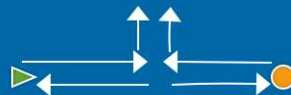
D1: Tackla och låsa övning 3

Vad?

Individuell försvarsteknik

Hur?

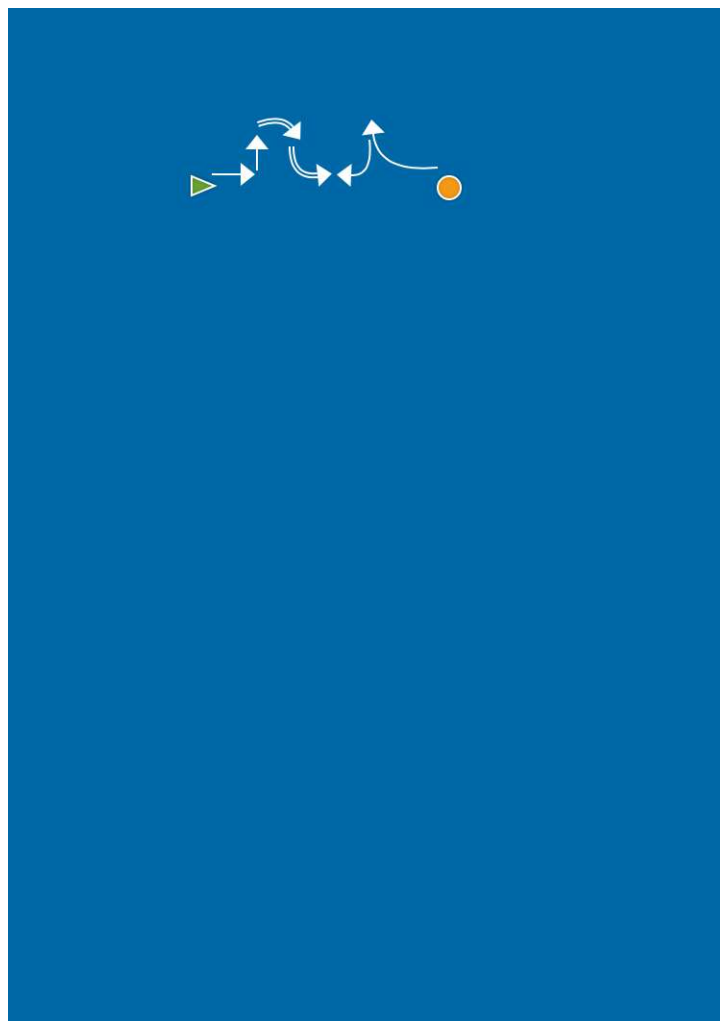
Anfallaren satsar för underarmsskott och därefter upp för hoppsskott. Försvararen täcker underarmsskottet och stöter upp i fotarbetsrörelse framåt samt tacklar och låser i diagonalställning.



D1: Tackla och låsa övning 4

Vad?

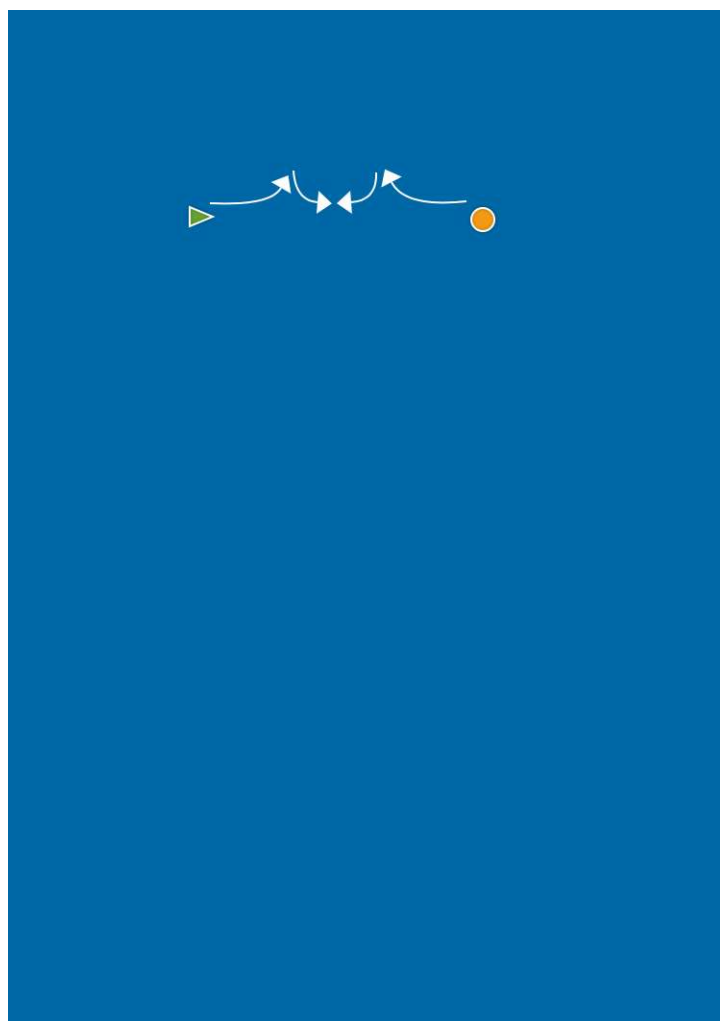
Individuell försvarsteknik



D1: Tackla och låsa övning 5

Vad?

Individuell försvarsteknik





HANDBOLLSAKADEMIN
SHF:S UTBILDNINGSPORTAL

D1. TÄCKA

För att uppnå automatisering av täckning bör övningarna genomföras i bestämda serier så att trygghet och självförtroende skapas.

Övningar i träningspasset:

1. D1: Täcka övning 1
2. D1: Täcka övning 2
3. D1: Täcka övning 3
4. D1: Täcka övning 4
5. D1: Täcka övning 5
6. D1: Täcka övning 6
7. D1: Täcka övning 7

D1: Täcka övning 1

Vad?

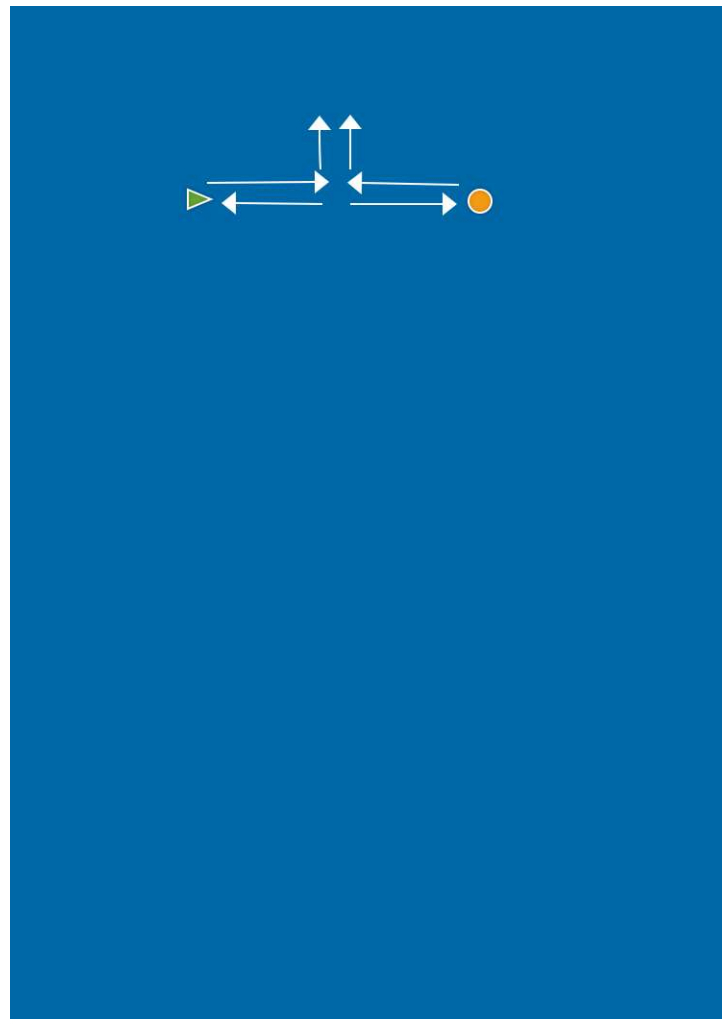
Individuell försvarsteknik



D1: Täcka övning 2

Vad?

Individuell försvarsteknik



D1: Täcka övning 3

Vad?

Individuell försvarsteknik

Hur?

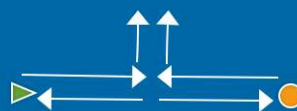
Anfallaren simulerar underarmsskott, försvararen arbetar framåt och täcker med två händer.



D1: Täcka övning 4

Vad?

Individuell försvarsteknik



D1: Täcka övning 5

Vad?

Individuell försvarsteknik

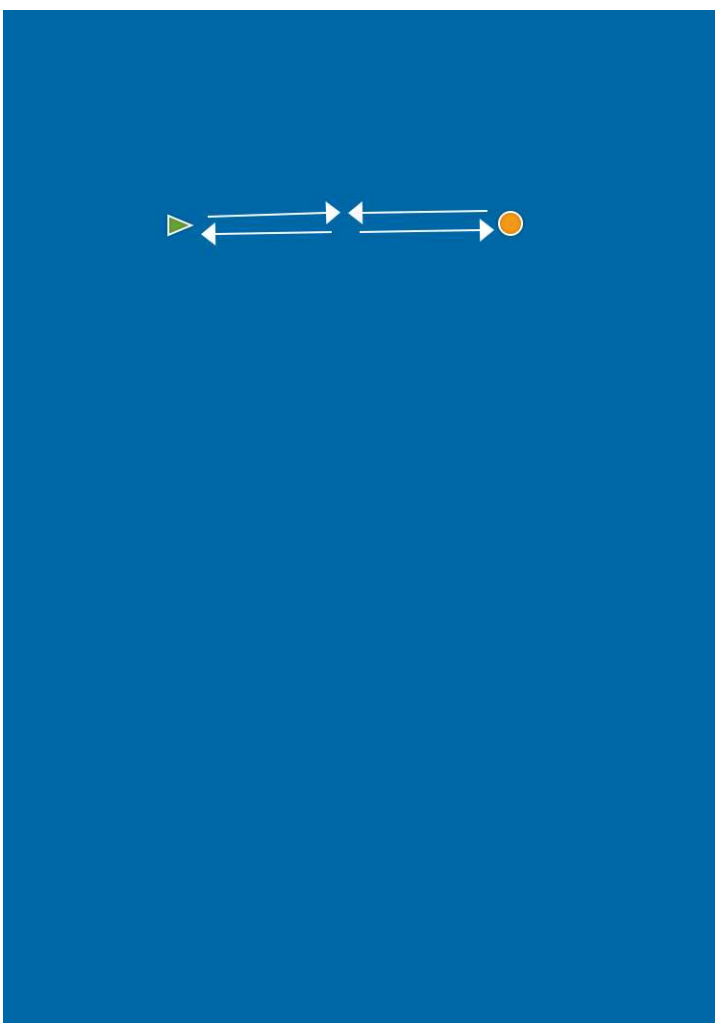


D1: Täcka övning 6

Vad?

Individuell försvarsteknik

Hur?



D1: Täcka övning 7

Vad?

Individuell försvarsteknik

Hur?

Tre niometersled, en boll/spelare, tre försvarare.

Anfallarna satsar för stämskott och hoppskott.

Försvararen täcker enligt grundprincipen.

