

TÄNKVÄRDA TIPS OM GRUNDTEKNISKT FÖRSVARSSPEL

ATT SPELA FÖRSVAR MED BRA GRUNDTEKNIK

Krister Bergström

2007-08-01



Innehållet i detta material ska ses som ett valfritt verktyg att på ett enkelt sätt och över tid, utveckla dina kunskaper inom handbollen, samt de spelare som berörs av din utbildning. Använd material med förstånd och anpassat till den grupp du utbildar.

Innehållsförteckning

TÄNKVÄRDA TIPS OM	1
GRUNDTEKNISKT FÖRSVARSSPEL	1
ATT SPELA FÖRSVAR MED BRA GRUNDTEKNIK.....	FEL!BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.
FÖRORD.....	FEL!BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.
LÅNGSIKTIG INLÄRNING (UTDRAG UR TRÄNARSKOLAN)	FEL!BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.
DEN LÅNGSIKTIGA UTVECKLINGEN AV INDIVIDEN.....	FEL!BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.
FÖRSVARSSPELETS FUNDAMENT	3
FÖRSVARSSPELETS 3 GRUNDTEKNIKDELAR	4
Stötning	4
Täckning	4
Rörelse	5
ANVÄNDBARA ÖVNINGAR FÖR ATT UTVECKLA FÖRSVARSSPELAREN I LAGET	6
LITTERATURFÖRTECKNING	FEL!BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.

Försvarsspelets fundament

I grunderna för att utveckla ett framgångsrikt försvarsspel, baseras detta på individuell teknik. Varje del i träning måste utveckla inte bara de grova mönstren i försvarsspelet, utan den detaljrika rörelsetekniken. Att spela försvarsspel handlar om att minska yta och tid för anfallsspelaren, samt att applicera en aggressiv anfallsstrategi för att utmanövrera anfallarens tänkta rörelse. I tillägg till den individuella tekniken måste spelarens spelförståelse och kreativitet utvecklas och stimuleras till att användas. För en försvarare gäller det att vara snabb i tanken och handlingskraftig. Ha fokus på boll och förstå nästa drag hos anfallaren, spela schack.

Summering av en försvarares val och huvudlinjer kan vara:

- Ta initiativ och styr anfallaren
- Sätt press på bollen till dennes sämsta sida
- Arbeta aktivt med att tänka på skottvinklar och skottpositioner
- Styr anfallaren till att passa till deras svagaste spelare
- Rör dig aktivt, över små som stora ytor
- Sätt bollen ur spel eller valsituationer.

Grunderna i den individuella försvarstekniken är indelad i: (källa:Tränarskolan)

1. Utgångspositioner
 - a. Parallell ställning
 - b. Diagonalställning
2. Rörelse i försvaret
 - a. Den naturliga rörelsen (löpningen)
 - b. De handbollsspecifika rörelserna i försvaret
3. Försvarsspelarens hopp
4. Tillbakadraget
 - a. Returtagning/tillbakalöpning
 - b. Forechecking
 - c. Backchecking
5. Överlämna/överta/överblick
6. Stöta
7. Säkra
8. Täcka
9. Förhindra genombrott
10. Ta bollen i studs
11. Erövra bollen i spelet
12. Förhindra inspel
13. Gå ur spärrar
14. Skärma av/skära av
 - a. Spelare
 - b. Spelytor
 - c. Bollvägar
 - d. Löpvägar
15. Utmarkera man mot man

I detta material kommer vi endast att utveckla övningar som leder till individuellt tänkbara tips och där vi berör stora delar av grunderna i försvarstekniken.

Försvarsspelets 3 grundteknikdelar

Försvarsspelarens individuella kompetenser kan delas in inte bara i teknik utan framförallt i inställning och attityder. Några tänkvärda delar är:

- läsa och värdera sin och närliggande positions uppgift och lösning i relation till anfallande spelares agerande
- kunna agera med aggressiv inställning
- att vinna närkamp och boll
- agera mer i djup med snabb och snärtig förflyttning
- vilja vara först till försvarsläge efter/i samband med avslut

Stötning

Fötterna är viktiga i hur du stöter, deras placering och din balans är avgörande för den perfekta stötningen.

Normalt ska en spelare ha en fot framåt och då den som är närmast bollarmen, diagonalställningen.

Armarna hos försvarsspelaren är viktiga. De ska ha beredskap för att täcka skott, stoppa genombrott och förhindra inspel. I snabbare handboll är det viktigaste inte att täcka skottet, utan att förhindra till avslut eller spel till avslut. Armarna bör därför vara placerade till att en pressar skott/passningsarmen nedåt eller bakåt, och den andra är låg mot anfallarens höft för att stoppa framåt riktning, inspel och genombrottet.

Balansen är viktig för försvarsspelarens. Detta för att kunna vara följsam, styra undan anfallaren och stoppa attacken. Benens placering i relation till anfallaren bör vara mellan anfallarens fötter och i linje med det hållet som försvararen vill att anfallaren ska styras till. T.ex. om vänster skytt (V9) anfaller inåt, ska försvararen (H2) diagonalt styra V9 utåt mot kantförsvararen (K1). Detta görs genom att vänster fot är utanför V9's höger fot och höger fot är mellan V9's båda fötter och med armarna styr spelaren nedåt. Se figur:



Utöver fötternas placering och armarnas aktiva rörelser, är det viktigt att komma "tätt" in på anfallaren. Då uppnår vi syftet med att minska tid och yta och sätta press på anfallaren och framkalla tekniska felval hos dem.

När du utbildar dina spelare titta på följande:

- Korrekt fotplacering – kan försvararen styra anfallaren i en önskad riktning?
- Armarnas placering – kan försvarsspelaren styra skottarmen och kroppen?
- "Timing" – rör sig försvararen i rätt tid och har den rätt placering?

Täckning

Täckning i försvaret är en fråga om timing och fokusering. En försvarsspelare har inte huvudsyftet att täcka, utan att stoppa skott och/eller pressa skott till en viss riktning.

Det som är avgörande är press på skott/bollarm, samt att göra det i rätt tid. Som tränare bör du lägga fokus på:

- Ögonens kontakt med bollen

- Var, när och hur hopparen försvararen?
- Hur är armarna i relation till skott/bollarm, höft?
- Hur är fötterna, diagonalt, brett?

Att stoppa en rörelse hos en anfallare innebär att du som försvarsspelare måste ha rätt avstånd till anfallaren. Det innebär också att du bör ha fokus på stöt mot axlar före arm, eftersom kroppen är en större yta att hantera enskilda armar.

Lika viktigt är det att förbereda en täckning, det är inte alltid en viss försvarsspelare som ska täcka, det kan vara medspelaren. Som försvarsspelare bör den se till att pressa anfallare i både den riktning som är idealt för minst motstånd, samt till en situation där valet inte är avslut utan annat alternativ. Vidare ska du som försvarsspelare ha så pass närkontakt med anfallare att du stör anfallarens rörelse och aktion till ett annat beslut än skott.

För att åstadkomma detta är fotarbete och rörelseteknik centralt.

Rörelse

Rörelseteknik är A och O i all försvarsarbete. Detta innebär att mycket stor del av träningen bör läggas på rörelse- och fotarbete. Rörelseteknik är och armrörelser.

Armarna är mycket viktiga i försvarsarbetet. Koordinativt kan det vara komplicerat att flytta armarna samtidigt som spelarens gör rörelser med fötterna med snabb förflyttning.

Axelpartiet och explosiviteten häri är ett område som många glömmer att träna. Små som stora rörelser, i komplexa mönster och oberoende av varandra.

Riktningssändringar med fötterna i rörelse och i olika hastighet är mycket avancerat, men oerhört centralt. Som försvarsspelare är det viktigt att ha kontakt med golvet hela tiden och röra sig över små som stora ytor på ett sätt att försvarsspelaren har övertag mot anfallaren hela tiden.

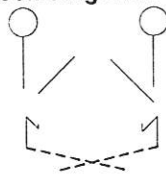
Här gäller det att försvararen pressar anfallaren i en rörelse där försvararen äger ytan som anfallaren agera i, och styr anfallaren till önskad position.

Som tränare bör du lägga fokus på följande observationer:

- Har försvararen balans, är avståndet och positionerna mellan fötterna korrekt?
- Är försvararens fötter passiva (hälar i golvet) eller aktiva (hälar i luften)?
- Är försvararen i ägo av sin zon i relation till anfallaren, styr försvararen anfallarens rörelse?
- Hur är armarna? Aktiva eller passiva? Rätt höjd?
- Har försvararen rätt avstånd till anfallaren?

Användbara övningar för att utveckla försvarsspelaren i laget

Övning 1: snabba förflyttningar i djupled och diagonalt



Avstånd mellan spelarna 2-3 m.

Anfallare har 1 boll, passar med anpassad hastighet mellan varandra. Rörelsen är 3 till 1 steg ansats beroende på stegring.

Försvarearna (2) arbetar med snabba fötter i djup led och pressar anfallarens bollarm och höft. Med-försvare säkrar diagonalt i djup led för att skydda för tänkt inspel.

Fötternas rörelse är fokus på att förflytta sig så snabbt som möjligt.

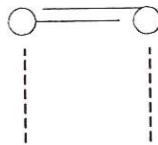
Stegring:

- Anfallarna minskar antal steg
- Anfallarna ökar hastighet på passning
- Försvare ska markera bak på höften på sin med-försvare (i diagonal rörelsen)
- Försvare markerar med ökad kraft i "duttningen" på anfallaren för att skapa tid för förflyttning.

Viktigt att fokusera på:

- Att komma till ny yta så fort som möjligt
 - Inte viktigt att slajda eller arbeta klassiskt i sidled
- Försvarearnas armpositioner
- Starten av de första stegen – kan vara en snabb korsande benrörelse

Övning 2: snabba förflyttningar i sidled



Avstånd mellan spelarna 2-5 m.

Anfallare har 2 bollar, passar till arbetande försvare.

Försvarearna (2) arbetar med snabba fötter i sidled och passar tillbaka till anfallaren.

Fötternas rörelse är fokus på att förflytta sig så snabbt som möjligt.

Stegring:

- Anfallarna minskar avstånd i djupled
- Anfallarna ökar hastighet på passning
- Försvare ska rotera innan ny sidledsrörelse sker.

Viktigt att fokusera på:

- Att komma till ny yta så fort som möjligt
 - Inte viktigt att arbeta klassiskt i sidled, spring!
- Försvarearnas armpositioner
- Starten av de första stegen – kan vara en snabb korsande benrörelse