En bild som visar skärmbild

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.

**FÖRSVARSSPEL 2025-2026**

**Målsättning**: Ett mycket mer aktivt försvar, vi skall tänka försvar över hela planen, vi skall skapa ”avtal” mellan våra olika positioner (om du gör så, så måste jag göra så).

*Detta kommer kräva spelförståelse, Vad är min uppgift, vad är min roll nära boll, långt borta från boll. Här behöver spelaren vara nyfiken och förstå att det är ett nytt sätt att tänka och att man hela tiden bidrar. Jag säger det redan nu så är det sagt; detta sätt att spela kräver enormt med kondition, men är framtidens handboll.*

**Syfte:** Vi skall vinna boll högre upp i plan, vi skall stressa motståndarna och ha en ambition att motståndarna skall komma till ett sämre läge än planerat. Vi skall bli mycket snabbare i omställning och vi skall skapa en mentalitet kring returtagning.

**Hur:** Vi skall tala om Zon-försvar på 6 zoner i stället för som vi benämnt tidigare 3 zoner.   
Vi skall bli superduktiga på att överlämna, överta och överblick. Vi skall ha tydlig förväntan i alla positioner beroende på var bollen befinner sig på plan.

*Vi kommer öka intensiteten i fotarbetet kombinerat med teknik, Vi kommer arbete mycket mer med närkontakt och försöka komma över tröskeln att det kan kännas obehagligt, Vi kommer introducera man-man tänk (du behöver ta bort din spelare).*

*Vi kommer arbeta bort att snedställa som det primära utan möta spelaren tidigt och sedan agera beroende på om spelaren tar en studs eller inte. Vilket då kräver blick för spelet och återigen spelförståelse.*

1. Returtagning (på eget avslut skall vi sträva efter att vara snabba på att vinna tillbaka bollen). Det kommer leda till större kamp i alla olika faser på planen.
2. Tar motståndaren bollen med syfte att spela upp/kontra, skall vi sätta press och försöka låsa ner spelaren med bollen direkt med den i vårt lag som är närmast.  
   kombinerat med att vår H-back eller V-back skär av 1 av passningsalternativen.
3. Den andra Ytterbacken skall då löpa hem centralt i banan, då motståndaren vill gå på avslut i Zon 3-4). Och vi med största sannolikhet har ”offrat vår Center back) Alltså inte löpa till ”sin position” utan löpa in centralt, i ett första skede löper vi centralare än tidigare.
4. Fr.o.m. nu löper alla andra det snabbaste man kan över halvplan och där vrider vi upp huvudet precis som vi gör i en anfallskontring. Vi löper inte ner med ryggen mot spelet hela vägen till vår position, utan vi skall hem men vi börjar intressera oss tidigare var motståndaren och bollen befinner sig. Detta kallar vi för tillfälligt försvar.
5. Sedan skall vi organisera oss, vi kommer alternera med ett högt aggressivt 3-2-1 och ett plattare 5-1 försvar. Där kommer vi arbeta med hur vi skall stå och hur vi skall jobba utifrån position.

Nya benämningar är att vi kommer gå bort från 1-2- linjeförsvar mm. För att de i framtiden skall förstå benämningarna som förbundet, SUL uttagningar och gymnasier uttagningarna använder sig av gällande försvar.

Höger helback, Center halvback, Vänster helback, Center och halvbackar.

Fokusområden inför nästa säsong som vi börjar med redan nu:

* Tillbakadragandet.   
  Nytt till nästa säsong är en hög forechecking på bollhållande spelare. Direkt när målvakten kastar ut bollen sätter vi press med spelaren som är närmast, syfte att låsa ner och stressa till tekniska fel.

1 kantspelare stöttar upp genom att skära passningsalternativ till en av 9:orna.  
Syftet är att vi skall styra deras anfallsspel.

Nya löpvägar. Arbeta mycket tydligare med att fördröja, dra ner tempot på boll, skapa rätt spelhandling i rätt spelsituation.

Det kommer leda till mindre tid och mindre yta för spelare med och utan boll.

Vi lägger till begrepp som tillfälligt försvar, för att motverka kontringsanfall, för att därifrån hitta organisations fasen, där de måste träna sig i att styra varandra.

AVTAL: Om en helback stöter vad blir då halvbackens roll?   
Om Centern blir överspelad vems uppgift är det då att stöta och vad händer då om linjen blir fri? Hur agerar vi på Finsk övergång eller Koreansk inbrytning – Svaren får ni givetvis i hallen, häng med på denna resa, kolla in våra träningar, ställ nyfikna frågor till er dotter. Låt dem få känna sig duktiga i detta, ju snabbare vi blir på att förstå och se vad detta kommer göra med oss som lag desto snabbare tar vi våra utvecklingskliv.

**Matcher vinner vi på ett frejdigt anfallsspel, men skall vi drömma om guldmedaljer då handlar det om att vara oerhört disciplinerad i försvar och dit skall vi -med start redan nu!**

**Martin Taranger**