# Våga stå i vägen & bredda spelet

Gustavsbergs IF Handboll · F2013 · träningsblock 3–13 november

## Det här tränar vi

De kommande två veckorna har vi tre teman. Första veckan lär vi in tekniken i lugnare tempo. Andra veckan kör vi fullt, med tävlingar och matchspel.

| Tema | Vad det handlar om |
|---|---|
| **Våga stå i vägen** | I försvar kliver du ut, möter och tar kontakten. Ingen ska få springa förbi gratis. |
| **V/H9 – bredda och värdera** | Som nia hotar du alltid mål först och läser sedan vad försvaret gör: skott, linje eller kant. |
| **Målvakt – låga skott** | Rätt position och snabb väg ner till bollen. Alla utespelare hjälper till genom att skjuta lågt. |

## Schema

| Pass | Tid | Fokus |
|---|---|---|
| Tisdag 3/11 | 19:45–21:00 | Kontakt i försvar + nians blick mot mål |
| Torsdag 5/11 | 18:45–20:00 | Korridoren + brett och smalt |
| Fredag 6/11 | 16:15–17:45 | Matchspel – stopp ger poäng |
| Tisdag 10/11 | 19:45–21:00 | Försvarstävling + 3 mot 3 med inspring |
| Torsdag 12/11 | 18:45–20:00 | 2 mot 2 + positionsanfall 5 mot 5 |
| Fredag 13/11 | 16:15–17:45 | Matchspel – bra beslut av nian ger dubbla poäng |

Varje pass börjar med passning och teknik. Sedan värmer vi upp målvakterna. Då står du i led på 9 m och skjuter i den ordning tränaren säger.

## Fokusorden

Det här är orden vi ropar under träningarna. Kan du dem vet du vad du ska tänka på.

### Våga stå i vägen

Den som kliver ut och tar kontakten bestämmer var anfallaren hamnar. Den som står kvar och väntar blir passerad.

- **KLIV** – kliv ut och möt anfallaren innan hon får fart. Korta, snabba steg och låg tyngdpunkt.

- **KONTAKT** – ta kontakten (tackla) med framsidan av kroppen, med armarna böjda och händerna på höft och kastarm. Inga händer i ryggen. Du har låg tyngdpunkt.
- **STOPP** – stå kvar i vägen och följ med i kontakten.

**Undvik:** att stå på hälarna och vänta, att sträcka ut armarna i stället för att flytta fötterna, och att vända bort axeln i kontakten.

### V/H9 – bredda spelet och värdera

Du hotar alltid mål först. Det försvaret gör avgör om det blir skott, linje eller kant.

- **BLICK MÅL** – titta mot mål när du satsar, så ser du kanten, linjen och skottläget samtidigt.
- **BRETT – SMALT** – satsar du brett (utanför din försvarare) drar du ut försvaret och öppnar för kant eller linje. Satsar du smalt (innanför) knyter du mittförsvaret och öppnar för skott eller pass ut.
- **VÄRDERA** – välj det bästa alternativet utifrån vad försvaret gör.

| Om försvaret … | … det tränar du på |
|---|---|
| står kvar på 6 m | Skjuter från 9 m |
| kliver ut mot dig | Spelar linjen bakom försvararen |
| kantförsvararen klämmer in | Spelar kanten |
| linjen står på ena sidan om din försvarare | Satsar på motsatta sidan, så linjen blir fri eller kan spärra |
| kanten springer in | Satsar smalt först och spelar sedan inspringet eller ytan som blir ledig |

### Målvakt – låga skott

Det här är för er målvakter, men alla behöver kunna orden. Utespelarna skjuter nämligen lågt första varvet i alla avslut.

- **LÅG** – grundposition med böjda knän, tyngden på framfoten och händerna i höfthöjd en bit ut från kroppen.
- **VÄNTA** – följ bollen hela vägen ur skyttens hand. Gå inte ner förrän skottet kommer.
- **FOT + HAND** – ben och hand på samma sida går mot bollen samtidigt. Skjut ifrån med det andra benet.

**Tänk också på:** att kliva ut mot skytten så att vinkeln blir mindre, att röra dig kort och snabbt i stället för stort och långsamt, och att komma upp direkt efter räddningen så du är redo för returen.

## Passen

### Vecka 1

**Tisdag 3/11**

1. **Passning:** först 2 och 2, sedan 3 och 3 i triangel. Ta ett satsningssteg mot mål innan du passar vidare.
2. **Målvaktsuppvärmning:** du skjuter i serien som tränaren säger och avslutar med några extra låga skott.

3. **Kontaktparet:** ni står i par utan boll. Som försvarare kliver du fram på signal, tar kontakt och följer med anfallaren tre steg i sidled. Byt efter sex repetitioner.
4. **1 mot 1 på signal:** försvararen springer mot 9 m och anfallaren mot 6 m. Båda backar, anfallaren får pass och går på mål. Försvararen kliver ut och stoppar. Byt roller efter varje skott.
5. **Tummen bakom mål:** som V9 får du passen från mitten och satsar mot mål. En tränare bakom målet visar knuten hand för skott, ett finger för linje och öppen hand för kant. Du ser bara signalen om du har blicken mot mål.
6. **Målvakter:** ni har en egen station med målvaktstränaren medan kontaktparen kör. Där går ni igenom fokusorden och tränar grundposition och fot + hand. I övriga övningar står ni i mål.

**Torsdag 5/11**

1. **Passning:** polska vågor i tre led, sedan 2 och 2 med fint innan du tar emot.
2. **Målvaktsuppvärmning** med extra låga skott.
3. **Korridoren:** du har en 3 m bred korridor mellan 6 och 9 m. Anfallaren har tre steg på sig att ta sig förbi. Som försvarare vinner du om du stoppar med kontakt eller tvingar fram ett frikast. Det börjar rakt, sedan med fint och till sist fritt.
4. **Brett och smalt, 3 mot 2:** V9, vänsterkant och linje mot två försvarare. Tränaren säger brett eller smalt före varje anfall, och de sista tio minuterna väljer du själv. Ropar tränaren "Frys!" stannar alla och du förklarar vad du såg.
5. **Målvakter:** under korridoren kör ni låga skott i serie med målvaktstränaren. I 3 mot 2 står ni i mål.

**Fredag 6/11**

1. **Passning** och målvaktsuppvärmning.
2. **Matchspel i 60 minuter:** varje stopp med kontakt i försvaret ger laget en extrapoäng. Korta matcher där vinnaren står kvar. Några från F2012 är med oss.

## Vecka 2 – fullt tempo

**Tisdag 10/11**

1. **Passning i rörelse:** avsluta med att ta emot, satsa mot en kon och kliva tillbaka.
2. **Målvaktsuppvärmning.**
3. **Försvarstävling:** korridor 1 mot 1 i lag om fyra. Stopp ger poäng till försvarslaget och passering ger poäng till anfallslaget. I del 2 blir korridoren bredare och anfallaren kan passa till en spelare som går på mål.
4. **3 mot 3 med inspring:** varannan gång springer kanten in till andra linje. Som nia satsar du smalt först och spelar sedan rätt. Mål efter rätt beslut ger 2 poäng och mål efter fel beslut ger 1 poäng. Halvvägs byter vi sida så att både V9 och H9 tränas.
5. **Målvakter:** under del 1 av försvarstävlingen tränar ni reaktion och att vänta ut skottfinter. Sedan står ni i mål.

**Torsdag 12/11**

1. **Polska vågor:** tränaren ropar "skott" eller "pass" sent, så du måste läsa och reagera.

2. **Målvaktsuppvärmning.**
3. **2 mot 2 i försvar:** den som möter bollen tar kontakten och kompisen täcker bakom.
4. **Positionsanfall 5 mot 5:** här sätter vi ihop allt. Försvaret kliver och tar kontakt, och niorna läser och väljer. Vinnarlaget väljer om de vill börja i anfall eller försvar i nästa omgång.
5. **Målvakter:** under 2 mot 2 tränar ni låga skott nära kroppen och returer, och avslutar med en minitävling på 10 skott var. I 5 mot 5 står ni i mål.

**Fredag 13/11**

1. **Passning** och målvaktsuppvärmning i högre tempo.
2. **Matchspel i 60 minuter:** mål från V/H9 efter ett tydligt beslut ger dubbla poäng, och stopp med kontakt ger extrapoäng.

## Efter blocket

Fundera på vilket fokusord som sitter bäst och vilket du vill jobba mer med. Det frågar vi om på sista passet.