




Undomledarmöte

2008-12-08



Agenda 081208

- Föregående möte
- Information från styrelsemöte 081201
- Reflektion Utbildningsstarten
- HP Stegen – vår ”blå tråd” – Handbollskunskapen
 - Vårt grundspel – Försvar, Kontring, Anfall 
 - Inventering per lag – delar ut material för inventering – Skall vara inne till nästa möte
 - Teoridelen – Tryggves förslag – Fastslås för dragnig i Styrelse?
 - Tränarskola T1 – med start maj + ytterligare 3 helger – Intresseanmälan till Anki före siste Januari.
- Övrigt
 - Strumpförsäljningen – Listor delas ut
 - Sammanslagning C-pojk -96 & C-pojk -97 till en träningstrupp
 - En trupp – två lag
 - Julminihandbollen – Glöm ej matchtröjorna för lagfotograferingen.
 - Julfesten !!
 - Bordrunda
 - Punkter till styrelsen?
 - Adresslista ny?
 - mm



Försvar

- 6 – 0, med kompakta 2/3:or
 - Förklara vad detta är och hur de olika positionerna fungerar
 - 5 – 1
 - 3-2-1
 - Man – man, helplanspress



Vårt spel - Försvar

- Försvarsspel
 - HP Tibro:s försvarsspel ska kännetecknas av ett väl fungerande och organiserat 6-0 med ett offensivt och massivt mittblock och kantfokuserade 1:or.
- Den individuella insatsen kall präglas av
 - Hjärta (attityd)
 - Hjärna (kunskap)
 - Armar (täcka, stoppa & låsa)
 - Ben (styra undan, stå upp, **stöta, backa, säkra**)



Kontring

- 3 – 1 – 2
 - 3 st 1:a fas + 1 mittfält + 2 släpande
 - Rita & förklara
 - Kontringsberedskap
- Detta är det sätt vi kontrar på



Vårt spel - Kontring

- Bra kontringsspel ställer stora krav på vårt försvarsspel och självklart även på vår fysiska status.
- Precis som i försvarsspelet gäller det att vi har struktur och känner till våra roller i kontringsspelet
- Vi kontrar med
 - 3 stycken 1:a fas spelare och 3 stycken 2:a fas spelare.
 - 2:a fas spelarna ansvarar för returtagningen i sina respektive zoner tillsammans med målvakten.



Vårt spel - Kontring

- Så här kontrar vi i HP Tibro: (3-1-2)
 - Tre 1:a fas spelare
 - En 2:a fas mittfältsspelare
 - Två släpande, 2:a fas spelare
- Målvakten kastar vid start av kontring till:
 1. Någon av första fas spelarna (i 1:a hand någon av kanterna)
 2. Mittfältsspelaren
 3. Någon av de släpande andra-fas spelarna



Anfall

- Engagera, med hög arm och tag hjälp av "den döda armen", mellan två, i luckan, avslut eller spela vidare
 1. **Rullningsspel**
 2. Växlingsspel
 3. Isärdragningspel
 4. Övergångsspel
- Börja alltid med rullningsspelet och lär er detta först!!
 - Sen kan övriga komma



Vårt spel - Anfall

- För att bygga upp ett väl fungerande anfallsspel så krävs att man behärskar det mest grundläggande inom handbollen:
 - att fånga, dribbla, kasta och engagera i hög fart.
- Det får absolut inte bli så att man eftersätter **den så viktiga bastekniken** för att vinna tidiga segrar i tidig ålder genom att öva och träna in ett kollektivt spel. Generellt vill vi säga att det är först när man är A-pojkar man på allvar kan träna kollektivt spel, dessförinnan gäller samarbetsspel.
 - Den s.k. 3-3 uppställningen är den vanligaste uppställningen i anfallsspel och är tre sexmetersspelare och tre niometersspelare.
 - Även fyra sexmetersspelare och två niometersspelare förekommer under stunder av matcher, s.k. 2-4 uppställning.
- **I HP Tibro använder vi oss av 3-3 uppställningen** men prövar gärna 2-4 både på träning och match.

