**Temaserien 14 år - Tema 1 – Nedgruppert forsvar enten 6:0 eller 5:1 og motspill mot nedgruppert forsvar**

**Poengskjema**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hjemmelag:** |  | **Bortelag:** |  |
| **Klasse:** |  |
| **Spillested:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Hjemmelag | Bortelag |
| 1. 1’er som snapper ball i fase 8 = 1 poeng  |  |  |
| 2. Avblåsning for brøyt i fase 4 = 2 poeng til forsvaret  |  |  |
| 3. Blokk av skudd i forsvar = 1 poeng  |  |  |
| 4. Scoring av linjespiller etter innspill = 2 poeng  |  |  |
| 5. Scoring distanseskudd (utenfor 9m) fra side- eller midtsektor = 3 poeng  |  |  |
| 6. Alle andre scoringer = 1 poeng  |  |  |
| 7. Målvakt: redning som gir eget lag ballkontroll = 1 poeng.  |  |  |
| 8. Målvakt: Lavt distanseskudd = 2 poeng ved anvendelse av «sitte-teknikk».  |  |  |
| 9. Målvakt: Høyt distanseskudd = 2 poeng ved enhandsparade.  |  |  |

**Fordypning**

Ved behov for fordypning ser du dypere inn i trakten og sorterer på de åtte enkeltfasene.

*Fase 1: Startfasen.*

Startfasen oppstår i det (eller i noen tilfeller like før) laget overtar ballkontroll. Det er de sekundene der laget går fra å forsvare seg, til å angripe. Startfasen vil i de fleste tilfeller inntreffe på litt ulikt tidspunkt for de forskjellige spillerne på laget. Det er den konkrete spillesituasjonen som avgjør hvilke spillere som først vil være i fase 1. Evnen til å lese spillesituasjonen og oppfatte når fase 1 er i ferd med å oppstå er en viktig ferdighet som betyr mye for den «reelle håndballhurtigheten» i kontringsspillet.

*Fase 2: Fremoverspillet.*

Fase 2 starter i det startfasen avsluttes, med mindre laget umiddelbart må tilbake i fase 8. Fremoverspillet er den fasen hvor løp og pasninger i all hovedsak er fremover i banen.

*Fase 3: Ankomstfase.*

Fase 3 starter i det fremoverspillet avsluttes, med mindre laget må gå direkte til fase 5. Vi er i ankomstfasen når vi har kommet opp til motstanderens mål og fortsetter å trykke mot et delvis organisert forsvar, men før motstanderen er fullt ut i balanse.

*Fase 4: Etablert angrep.*

Fase 4 starter i det ankomstfasen avsluttes, med mindre laget må gå direkte til fase 5. I etablert angrep spiller vi mot et organisert forsvar i balanse.

*Fase 5: Returstart.*

Returstart oppstår i det (eller i noen tilfeller like før) laget mister ballkontroll. Det er de sekundene der laget går fra å angripe til å forsvare seg. Returstarten vil i de fleste tilfeller inntreffe på litt ulikt tidspunkt for de forskjellige spillerne på laget. Det er den konkrete spillesituasjonen som avgjøre hvilke spillere som først vil være i fase 5. Evnen til å lese spillesituasjonen og oppfatte når fase 5 er i ferd med å oppstå er en viktig ferdighet som betyr mye for å hindre motstanderen i å kontre.

*Fase 6: Returspill.*

Fase 6 starter i det returstarten avsluttes, med mindre laget umiddelbart havner tilbake i fase 4. Returspillet er den fasen hvor motstanderens løp og pasninger i all hovedsak er fremover i banen.

*Fase 7: Ankomstforsvar.*

Fase 7 starter i det returspillet avsluttes, med mindre laget kan gå direkte til fase 1. Vi er i ankomstforsvar når vi har kommet tilbake til eget målfelt og motstanderen fortsetter å trykke mot et delvis organisert forsvar som ikke enda er fullt ut i balanse.

*Fase 8: Etablert forsvar.*

Fase 8 starter i det ankomstforsvaret avsluttes, med mindre laget kan gå direkte til fase 1. I etablert forsvar er forsvaret organisert og i balanse.