



HANDBOLLSAKADEMIN
SHF:S UTBILDNINGSPORTAL

GRUNDER 3-2-1

För att sätta rörelseschema i ryggmärgen för att kunna utföra ett så bra 3-2-1 som möjligt.

Övningar i träningspasset:

1. Grundrörelse 3-2-1 HB
2. Grundrörelse 3-2-1 C och HB
3. Grundrörelse 3-2-1 C och HB (med linje)

Grundrörelse 3-2-1 HB

Vad?

Samarbeten/Grunder försvar

Varför?

För att sätta rörelseschema i ryggmärken för att kunna utföra ett så bra 3-2-1 som möjligt.

Hur?

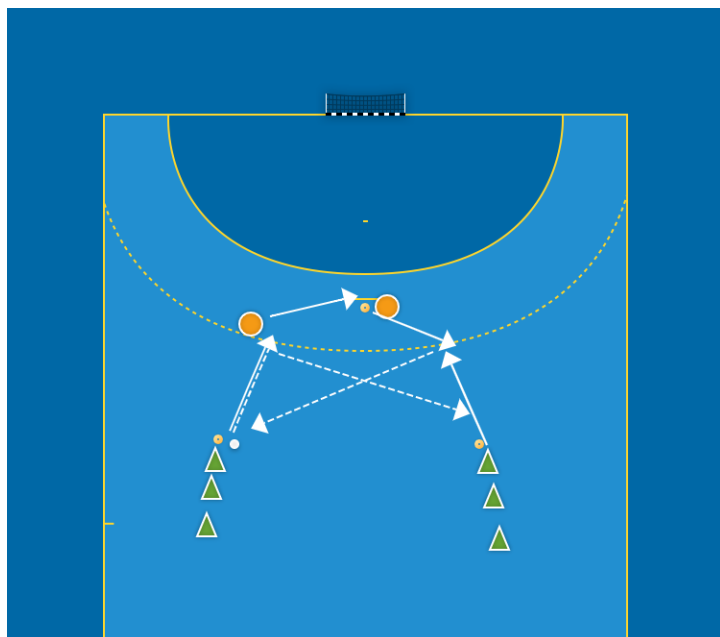
2 led H9 och V9 (man kan ha ett M9 led för att få ner tempot lite i början för försvararna)

som satsar och spelar över till nästa led backar till andra ledet diagonalt och sen rullar man på så under bestämd tid.

2st försvarare HHB VHB jobbar upp på sin 9m när den har bollen och jobbar ner på en utsatt kon eller en ledare som man gör Highfive med vid straffpunkten när bollen går över till den andra 9m och sedan håller man på och växeldrar så tills man ser att tröttheten smyger på och då byter man försvarare.

När?

återkommande



Grundrörelse 3-2-1 C och HB

Vad?

Samarbeten/Grunder försvar

Varför?

För att sätta rörelseschema i ryggmärken för att kunna utföra ett så bra 3-2-1 som möjligt.

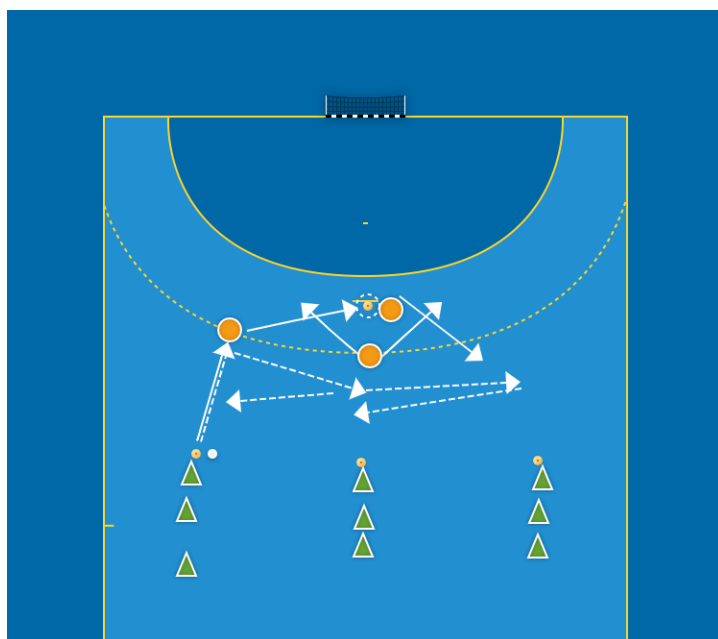
Hur?

3 led H9, M9 och V9 som hotar och rullar fram och tillbaka sen backar till det ledet man passat och sen rullar man på så under bestämd tid.

3st försvarare HHB, C och VHB. HB jobbar upp på sin 9m när den har bollen och jobbar ner på en utsatt kon eller en ledare som man gör Highfive med vid straffpunkten när bollen går över till den andra 9m och sedan håller man på och växeldrar så. C jobbar upp mot sin M9 när denna har bollen för att sedan jobba snett ner och säkra för sin HB som då går upp på sin 9M när den har bollen. Detta kör man tills man ser att tröttheten smyger på och då byter man försvarare.

När?

återkommande



Grundrörelse 3-2-1 C och HB (med linje)

Vad?

Samarbeten/Grunder försvar

Varför?

För att sätta rörelseschema i ryggmärken för att kunna utföra ett så bra 3-2-1 som möjligt.

Hur?

3 led H9, M9 och V9 som hotar och rullar fram och tillbaka sen backar till det ledet man passat och sen rullar man på så under bestämd tid. Plus en linjespelare

3st försvarare HHB, C och VHB. HB jobbar upp på sin 9m när den har bollen och jobbar ner på linjespelaren som själv bestämmer var han skall stå. Står han på HB sida om straffpunkten går halvbacken ner och täcker linjespelaren om linjespelaren däremot står på andra sidan om straffpunkten så är det C uppgift att säkra ner och täcka inspel till linjespelaren sedan håller man på och växeldrar så. C jobbar upp mot sin M9 när denna har bollen för att sedan jobba snett ner och säkra inspel till linjespelare. Detta kör man tills man ser att tröttheten smyger på och då byter man försvarare.

