



HANDBOLLSAKADEMIN
SHF:S UTBILDNINGSPORTAL

OFFENSIVT FÖRSVAR 3-3

olika försvarsövningar för offensivt försvar

Övningar i träningspasset:

1. D5: 3–3-zonförsvar övning 1a-b
2. D5: 3–3-zonförsvar övning 2
3. D5: 3–3-zonförsvar övning 3
4. D5: 3–3-zonförsvar övning 4
5. D5: 3–3-zonförsvar övning 5
6. D5: 3–3-zonförsvar övning 6

D5: 3-3-zonförsvar övning 1a-b

Vad?

Samarbeten/Grunder försvar

Hur?

Vi använder hel-del-hel-metoden och visar därför alla spelarnas zoner, exempelvis genom att sätta ut koner (eller tejp på golvet) som visar detta.

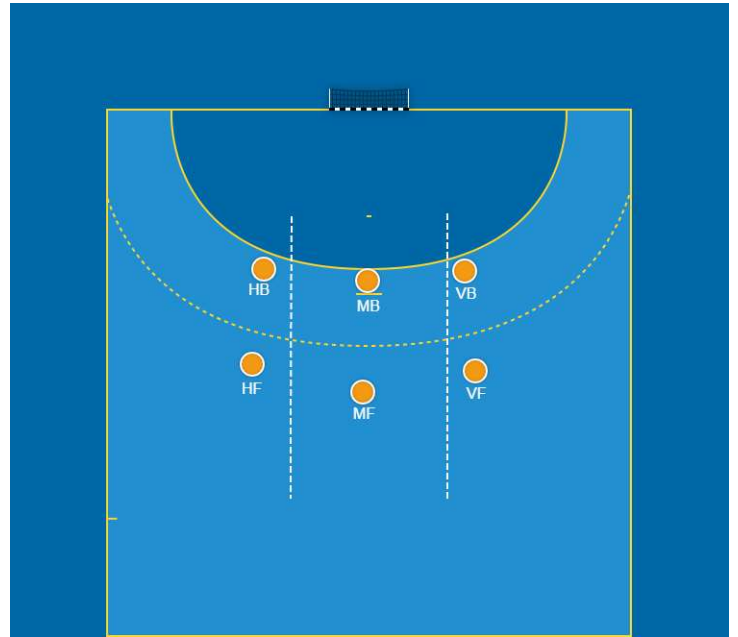
Förklara för spelarna deras arbetsuppgifter som först kanske blir: "Ta bollen och spelare som finns i din zon". Sätt upp motståndarna (anfallarna) i en 3-3-uppställning och spela runt bollen.

a) utan avslut

b) med avslut

Övning 1b

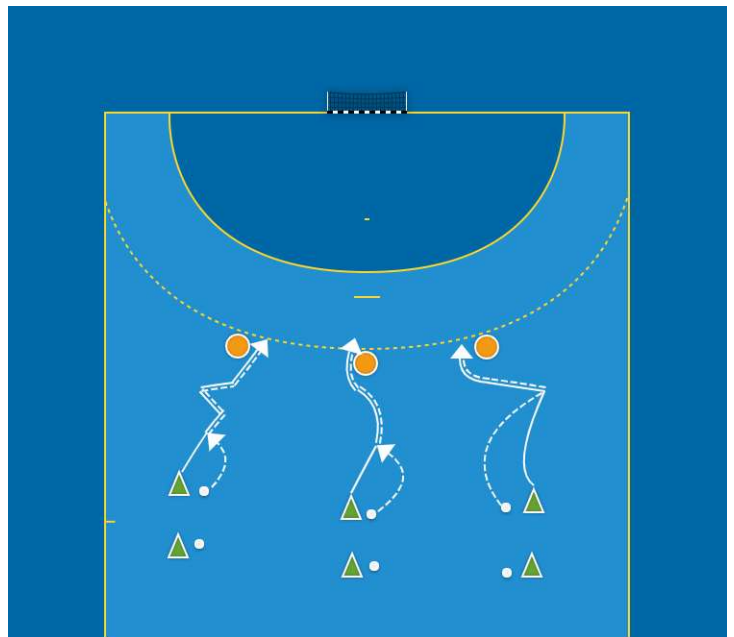
I nästa skede blir spelarnas uppgift att enligt tidigare beskrivningar befinna sig i sin zon men att alltid vara så nära bollen som möjligt (både framåt och bakåt).



D5: 3-3-zonförsvar övning 2

Vad?

Samarbeten/Grunder försvar



D5: 3-3-zonförsvar övning 3

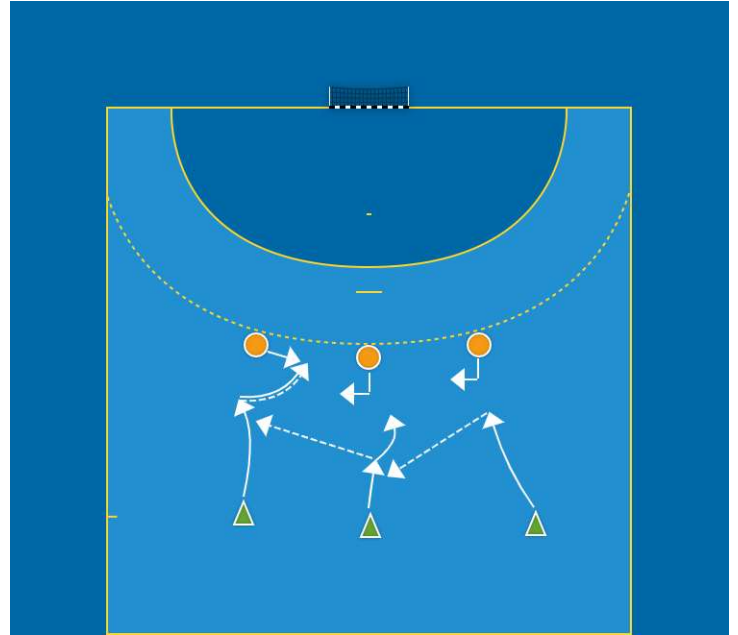
Vad?

Samarbeten/Grunder försvar

Hur?

Samma som i övning 2 men nu spelar niometersspelarna tillsammans, går på skott eller genombrott och kan även växla eller byta positioner. Niometersspelarna bör inte gå på övergång. HF, MF och VF arbetar tillsammans enligt tidigare beskrivna principer (de tre ö:na): överlämna/överta/överblick.

Efter anfall ställer man sig i försvar.



D5: 3-3-zonförsvar övning 4

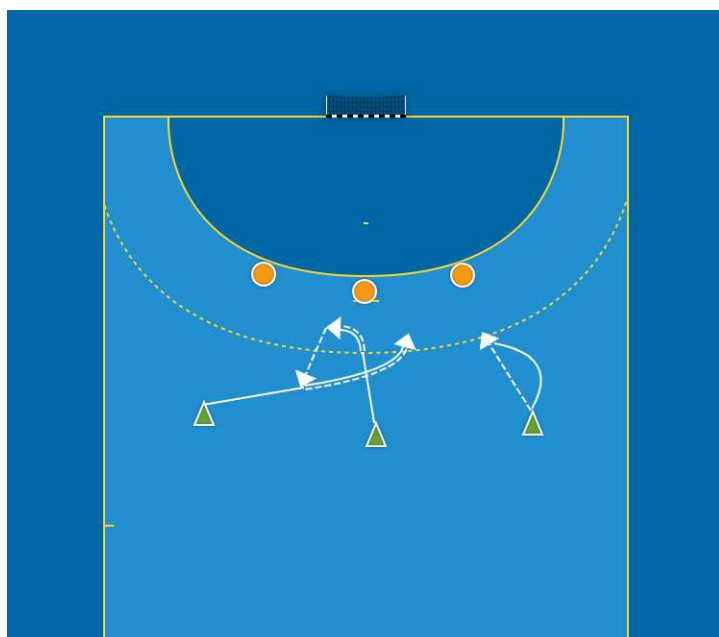
Vad?

Samarbeten/Grunder försvar

Hur?

4 Samma som övning 3 men med tre bakre försvarare: HB, MB och VB.

Efter anfall ställer man sig i försvar.



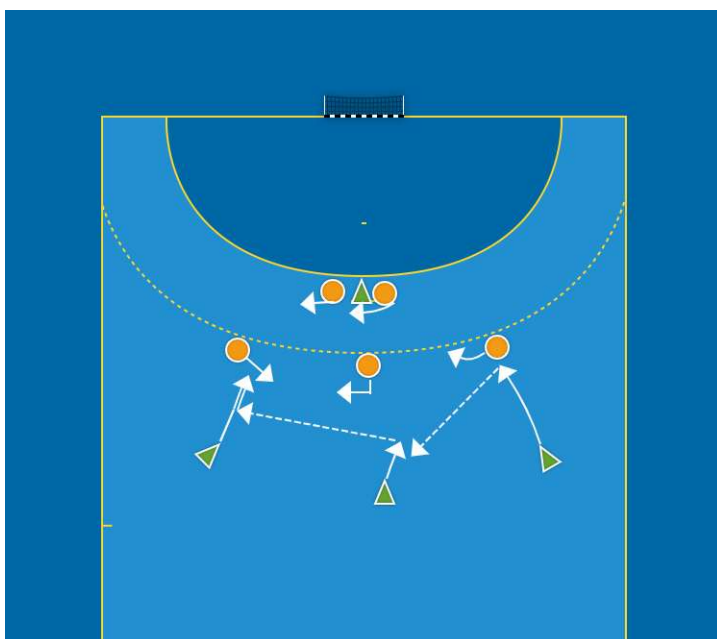
D5: 3-3-zonförsvar övning 5

Vad?

Samarbeten/Grunder försvar

Hur?

Samma som övning 4 men med två försvarare bak och en linjespelare. Samarbetet och dialogen mellan försvararna utvecklas. Överlämna/överta enligt tidigare principer.



D5: 3-3-zonförsvar övning 6

Vad?

Samarbeten/Grunder försvar

Hur?

Samma som övning 5 men vi spelar sex mot sex, vi är tillbaka i hela grunduppställningen. Sträva efter dialog och kommunikation i försvarsspelet.

- a) utan avslut
- b) med avslut

