



HANDBOLLSAKADEMIN
SHF:S UTBILDNINGSPORTAL

BLANDAT PASS

Övningar i träningspasset:

1. Passningar över helplan VMH9
2. Spelförståelse med och utan boll
3. efter avslutat anfall OMSTÄLLNING till försvar (Kontring med jagande)
4. Spel Helplan
5. Rullande försvarsövning med tre spelare

Passningar över helplan VMH9

Vad?

Samarbeten/Grunder anfall

Varför?

För att kunna förflyttas sig framåt snabbt vid en ev kontring.

Hur?

3 och 3 med hög koncentration passningar mellan VMH9 samtidigt som man rör sig framåt. Byt positioner efter varje vända.

Att tänka på: Hög arm jobba framåt och passning på rätt ställe.

Spring med kroppen framåt vrid överkropp vid passning och inte hela kroppen (då tappar man fart).

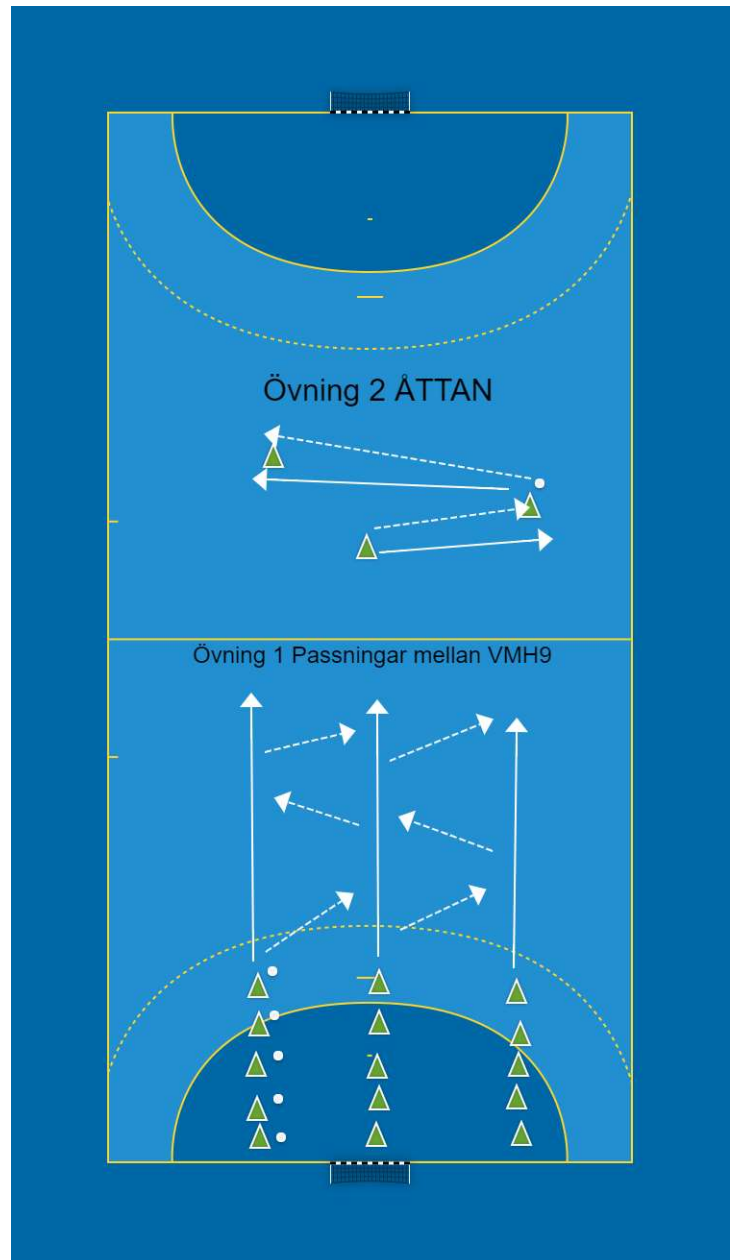
Sen kan man även prova att köra åttan.

Man springer till den position man passat och det gör man bakom den man passar till.

Tips vid åttan är att den som passar springer bakom den som får passet.

När?

återkommande



Spelförståelse med och utan boll

Vad?

Spelförståelse anfall

Varför?

För att hitta en rörelse och spelförståelse med och utan boll.

Hur?

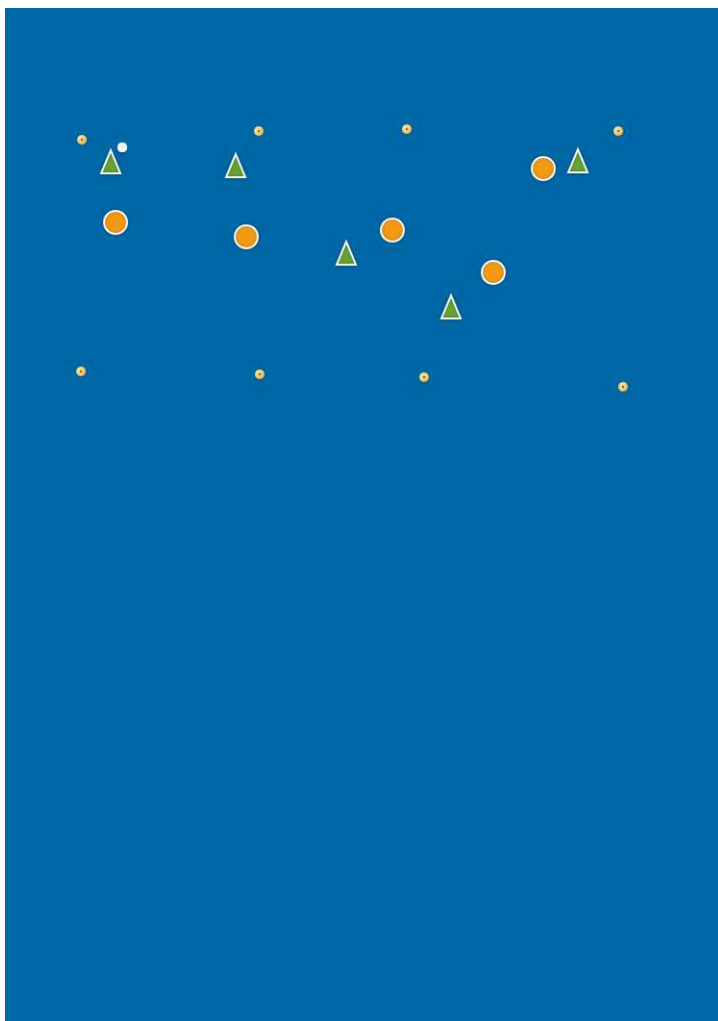
2-5 mot 2-5 yta badminton plan hel till 1/3

Spela enligt handbollsregler på ytan förutom att man inte får studs sig fram. Kör med olika villkor såsom bara studspass till inga pass över axel o.s.v . Har man möjlighet använd olika sorters bollar (tennisbollar, handbollar, amerikanskfotboll o.s.v

Viktigast av allt mana på så att man håller uppe tempot i övningen.

När?

Återkommande



efter avslutat anfall OMSTÄLLNING till försvar (Kontring med jagande)

Vad?

Snabbhet

Varför?

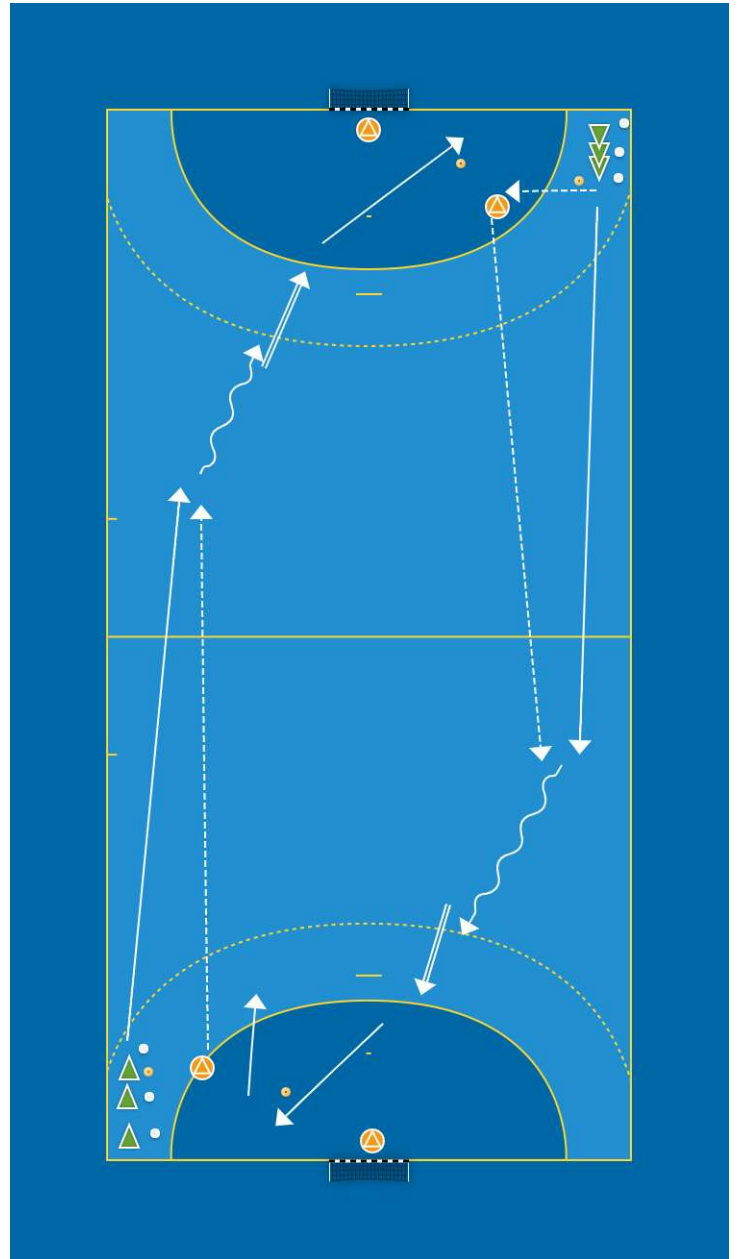
EFTER AVSLUTAT ANFALL OMSTÄLLNING TILL FÖRSVAR

Hur?

Kontring ställ upp på V6 på bägge sidor Kontring med utkast från antingen målvakt eller ledare.

Efter kontring runda kon och jaga ikapp nästa kontringsspelare.

Man får inte börja kontra förrän den som skall jaga har skjutit.



Spel Helplan

Vad?

Spelförståelse anfall

Varför?

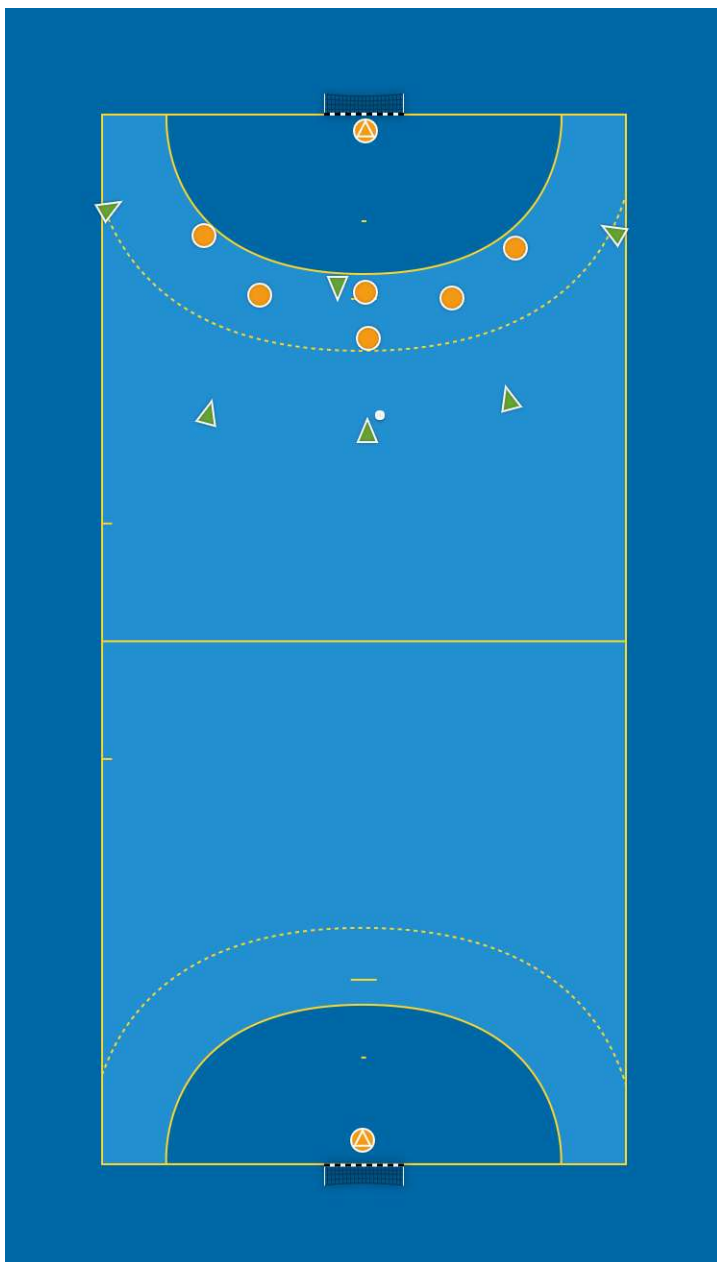
Träna spel med olika förutsättningar

Hur?

Återkommande

När?

Med fart och engagemang :-)



Rullande försvarsövning med tre spelare

Vad?

Individuell försvarsteknik

Hur?

Rullande övning med tre spelare, mittspelare är försvarare. Ena anfallsspelaren spelar mittspelaren och rör sig framåt. Mittspelaren spelar bollen tillbaka till anfallsspelaren som satsar för:

- stämnskott och försvararen tacklar (anfallarna håller i bollen)
- hoppskott och försvararen tacklar (anfallarna håller i bollen)
- stämnskott och försvararen täcker (anfallarna håller i bollen)
- hoppskott och försvararen täcker (anfallarna håller i bollen)
- genombrott och försvararen styr-pressar (anfallarna håller i bollen)

Mittspelaren (försvararen) stöter riktigt. Anfallsspelaren spelar efter stötningen bollen till andra anfallaren och intar mittposition som förvarare och så vidare.

Avsluta med variation av alla varianter.

