



HANDBOLLSAKADEMIN
SHF:S UTBILDNINGSPORTAL

GRUNDER RULLNINGAR

Grunder Rullningar

Övningar i träningspasset:

1. D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 1
2. D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 2
3. D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 3
4. D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 4
5. D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 5
6. D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 6
7. D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 7
8. D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 8
9. D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 9

D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 1

Vad?

Samarbeten/Grunder anfall

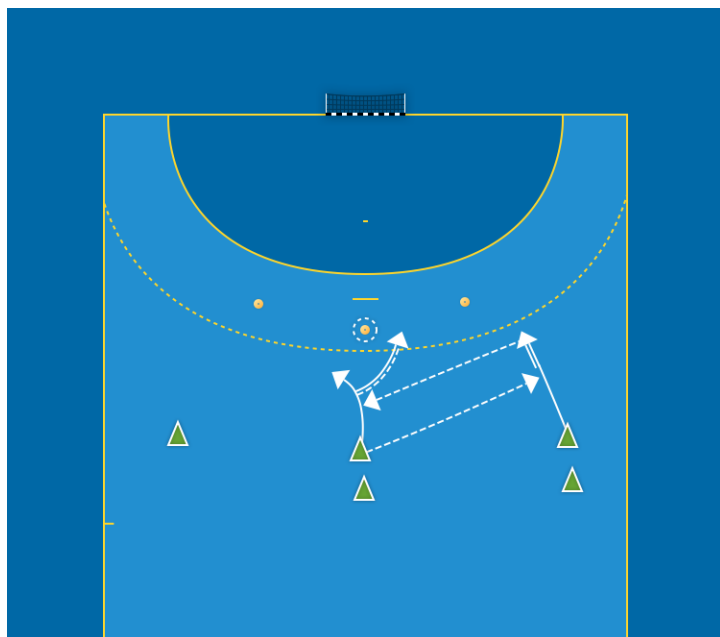
Hur?

M9 djupledsrörelse utan och med boll i zon. M9 går på skott (om försvararen backar eller står på sex m) eller genombrott (enkelfinter, dubbelfinter osv.) OBS! Viktigt att H9 försatsar och backa upp M9 snett framifrån. Försatsning (uppsbackning) är när spelaren satsar på mål och backar upp medspelaren, den uppsbackande passningen kommer framifrån och bakåt samt på rätt sida om den satsande spelaren. Alternera mellan höger och vänster sida.

Exempel på bollväg : M9-H9-M9-avslut.

a) utan försvar (koner)

b) med försvar



D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 2

Vad?

Samarbeten/Grunder anfall

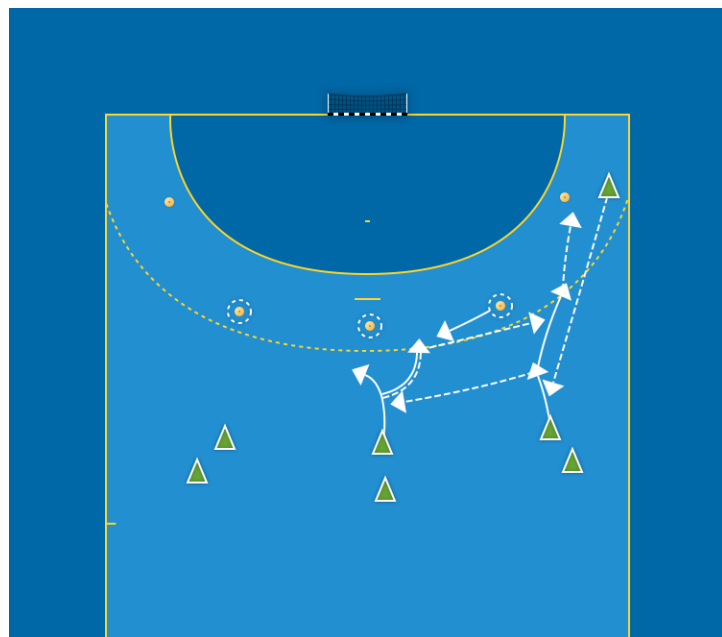
Hur?

Samma som övning 1 men vändning tillbaka eller vidare spel efter genombrott på 3:an. Under förutsättning att 2:an säkrar för 3:orna. OBS! Backar 3:an ner måste/kan M9 skjuta. Y9 kan spela ut bollen till K6. Alternera mellan höger och vänster sida. Exempel på bollväg : H6-H9-M9-H9-avslut.

* Start från Y9

a) utan försvar (koner)

b) med försvar



D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 3

Vad?

Samarbeten/Grunder anfall

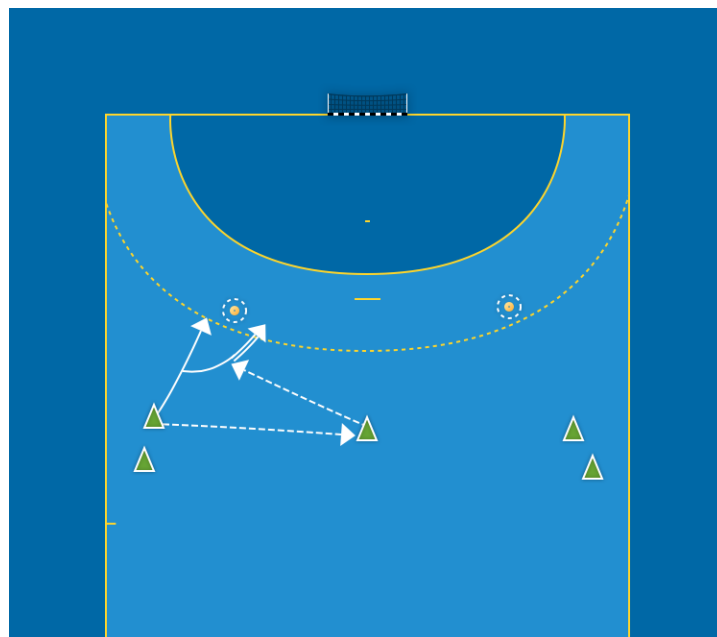
Hur?

Y9 startar djupledsrörelse utan och med boll i zon. Y9 går på skott (om försvaret backar eller står på 6 m) eller genombrott (enkelfinter, dubbelfinter osv.) OBS! Det är viktigt att M9 försatsar och backar upp V9 snett framifrån. Alternera mellan höger och vänster sida. Exempel på bollväg : V9-M9-V9-avslut.

a) utan försvar

b) med försvar (2 st)

OBS! Y9 har rätt att gå utåt.



D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 4

Vad?

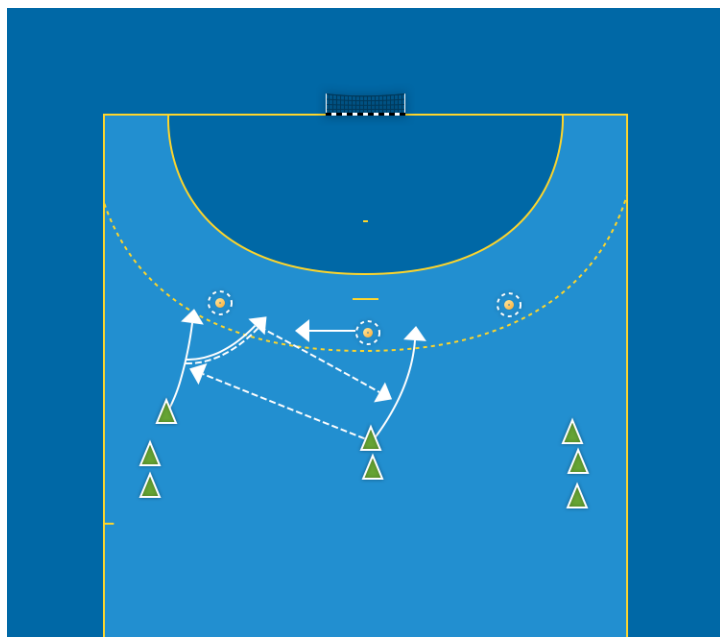
Samarbeten/Grunder anfall

Hur?

Samma som övning 3, passningsstart från M9. Y9 väljer skott eller genombrott (beroende på försvararens agerande). Väljer Y9 att gå inåt är "stegisättning" ett bra alternativ. Y9 kommer i ett så kallat slagläge där spelaren kan välja skott eller vidare spel samtidigt som spelaren drar på sig nästa försvarare. Övertag skapas. M9 söker luckan parallellt och avslutar. Alternera mellan vänster och höger sida. Exempel på bollväg: M9-V9-M9-avslut.

a) utan försvar (koner)

b) med försvar



D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 5

Vad?

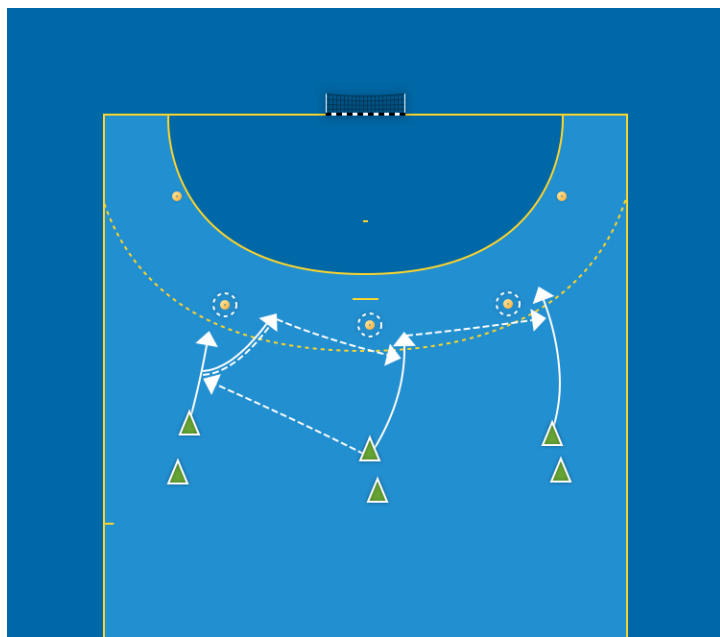
Samarbeten/Grunder anfall

Hur?

Samma som övning 4 men M9 avslutar eller rullar vidare till Y9 som avslutar. OBS! Y9 har rätt att gå utåt i första satsningen, för att inte trycka ihop försvaret. Alternera mellan vänster och höger sida. Exempel på bollväg: M9-V9-M9-H9-avslut.

a) utan försvar

b) med försvar (3 st)



D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 6

Vad?

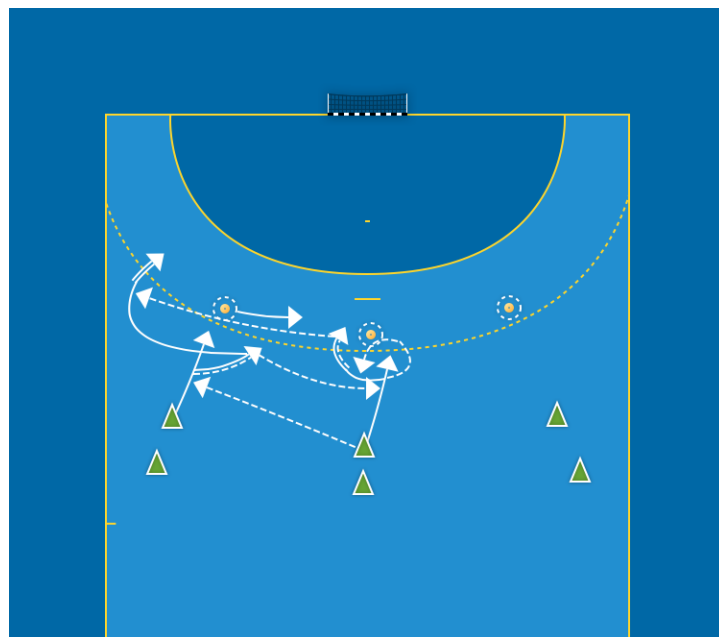
Samarbeten/Grunder anfall

Hur?

Singelvändningar Om 3:an hinner med att ta M9 kan M9 bryta av med en öststatsfint och vända spelet (singelvändning). Automatiskt kommer 2:an att försöka ta M9. M9 spelar tillbaka till Y9 som backar ut och går brett, avslutar med skott eller utspel. Alternera mellan höger och vänster sida. Exempel på bollväg: M9-V9-M9-V9-avslut.

a) utan försvar (koner)

b) med försvar



D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 7

Vad?

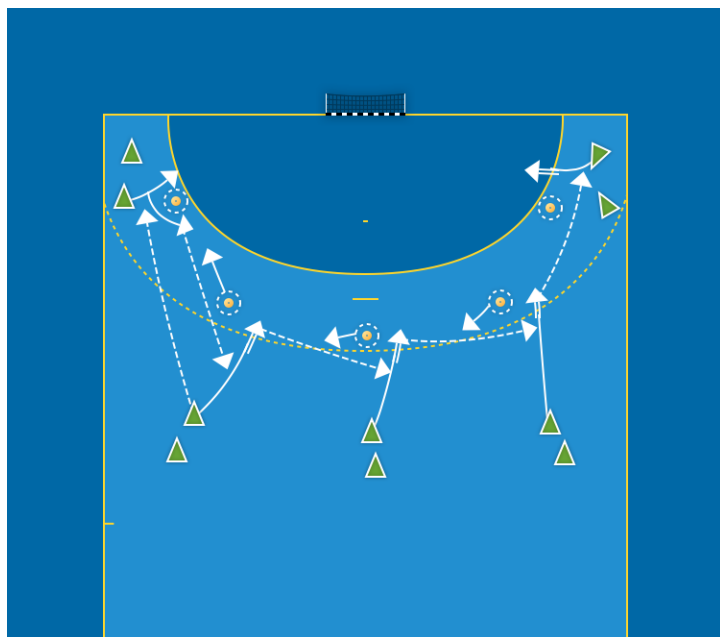
Samarbeten/Grunder anfall

Hur?

K6 startar satsning med enkelfinter, dubbelfinter och så vidare i zon. Om V6 är högerhänt och väljer att gå inåt, är "stegsättning" ett bra alternativ. V6 kommer i "slagläge" och kan både skjuta och spela vidare samtidigt som spelaren drar på sig nästa försvarare. Övertag skapas. Y9 söker luckan parallellt och avslutar eller spelar vidare. M9 söker också luckan parallellt, likaså gör motsatt Y9. Alternera mellan vänster och höger sida. Exempel på bollväg : V9-V6-V9-M9-H9-H6-avslut.

a) utan försvar

b) med försvar (5 st)



D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 8

Vad?

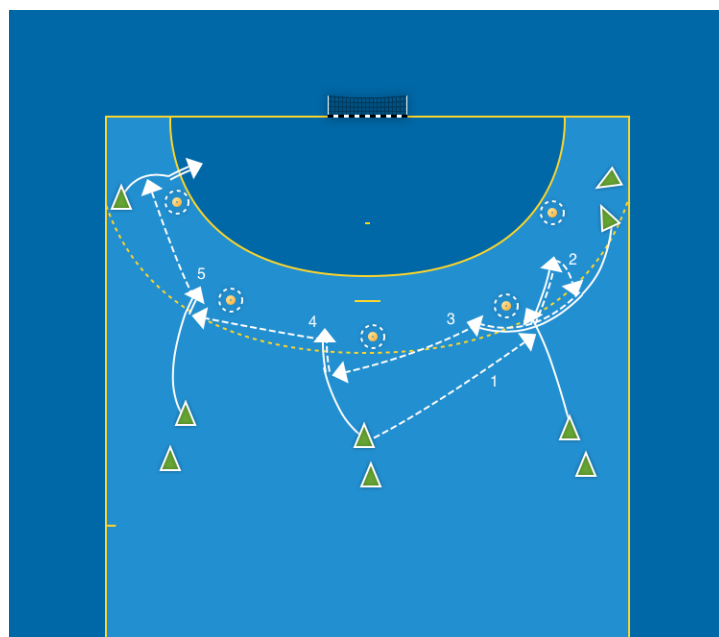
Samarbeten/Grunder anfall

Hur?

Om laget inte har en vänsterhänt H9 utan bara en vänsterhänt H6 kan rullning starta med en stegisättning av H9. H9 "trycker", drar med sig 2:an, så att H6 kommer runt för skott eller genombrott eller vidare spel om 3:an tar H6. Passningsstart från M9. Alternera mellan höger och vänster sida. Exempel på bollväg : M9-H9-H6-M9-V9-V6-avslut.

a) utan försvar

b) med försvar (5 st)



D4: Grunder rullningar (grundattack) övning 9

Vad?

Samarbeten/Grunder anfall

Hur?

Tillämpningsövning 5 mot 5. Betona uppbackningsövningarna 1–8 samt övningarna 1–8 inom rullningar. OBS! Det går att backa upp Y9 till Y9 och spela över M9.

Starta rullningar från: a) M9 b) Y9 c) K6

Exempel: M9 bestämmer vem som ska starta rullningen.
Alternera mellan att spela bollen från H6 och V6

a) på en planhalva

b) spel på två mål, med samma betoning

