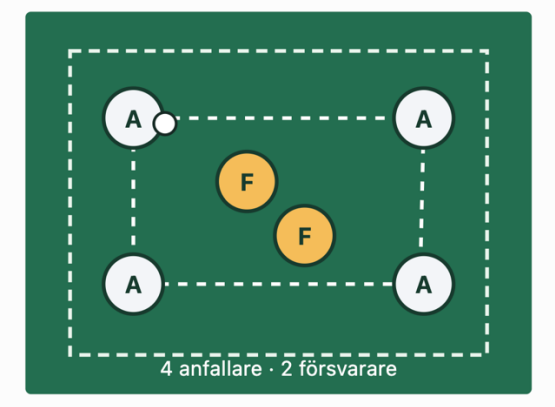
**Övning 1 – Passningsspel och rörelse (4 mot 2)**




Bollkontroll · Passningar · Spelbarhet

Skiss över 4 mot 2. De fyra anfallarna rör sig för att skapa passningsalternativ.

Syfte: Lära spelarna att passa snabbt, röra sig utan boll och hjälpa varandra under press.

Organisation

- Skapa en yta på ungefär 12 × 12 meter med koner.
- Fyra spelare håller bollen inom laget.
- Två spelare försöker vinna bollen.
- Har ni många spelare kan ni köra två planer samtidigt.

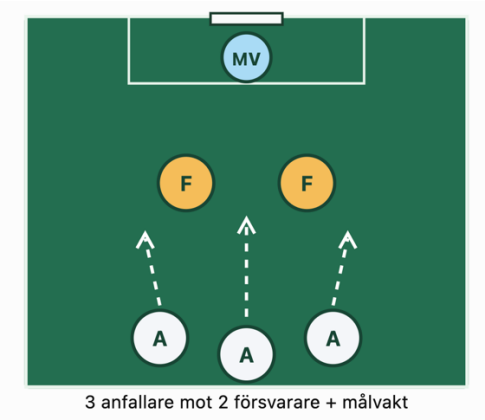
Genomförande

1. Fyra spelare försöker hålla bollen inom laget.
2. De två försvararna pressar och försöker bryta passningarna.
3. Spelarna ska röra sig och hitta nya passningsvinklar.
4. Vid bollvinst eller om bollen går ut byter försvararna med de spelare som senast tappade bollen.
5. Börja med fria tillslag och utveckla till maximalt två tillslag om gruppen klarar det.

Viktiga träningspunkter

- Titta upp innan du får bollen.
- Försök ta första touchen bort från motståndaren.
- Passa längs golvet.
- Rör dig direkt efter passningen / Prata med varandra.

**Övning 2 – Anfall och omställning (3 mot 2)**



3 anfallare mot 2 försvarare + målvakt

Anfall · Försvar · Avslut · Omställning

Syfte: Lära spelarna att utnyttja numerära överlägen, fatta snabba beslut och ställa om från anfall till försvar.

Organisation

- Använd ungefär halva handbollsplanen.
- Tre anfallare startar vid mittlinjen.
- Två försvarare och en målvakt försvarar målet.
- Övriga spelare väntar vid sidan och roterar in.

Genomförande

1. Tre anfallare startar ett anfall mot två försvarare och målvakten.
2. Anfallarna försöker skapa ett bra avslut genom passningar och rörelse.
3. Försvararna försöker styra anfallarna bort från mitten och vinna bollen.
4. Om försvararna vinner bollen försöker de driva eller passa den över mittlinjen.
5. När anfallet är avslutat byter spelarna roller.

Viktiga träningspunkter

- Utnyttja att ni är fler i anfall.
- Skapa bredd och passningsalternativ.
- Våga avsluta när läget kommer.
- Försök vinna tillbaka bollen direkt efter bollförlust.
- Hjälp varandra även i försvarsspelet.