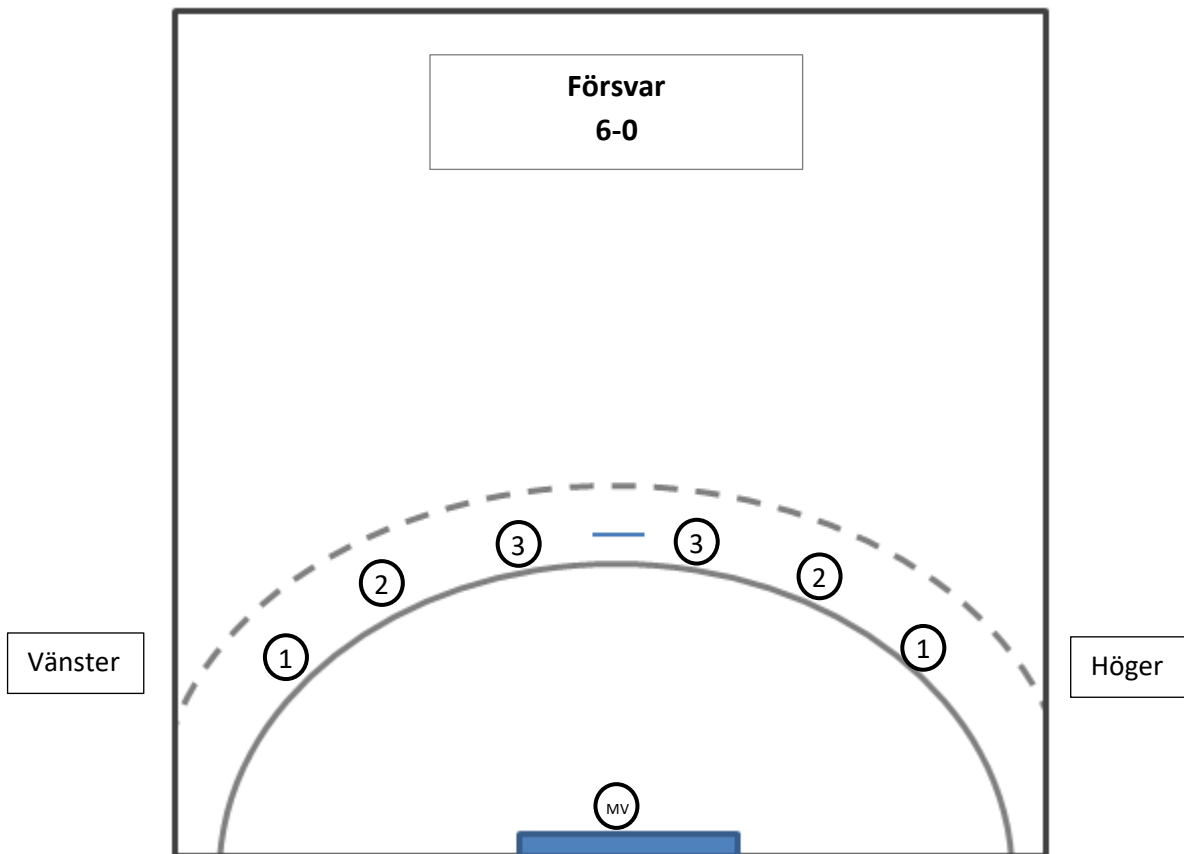




6-0 är den mest klassiska försvarsuppställningen och det som svenska landslaget oftast spelar, både herrar och damer.

1:orna bevakar främst sin motståndare på sin kant, hjälper också sin 2:a närmast.

2:orna "stöter" ut mot sin motståndare för att stoppa skott, hjälper också 1 & 3.

3:orna delar på att antingen "stöta" mot motståndaren i mitten eller bevaka motståndarens linjespelare.

Fördelar:

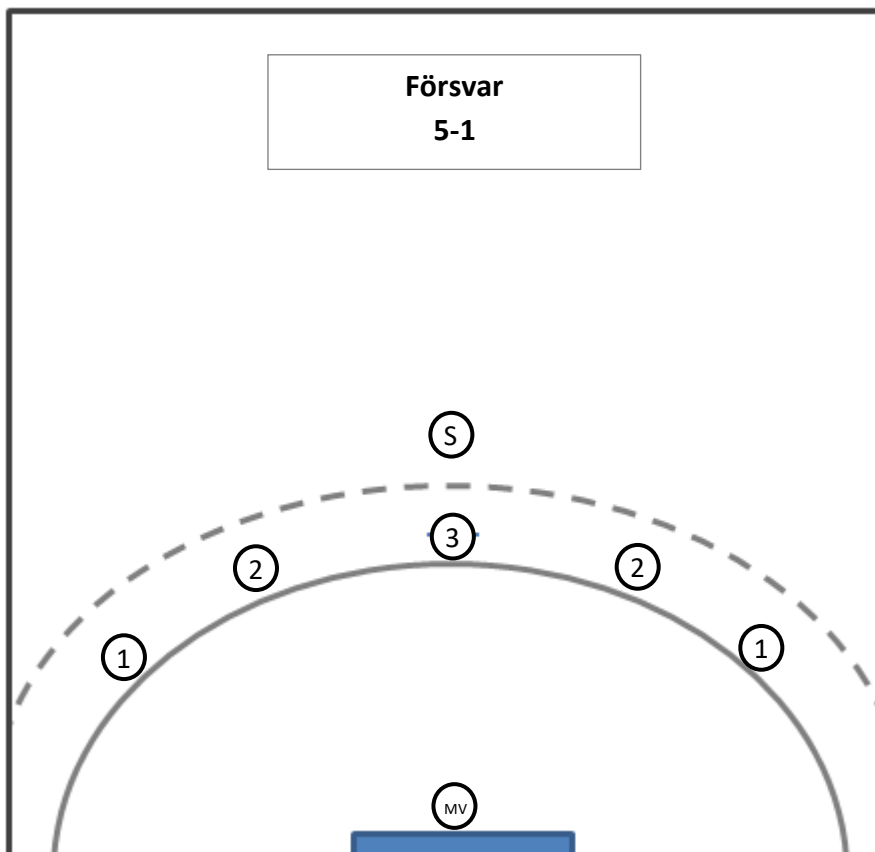
Det blir ett "tätt" försvar där det blir svårt för motståndarna att passa in till linjespelaren eller inspringande kantspelare.

Nackdelar:

Motståndarnas skjutande 9:or är relativt ostörda när de rullar runt bollen.

De stötande 2:orna och 3:an som inte bevakar linjespelaren måste vara snabba och aggressiva för att stoppa motståndarnas skjutande 9:or.

-Viktigt att prata mellan varandra, vem tar vilken motståndare.



5-1 försvar är det försvar vi oftast spelar, samma grunduppställning som i 6-0 men en av "3:orna" går ut och jagar mellan anfallarnas 9:or.

Den jagande 3:an kallas ofta "spets" "center" "etta" eller "pivot"

"Spetsen" jagar mellan motståndarnas skjutande 9:or och "stör" deras rullningar.

1:orna bevakar främst sin motståndare på sin kant, hjälper också sin 2:a närmast.

2:orna "stöter" ut mot sin motståndare för att stoppa skott, hjälper också 1 & 3.

3:an bevakar motståndarnas linjespelare och hjälper 2:orna på båda sidorna.

Fördelar:

Motståndarnas skjutande 9:or blir störda och det blir svårare för dem att rulla runt bollen.

Vid kontring är det en fördel att ha en spelare långt framme i banan.

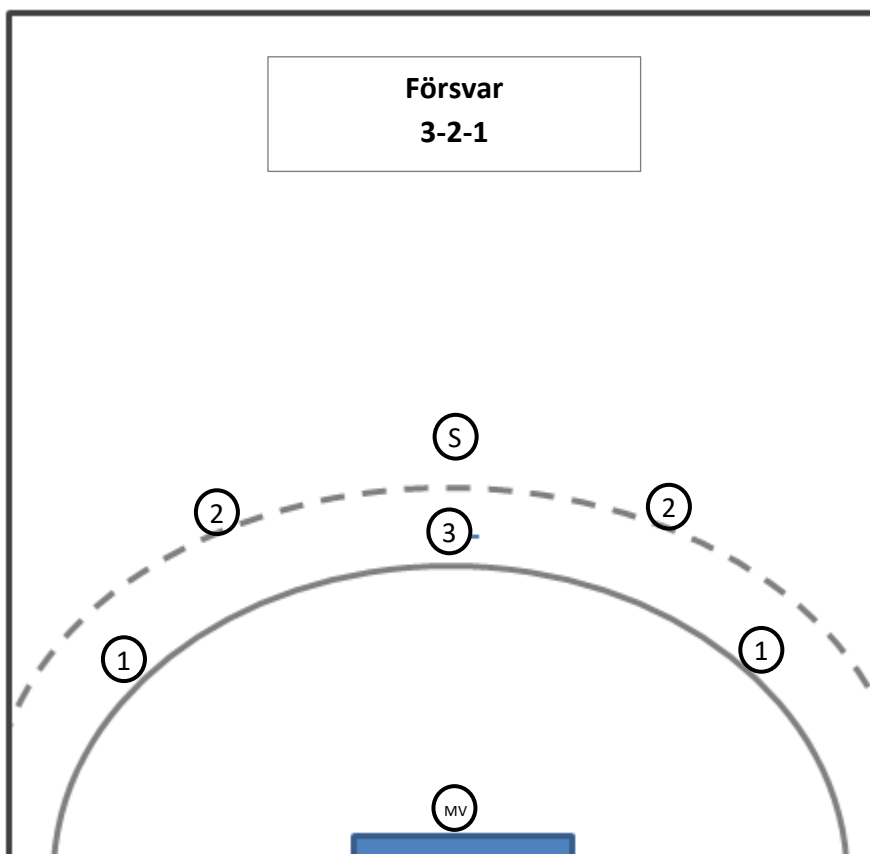
Nackdelar:

Linjespelaren och inspringande kantspelare får större fria ytor att spela på,

2:orna och 3:an som står kvar måste jobba mycket i sidled.

De stötande 2:orna och 3:an som står kvar jobbar mycket i sidled för att täppa till luckor.

"Spetsen" stör motståndarnas bästa skyttar.



Ofta ser man andra benämningar på försvararna i 3-2-1

"Halvback"
"Center"
etc.
(men det är onödigt att krångla till)

3-2-1 är ett modernt försvar som liknar 5-1 försvar där 2:orna jobbar längre ut för att bilda en "pil" och tidigare möta motståndarnas skjutande höger och vänster 9:or.

"Spetsen" möter främst motståndarnas mitt 9:a för att förhindra skott och stoppa deras rullningar.

1:orna bevakar främst sin motståndare på sin kant, hjälper också sin 2:a närmast.

2:orna står långt ut för att tidigt möta sin motståndare och stoppa skott, hjälper också 1 & 3.

3:an bevakar motståndarnas linjespelare och hjälper 2:orna på båda sidorna.

1:or 2:or och 3:an samarbetar för att bygga en "pil" mot motståndarens 9:a som har bollen.

Fördelar:

Motståndarnas skjutande 9:or möts tidigt av en försvarare som har hjälp av ytterligare två försvarare bakom honom. Skjutande 9:or får väldigt svårt att göra mål.

+Vid kontring är flera spelare långt uppe i banan.

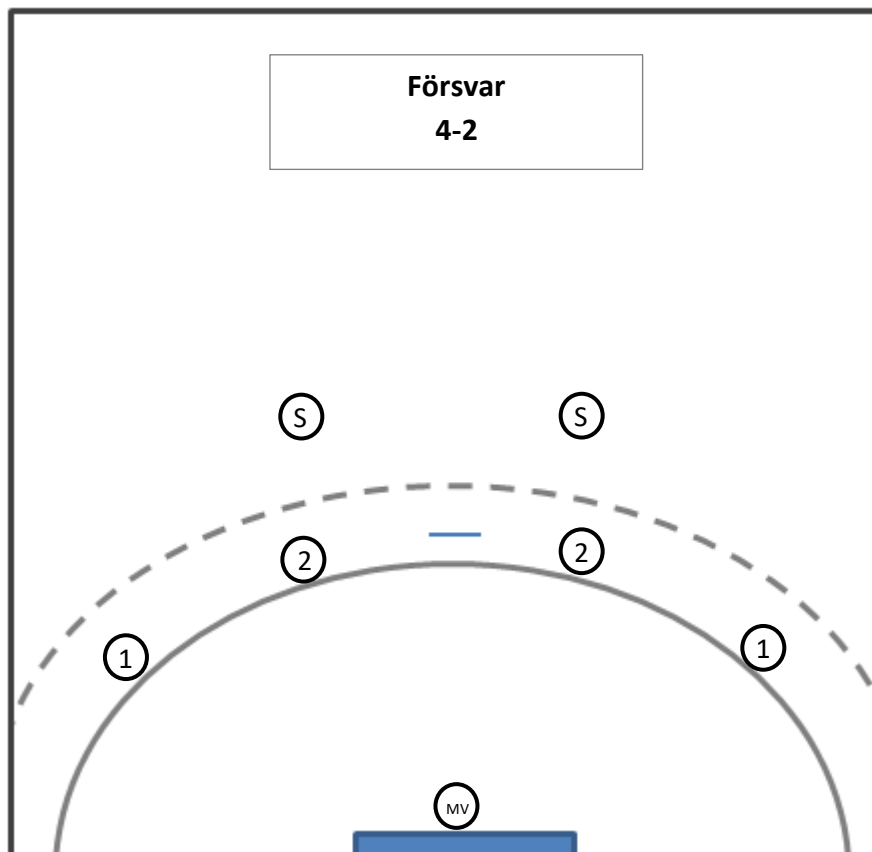
Nackdelar:

Linjespelaren och inspringande kantspelare får stora fria ytor att spela på, alla spelare måste jobba mycket i sidled.

3-2-1 fungerar bara när motståndaren har en linjespelare, ställer de ner en till linjespelare så bör försvaret gå över till 6-0.

2:orna och "spetsen" bildar spetsen på en "pil" som stör motståndarnas skyttar så att motståndarna tvingas skjuta i dåliga lägen från kanterna.

3:an som står kvar jobbar mycket i sidled för att täppa till luckor.



4-2 är ett ovanligt försvar där båda 3:orna går ut och blir "spets", jagar mellan motståndarnas 9:or.

"Spetsarna" skall stoppa 9:orna från att skjuta eller rulla runt bollen

1:orna bevakar främst sin motståndare på sin kant, hjälper också sin 2:a närmast.

2:orna bevakar inspringande kantspelare och linjespelaren, stoppar skott om någon av motståndarnas 9:or lyckas ta sig förbi de båda jagande 3:orna.

Fördelar:

Motståndarnas skjutande 9:or hårdbevakas och får svårt att rulla runt bollen.

Skjutande 9:or får väldigt svårt att göra mål.

+Vid kontring är två spelare långt uppe i banan.

Nackdelar:

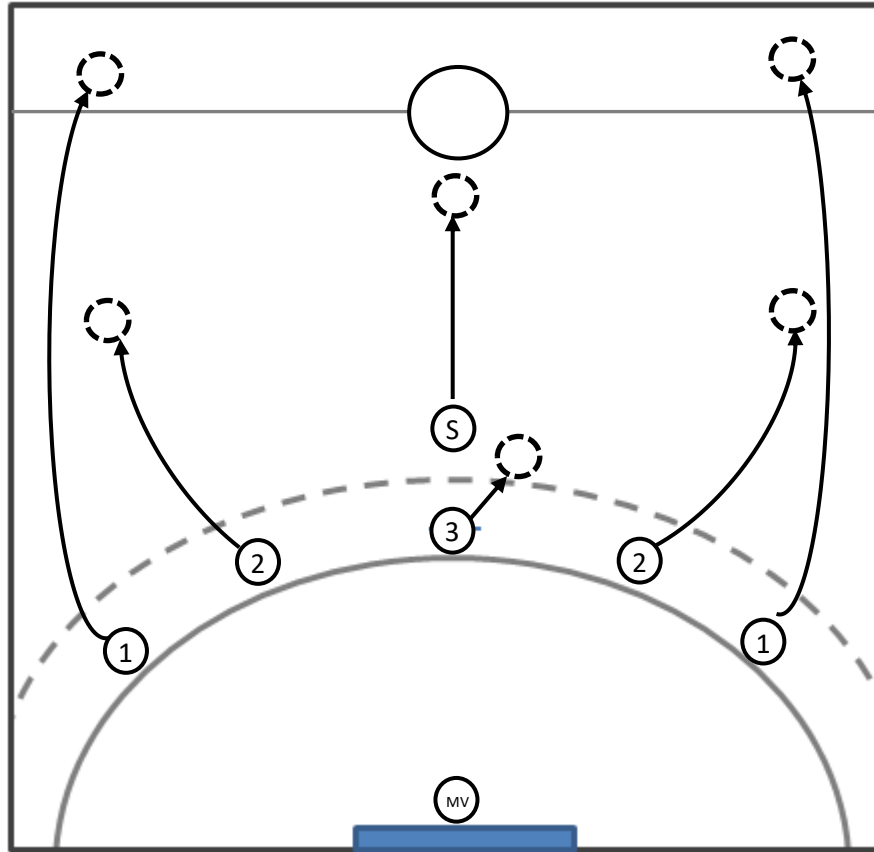
Linjespelaren och inspringande kantspelare får väldigt stora fria ytor att spela på,

1:or och 2:or måste jobba väldigt mycket i sidled.

1:orna och 2:orna har som främsta uppgift att hindra kantspelare och linjespelare att få fria lägen, om en motståndares 9:a får chans att skjuta så blir det svårt för försvaret att täcka skott, de två spetsarna måste undvika att de får chansen.



Kontring löpvägar



När motståndarna tappat bollen är det viktigt att snabbt komma igång med spelet för att få till en kontring och chans att göra mål innan motståndarna hinner organisera sitt försvar.

"Spetsen" springer rakt upp i banan, från mittlinjen och framåt beredd att ta emot en passning.

1:orna springer längs sidolinjen, från mittlinjen snett framåt, hela tiden beredda ta emot passning.

2:orna springer snett utåt för att kunna ta emot en passning antingen från målvakten eller 3:an.

3:an närmast målvakten vänder sig om så att målvakten alltid har någon att passa.

Målvakten har flera alternativ till passning

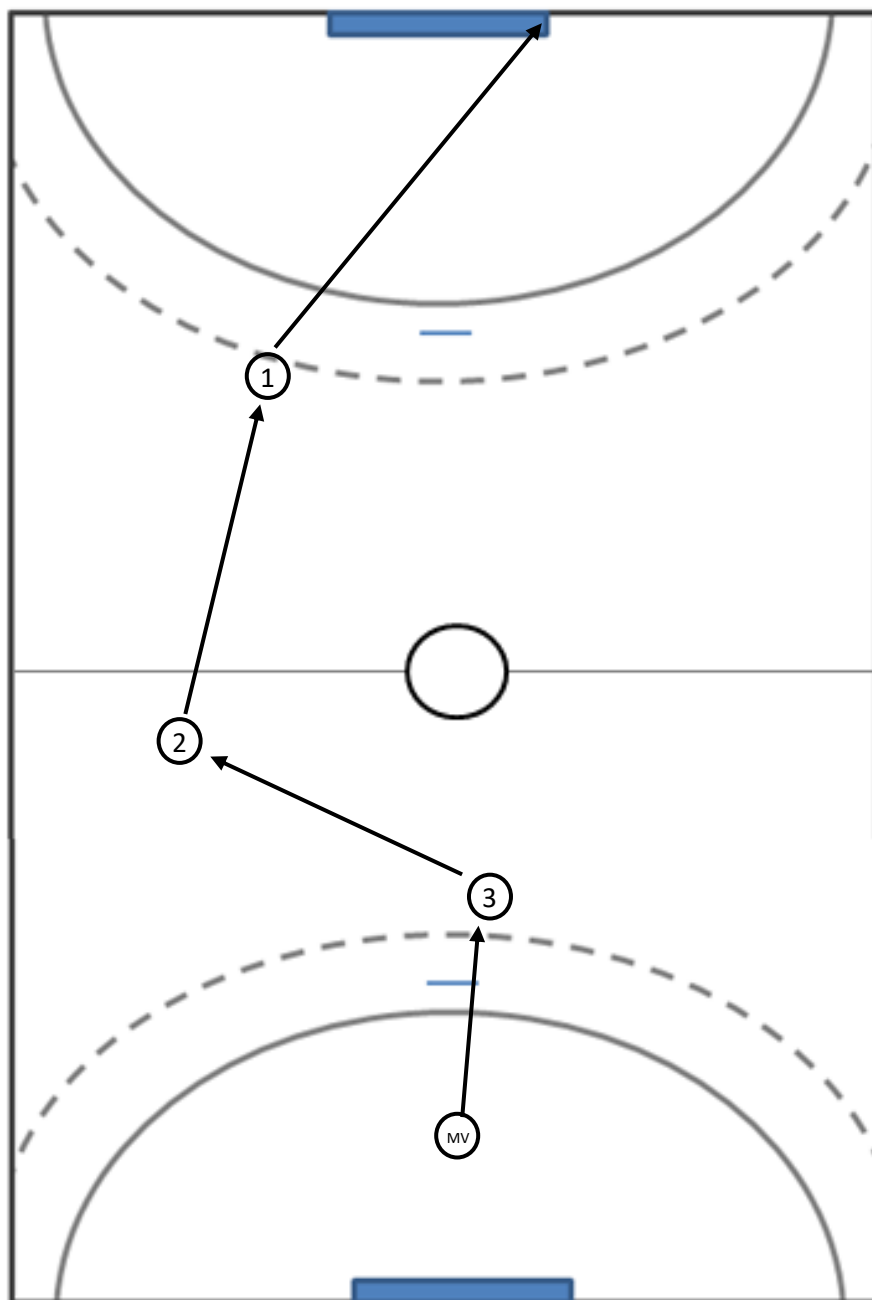
-Till någon av 2:orna för att snabbt få upp bollen i anfall.

-Direkt till någon av 1:orna om de har bra lägen.

-Till 3:an som står närmast om ingen annan är spelbar.



Kontring "fas 1"



Kontring "fas1" innebär att bollen hela tiden rör sig framåt.

-Målvakten passar till 3:an

-3:an passar till 2:an

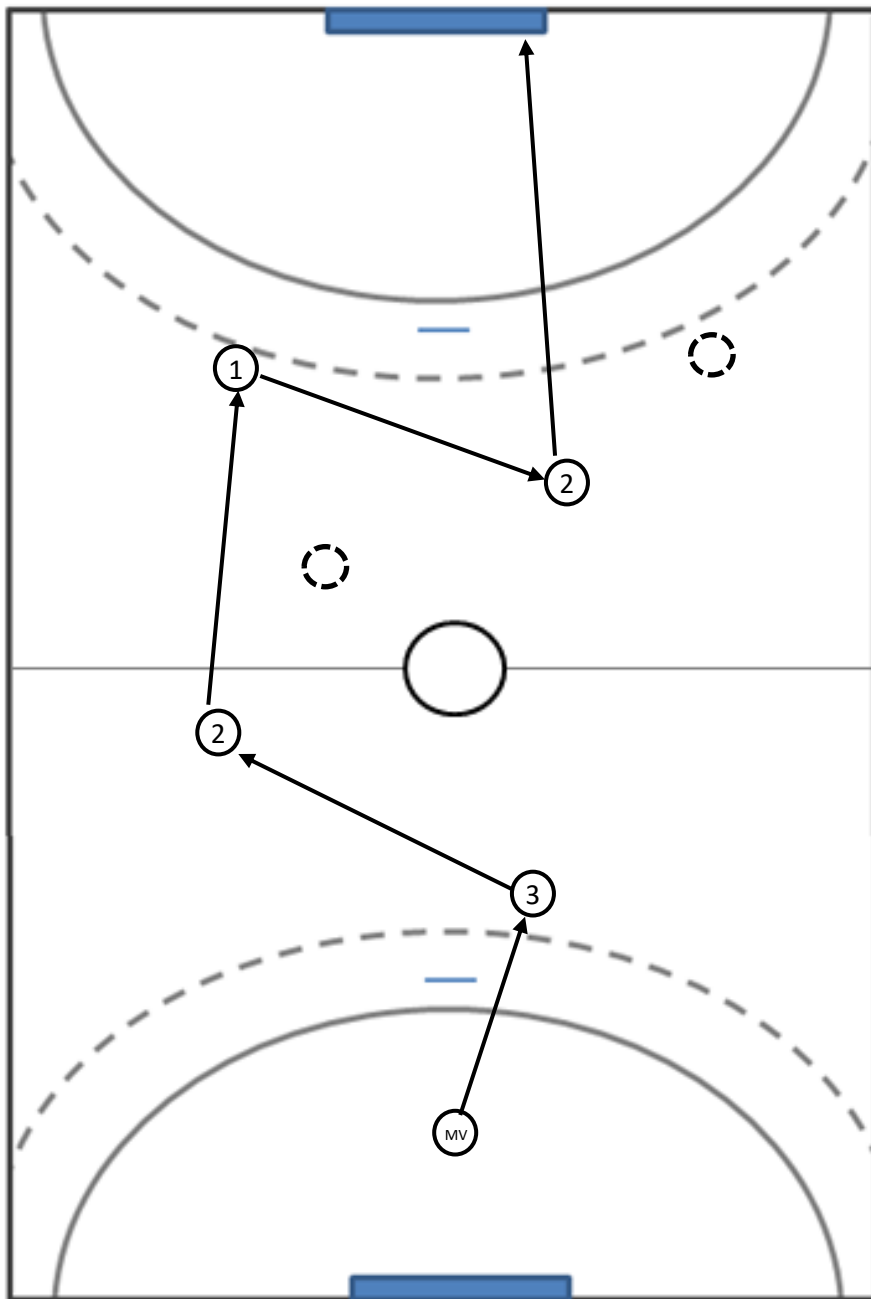
-2:an passar till 1:an som gör mål!

Målvakten har tre spelare att passa, till 3:an som spelar vidare, till 2:an som spelar vidare eller direkt till 1:an som gör mål.

En kontring fas 1 måste gå snabbt så att motståndarna inte hinner "jobba hem" och försvara sig, -ett fåtal passningar, sedan mål.



Kontring "fas 2"



Kontring "fas2" innebär att bollen först rör sig framåt, men om inte bra läge finns kan bollen passas tillbaka till en spelare som kommer springande med fart.

-Målvakten passar till 3:an

-3:an passar till 2:an

-2:an passar till 1:an

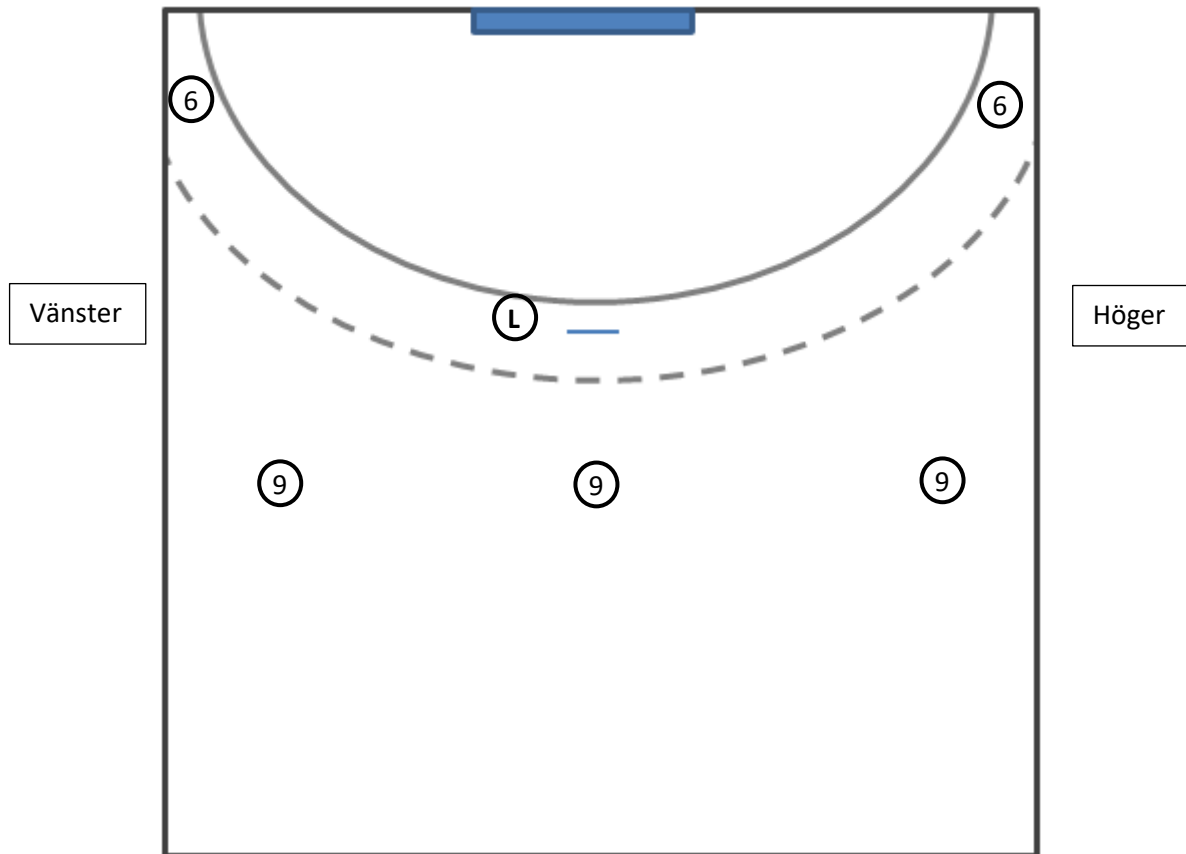
-1:an passar tillbaka till 2:an han fick bollen av eller till nästa 2:a som gör mål!

Målvaktens uppspel börjar på samma sätt.

En kontring fas 2 betyder att den första spelaren inte hade chans att göra mål utan väljer att passa bollen bakåt igen till en spelare som kommer med fart. Det är viktigt att passningarna går snabbt så att motståndarna inte hinner organisera sitt försvar.



Anfall 3-3



3-3 är den typ av anfall som de flesta lag spelar, det är grunduppställningen i handboll.
 3st anfallare spelar utanför den streckade 9-meters linjen, "**9 meters-spelare**"
 3st anfallare spelar nära den heldragna 6-meters linjen, "**6 meters-spelare**"

Kant 6:orna kallas "höger 6" och "vänster 6" eller bara "kantspelare"
 spelar brett ute på kanterna för att dra isär försvaret och skapa luckor.

Mitt 6:an "linjespelaren" stör försvaret så att de inte kan flytta sig
 i sidled och skapar luckor för 9or att skjuta, håller sig spelbar för passning från 6:or och 9:or.

Mitt 9:a styr spelet och håller sig spelbar för att övriga 9:or skall kunna passa om
 inget bra skottläge finns.

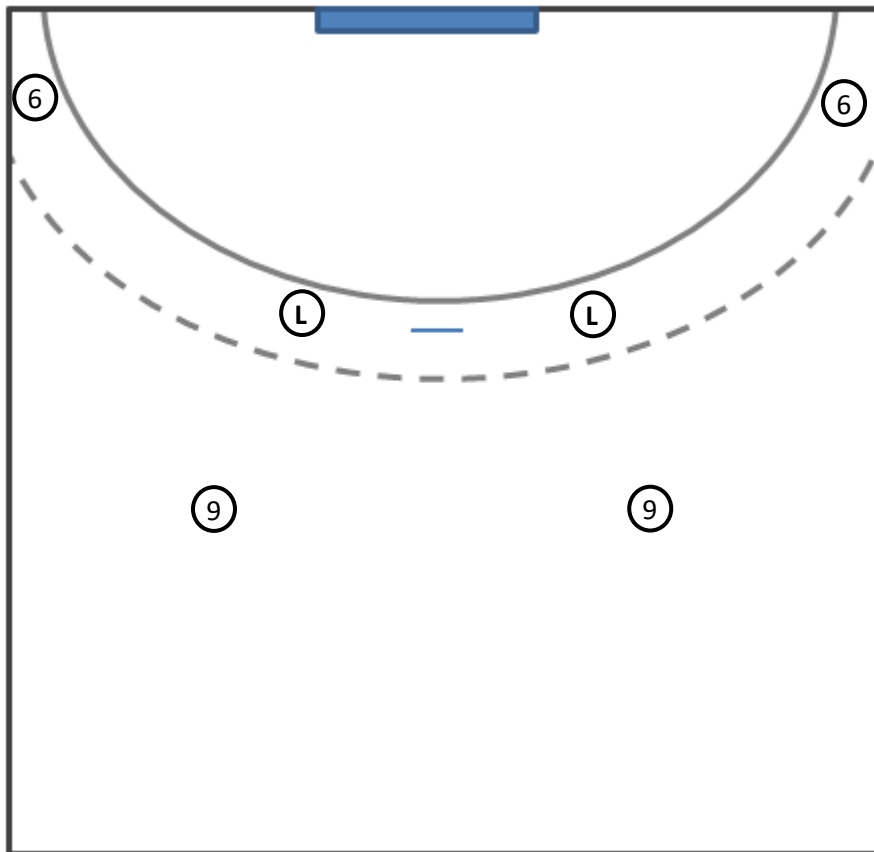
Vänster 9:a har till främsta uppgift att skjuta utifrån eller passa kant/pivot.

Höger 9:a har till främsta uppgift att skjuta utifrån eller passa kant/pivot,
 (bra med en vänsterhänt spelare här).

**Bollen "rullas runt" mellan utespelarna tills en lucka uppstår med chans för att skjuta utifrån eller
 inspel till någon av kantspelarna som springer in eller till pivot.**



Anfall 2-4



2-4 är ganska **ovanligt** i dagens handboll men kan vara bra för att störa ett försvar som spelar väldigt långt ut. Syftet är att göra det svårt för motståndarna att fortsätta med sitt 3-2-1 eller 5-1 försvar utan att riskera inspel till linjespelarna.

2st anfallare spelar utanför den streckade 9-meters linjen, "9 meters-spelare"

4st anfallare spelar nära den heldragna 6-meters linjen, "6 meters-spelare"

Kant 6:orna spelar brett ute på kanterna för att dra isär försvaret och skapa luckor med 2st linjespelare blir det bra möjligheter för kanterna att spela in till dem.

Linjespelarna springer i luckor mellan försvararna och väntar på passning från 6:or eller 9:or, viktigast att hålla sig spelbar för passning.

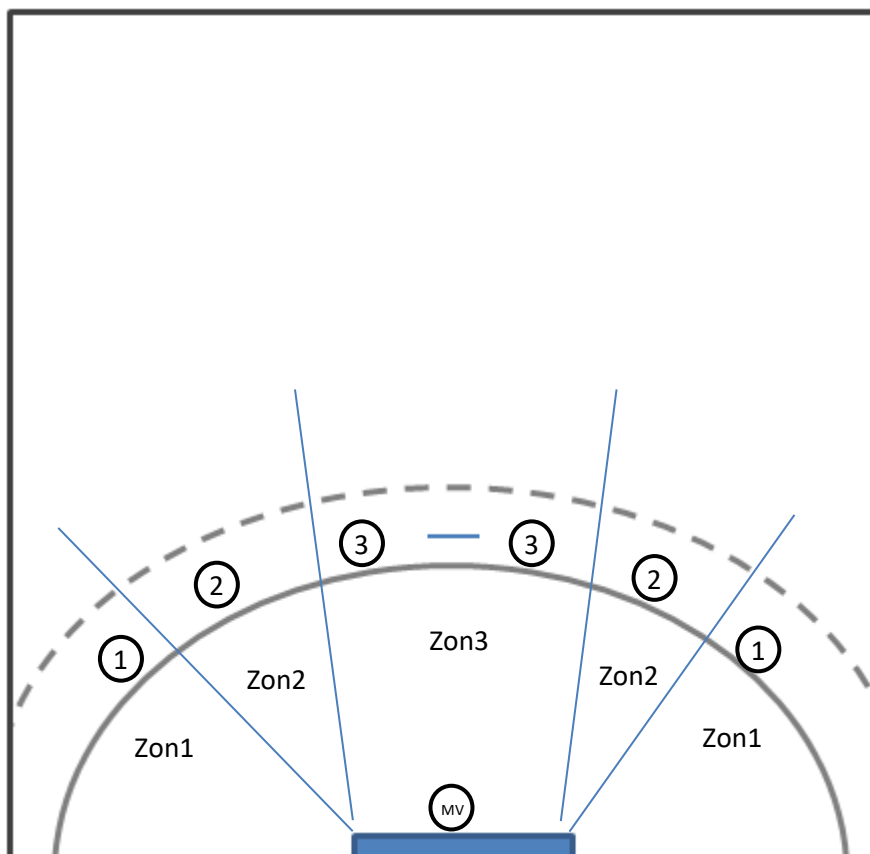
9:or har till främsta uppgift att skjuta utifrån eller spela in till linjespelare eller kant.

Bollen "rullas runt" mellan utespelarna, inspel till linjespelare eller kant ger bäst läge

Skjuta utifrån är riskabelt då 4 egna spelare är långt ned på motståndarnas sida och har svårt att hinna "jobba hem" om motståndarna kontrar.



"Zoner"



I klassiskt **6-0** försvar så har respektive försvarare som huvuduppgift att försvara sin "Zon"

I **3-2-1** försvar jobbar 1or och 2or på samma sätt som i 6-0 försvar men 3an som står kvar på linjen måste jobba in i Zon2 för att hjälpa 2orna som går långt ut.

Det bästa är att tvinga motståndarna att skjuta från dålig vinkel i Zon 1 där målvakten har störst chans att rädda, en bra skytt som skjuter i Zon3 har lättast att göra mål.