

Övningsban för teknik och taktik

I övningsbanken finns **förslag** på övningar som tränar olika förmågor och färdigheter
 Många övningar är hämtade från Danska handbollsförbundet, <https://www.dhf.dk/oevelser/>.
 Det är ett bra ställe att hitta övningar för teknik-, taktik- och fysträning.

Tekniska förmågor	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment	Länk direkt till övningen	Beskrivning	Sökord på: https://www.dhf.dk/oevelser/
	U10-U12		U13/U14		U16		U19				
Försvar											
Kampövningar	x		x		x		x		https://youtu.be/iftYj368OuA	Utmana man mot man, fånga svansen	04A BESKYT BOLDEN
Stöta		x		x		x		x	https://youtu.be/mnQsHLMYXes	kom i fart mot högt stötande försvar 1 mot 1, jobba 3 moment stöta/tackla/slajda	06A TACKLINGER TO OG TO
tackla		x		x		x		x	https://youtu.be/Vj4mHPTIGtc	kom i fart mot högt stötande försvar 1 mot 1, jobba 3 moment stöta/tackla/slajda	TAKLING
									https://youtu.be/f3UCr5AO6hw		
Slajda		x		x		x		x	https://youtu.be/Xu5DNAifZI	kom i fart mot högt stötande försvar 1 mot 1, jobba 3 moment stöta/tackla/slajda	FORSVAR MED FØDDER
									https://youtu.be/Xu5DNAifZI		
Skära		x		x		x		x		2 st Kontring halvplan, vänd runt mot 2 försvarare, 2 mot 2	
Snedställa		x		x		x		x	https://youtu.be/uCyxYwEXcA	Utmana man mot man, jobba med rätt stans	BLIND FORSVARER
Täcka skottarm	x		x		x		x			Skott man mot man, jobba med rätt stans och aktiv mot boll	
Kontring											
Fånga boll i fart	x		x		x		x		https://youtu.be/-y04Zj5QPLY	Springa och passa 2 o 2, polskavågor 3 o 3, jobba med 9m satsningar utan studs	KONTRA
									https://youtu.be/O-kSY3udGg8		
Passa i fart	x		x		x		x		https://youtu.be/O-kSY3udGg8	Polska vågor	RAKET KONTRAAFLEVERINGER
Studs i fart	x			x		x		x	https://youtu.be/sNBOKxRyh1M		DRIBLE FRA FORSVARER, KONTRAAFLEVERINGER UNDER PRES
									https://youtu.be/kVusvw33gZw		
Skjuta i fart	x		x		x		x		https://youtu.be/wi1URsuzvxE	9m satsning med skott, Y9 till M9 byt kö	
Anfall											
Finta	x			x		x		x	https://youtu.be/IF_pG76Yo4k		SKUDFINTE
Stegsättning	x		x		x		x		https://youtu.be/R19NAdWozac		TRE-SKRIDTS-FINTE
Kullager		x		x		x		x	https://youtu.be/N8Ysgew17dY		MITT - MOTORIK, FINTER OG SKUD
Stämskott	x		x		x		x		https://youtu.be/N8Ysgew17dY		MITT - MOTORIK, FINTER OG SKUD
Underarmsskott	x		x		x		x		https://youtu.be/y56Bsd1J0Vs		UNDERHÅNDSSKUD
Hoppkott	x		x		x		x		https://youtu.be/wi1URsuzvxE		HOPSKUD VARIATION
Hög arm	x			x		x		x	https://youtu.be/MhngRb28DhU		SKUD UDENOM MADRAS
Passningsteknik	x		x		x		x		https://youtu.be/rvYQU3FkdG		SIDDEDE KAST
Greppteknik	x			x		x		x	https://youtu.be/8xUPZrgrT-E		SUG BOLDEN OPI, ENHÅNDSGRIBNING
Spärr nedhåll		x		x		x		x	https://youtu.be/KYNI_bwNvGc		2 MOD 2 MED STREGSPILLER
Med och mot rörelse		x		x		x		x	https://youtu.be/xEKlmk-rF6U	3 mot 3 alt 4 mot 4 på en sida, med eller utan pivot	SPIL MED SCREENINGSPILLER
Ta emot passning i rörelse	x		x		x		x		https://youtu.be/O-kSY3udGg8		BASIS AFLEVERINGSØVELSE

Taktiska förmågor	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment	Länk direkt till övningen	Beskrivning	Sökord på: https://www.dhf.dk/oevelser/
	U10-U12		U13/U14		U16		U19				
Försvar											
Grunder i försvarspositioner	x		x		x		x		https://www.youtube.com/watch?v=M40WWHNmo2U	Handball Basic Defensive Position	
Grunder i försvarstänk	x		x		x		x		https://www.youtube.com/watch?v=9_QuOTfzA&t=1945s	Defence tactics in small groups by Wolfgang Pollany	
Hitte rätt position i försvar	x		x		x		x		https://www.youtube.com/watch?v=M40WWHNmo2U	Handball Basic Defensive Position	
Ta ansvar	x		x		x		x				
6-0 med tillåtelse att korsa varandra					x		x				
6-0 med stötande 3:or				x		x		x			MIDTERSTE FIRE I 6:0
6-0 med stötande 2:or				x		x		x	https://www.youtube.com/watch?v=vTTTEjYxJA		
5-1 med hög center				x		x		x	https://www.youtube.com/watch?v=vTTTEjYxJA		
5-1 med låg center				x		x		x	https://youtu.be/YoOX_MYCwk		MIDTERSTE FIRE I 5:1
5-1 med sned center						x		x	https://www.youtube.com/watch?v=vTTTEjYxJA		
4-2 med höga 2:or						x		x	https://www.youtube.com/watch?v=mnX3vAtpOsc		
3-2-1				x		x		x	https://www.youtube.com/watch?v=mnX3vAtpOsc		
3-3				x		x		x	https://youtu.be/Zx6R4vgO7Is		MIDTERSTE FIRE I 3:3
5-0 (undertal)						x		x		Packa boll sida, jobba gärna med inbrytningar för att få stopp på anfalls rytmen	
4-1 (undertal)						x		x		Packa boll sida, jobba gärna med inbrytningar för att få stopp på anfalls rytmen	
Man-Man		x		x		x		x	https://www.youtube.com/watch?v=N7hiaHYQhAc		
Stöta			x		x		x				
tackla			x		x		x				
Slajda			x		x		x				
Skära			x		x		x				
Snedställa			x		x		x				
Täcka skottarm			x		x		x				
Back-check och returtagning		x		x		x		x	https://www.youtube.com/watch?v=kDoMR7wB4_Q		
Hemspring med tydlig struktur				x		x		x	https://www.youtube.com/watch?v=CSADBuLGO2U		
Kontring											
Fånga boll i fart	x		x		x		x				
Passa i fart	x		x		x		x				
Studs i fart	x			x		x		x			
Skjuta i fart	x		x		x		x				

Sökord på:

