



HANDBOLL

Olympisk gren sedan 1972

HANDBALL

Visste du att...

- Handboll är världens 3. största bollsport inomhus (basket, volleyboll, handis)
- Det finns 20 miljoner handbollsspelare i världen i närmare 200 länder
- Handboll beskrivs som bollsporternas friidrott: man springer, hoppar, kastar och nångång till och med brottas
- De bästa skyttarna kan kasta bollen upp till 140 km/h!
- I en handbollsmatch görs mycket mål, ca 50-70 / match, så du kan glömma tråkiga 0-0 matcher!
- Finlands Handbollförbund är grundat år 1941
- Det finns drygt 4000 licensspelare i Finland

Hur spelar man handboll?

- Genom att passa och dribbla bollen försöker man sedan med ett kast få bollen i motståndarens mål
- Vuxna och A-juniorer spelar 2x30 minuter (10 min paus mellan halvlekarna)
- Spelarna börjar spelet (också alltid efter mål) från egen planhalva med bollen i mittcirkeln
- Spelarna får röra sig fritt på hela planet, utom på målvaktens område (sk. 6 meters område)
- 3:ans regel: Man får ta tre steg med bollen och hålla bollen stillastående högst 3 sekunder i handen
- Det är tillåtet att dribbla bollen en obegränsad tid, tills man tar upp bollen i handen (dubbeldribbling). Efter att man tagit upp bollen får man ta ytterligare tre steg. Efter det måste man spela bollen vidare.
- Man får spela bollen med vilken som helst kroppsdel, utom från knä neråt
- Handboll är ett Fair Play –spel! Att skuffa, riva, slå, hoppa eller springa mot motståndaren är förbjudet. Kroppskontakt är tillåten då man försvarar rakt framifrån

Officiella mått

200 cm



300 cm

18 cm Damer storlek 2

19 cm Herrar storlek 3

PLAN

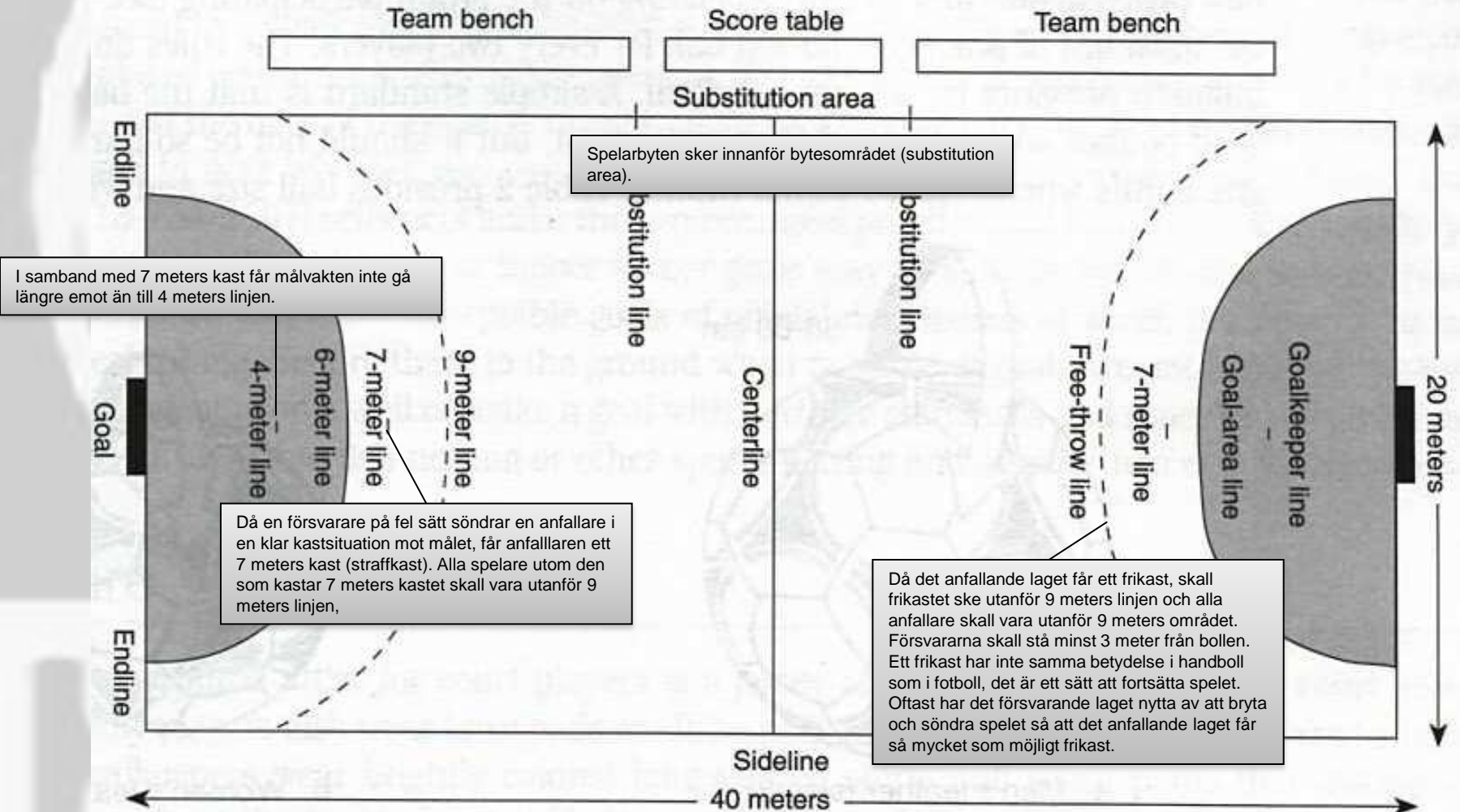
20 x 40 m

Målvaktens område (det gula) 6 meter från mållinjen

Frikastlinjen är 9 meter från mållinjen



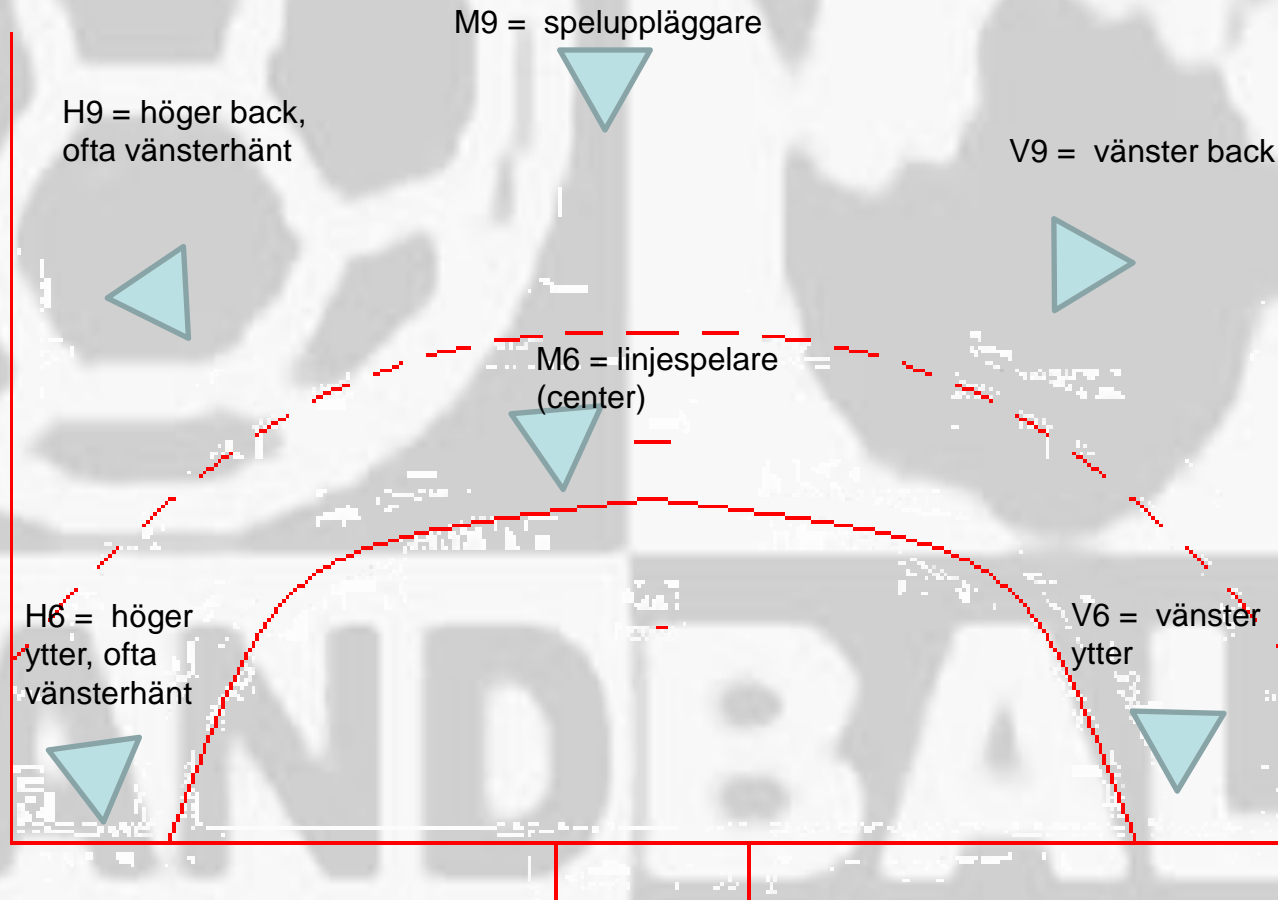
Plan



Spelplatser i anfall

Anfallsspelets ide:

- att komma till möjligast bra skottlägen genom att passa bollen och genom att köra framåt mot försvarsmuren: 1) kör igenom försvaret med bollen eller 2) kasta bollen över försvarsmuren eller 3) om det blir tomt vid yttern/centern kasta bollen i mål från hörnet/linjen



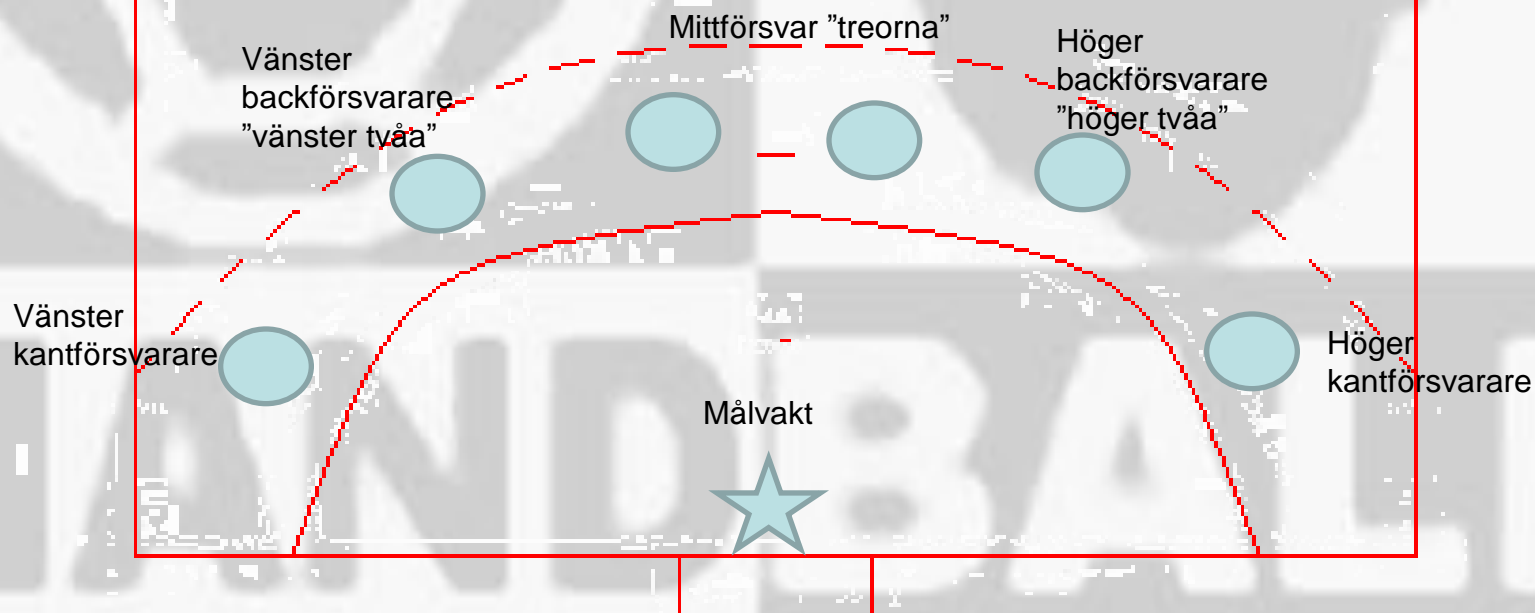
Spelplatser i försvar

(6-0-försvar = alla 6 försvarare rör sig nära målvaktsområdets linje: det är vanligt med "treor" som stiger mot skyttar)

Försvarets uppgifter:

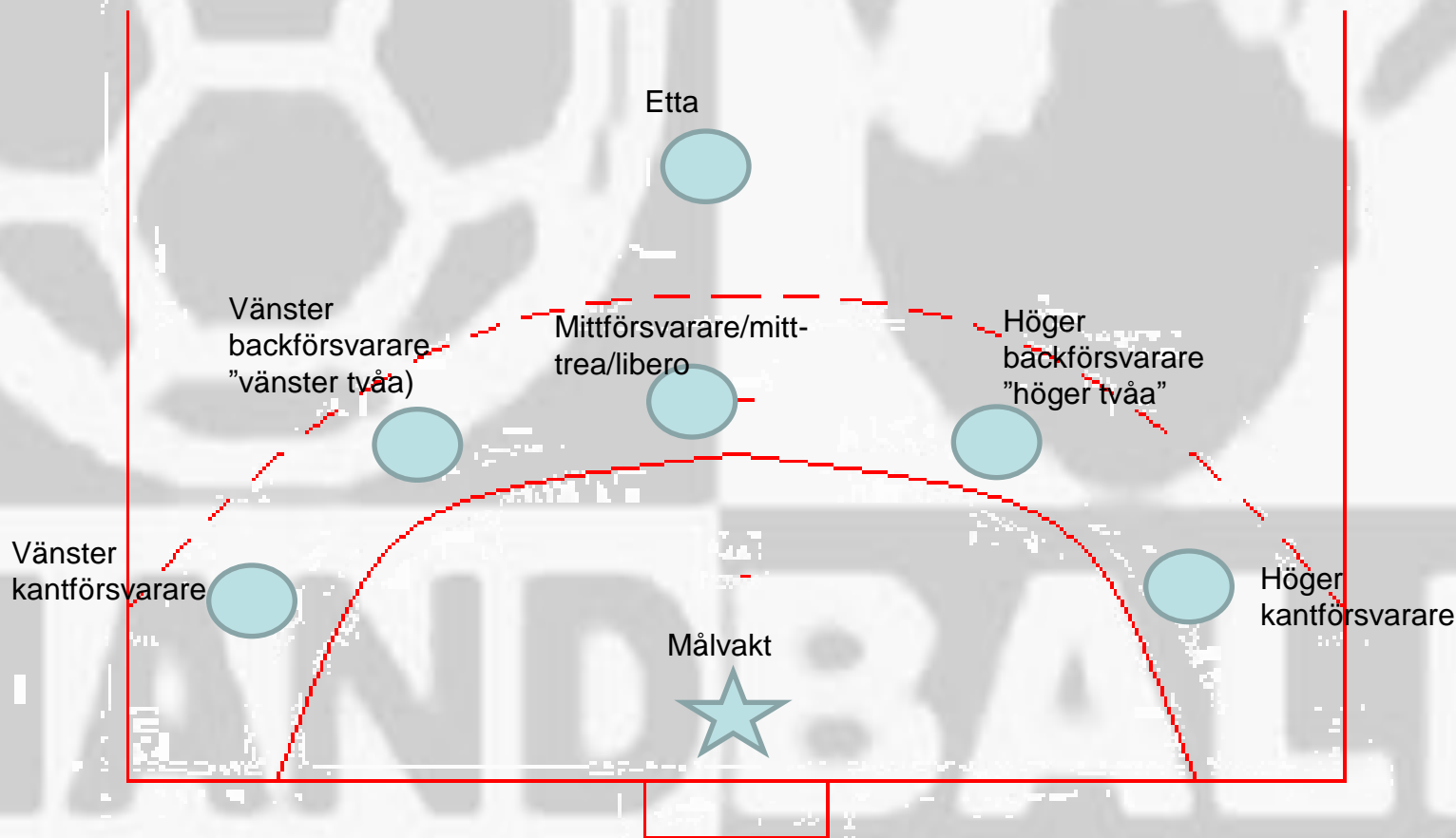
- Styra anfallsspelarna till möjligast dåliga skottlägen med rörelse och genom att täcka
- Övrigt försöka styra anfallsspelaren åt den sämre handens (inte kashanden) sida
- Tvinga anfallarna att kasta långt ifrån eller så långt från kanterna som möjligt, alltså att styra dem bort från mittsektorn, som är det bästa stället att göra mål från

Kroppskontakt är tillåten rakt framifrån med böjda armar



Spelplatser i försvar

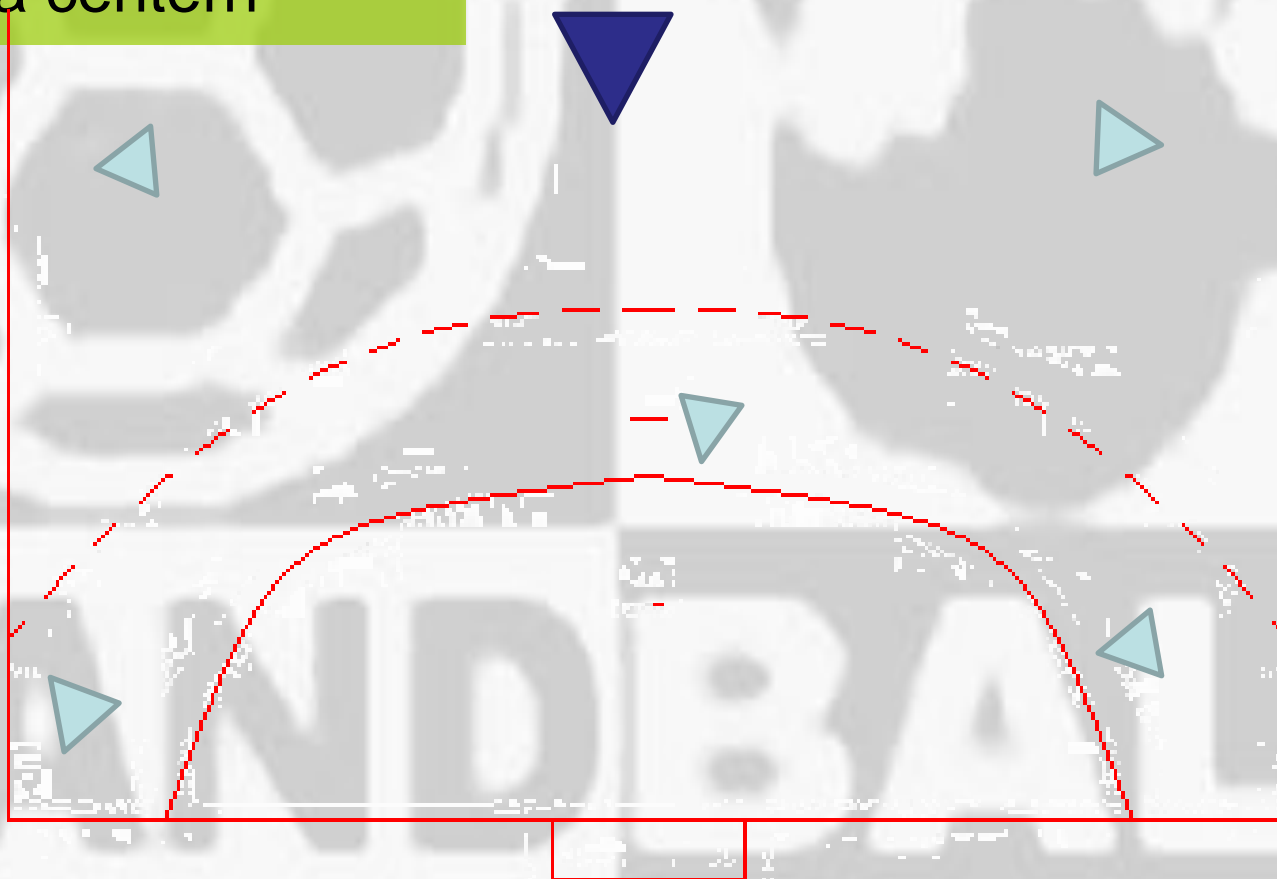
(5-1-försvar = 5 försvarare rör sig nära målvaktsområdets linje, en försvarar högre upp)



Speluppläggare, M9

Uppgifter:

- Leda anfallet
- Styra centern



Linjespelare (center), M6

Uppgifter:

- Rör sig bland försvararna och försöker göra utrymme åt sitt lag och sig själv
- Skapa fria genombrottslägen åt backarna genom att screena eller skottlägen genom att hindra försvararna från att stiga emot
- Spela sig själv fri och skapa ett bra skottläge åt sig själv (se animation)
→ en linjespelares jobb är hårt, fysiskt och ibland kan det likna brottnig



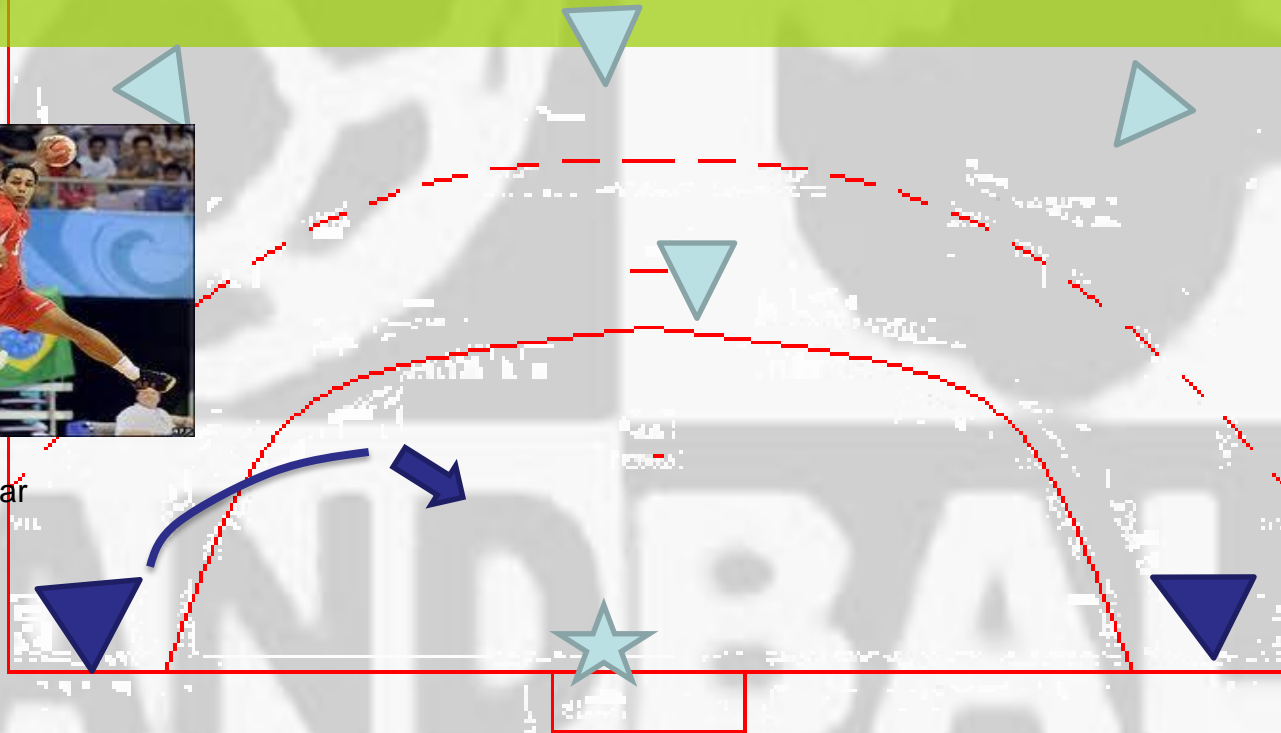
Kantspelare (V6 och H6)

Uppgifter:

- Bredda spelet till planets kanter → genom detta drar de försvarsspelarna mot kanterna, och då blir det mera utrymme att anfälla på mitten (i anfallet är kantspelarens plats i hörnet)
- Kasta bollen i mål (om det är friläge) genom att hoppa och sträcka ut armen för att göra kastvinkeln så stor som möjligt



En höger ytter här
nytta av att vara
vänsterhänt



Höger och vänster back H9 och V9

Uppgifter:

- Komma i skottlägen över försvarsmuren
- Röra sig målmedvetet och starkt mot motståndarens försvarsmur och bryta sig igenom den
- Spela bollen till centern då han/hon är ledig
- Spela bollen till en fri kantspelare

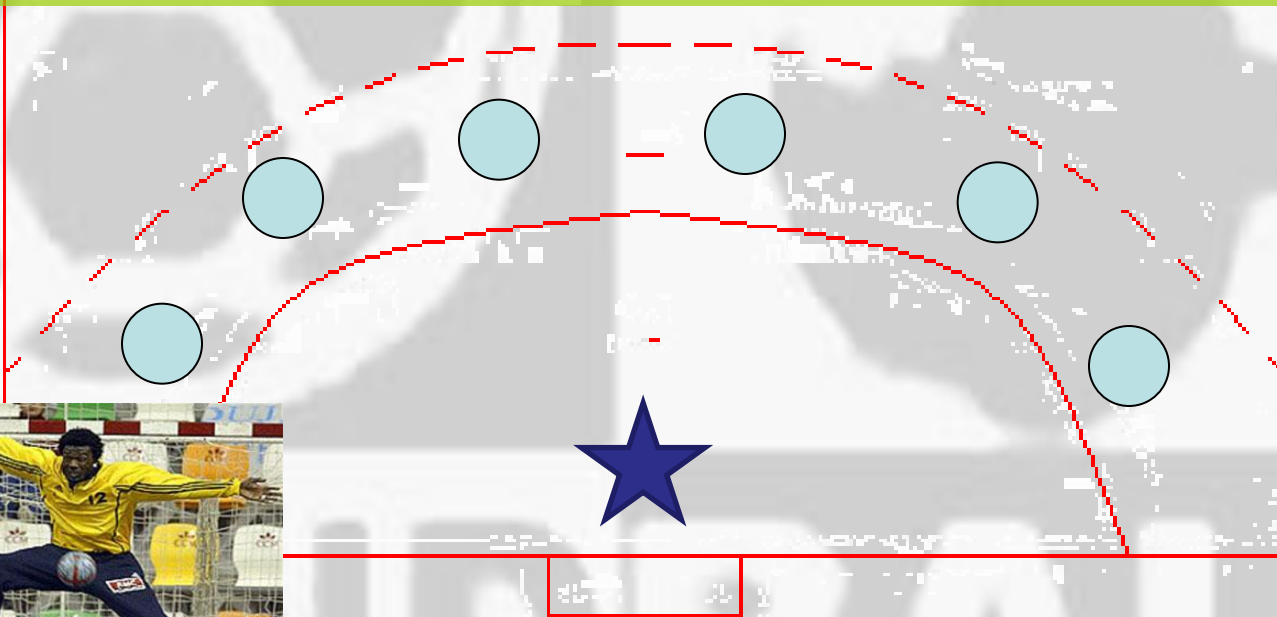
En höger back har nytta av att vara vänsterhänt



Målvakt (MV)

Uppgifter:

- Hindra bollen från att gå i mål
- Den enda spelaren som får spela innanför målvaktsområdet
- Den enda spelaren som får röra bollen med vilken som helst kroppsdel



Mera information

Finlands Handbollförbund: www.finnhandball.net

Herrarnas FM-serie: www.handisliiga.fi

Damernas FM-serie: www.finnhandball.net/nsm

Föreningarnas hemsidor: <http://finnhandball.net/linkkeja>



Suomen Käsipalloliitto

Finlands Handbollförbund / Finn Handball

HANDBALL