



Anton Perdin (3 team rondo)

- 3 lag (rek minst 3x3 spelare), 1+ tränare.
- Anpassa spelyta med 3 zoner där mitt-zonen är smalare än de yttre.
- Alla lag sprider ut sig i sina zoner. De som är i mittzonen ställer upp sig så att två kan snabbt ta sig in i den zonen som tränaren sätter in bollen på.
- Tränare ställer sig vid mittlinjen med flera bollar redo.
- Beroende på hur många man är springer 1 eller 2 spelare in och försöker erövra bollen. Efter att tränaren spelat in bollen.
- De laget som fått bollen ska utnyttja sitt övertal och passa ett antal pass (ca 3-5) för att efter det **ta en poäng** genom att få över bollen till de laget som står på andra sidan. Det ska vara ett kontrollerat pass.
- Om laget som pressar, lyckas erövra bollen, byter de direkt med laget som förlorat bollen och tränaren skickar in en boll till andra sidan.