



Tisdag 14/4 Laxå

Röda tråden i träningen: Nystart vi kommer att köra igång nu med första kvarten för att orka sista kvarten.

Anfall och försvarsspel

### **Första 15 Varvas med fart och uppvärmning**

Olika stationer för att få upp flås. Med boll och utan boll.

### **Bollkontroll 2 och 2 med 1 boll**

Jobba från sidlinje med inkast på fot lår bröst.

### **Anfall mot försvar 7 mot 5, bollande backlinje 4 mot 1-2 spelare som stör**

Anfallande lag får boll från en bollande backlinje som störs av motståndare.

Leverans av boll till anfallet, startar en ny bollning av backlinjen.

Spel mot målet, försvarande lag i en tight 4 backlinje som ska försvara ytan framför mål med hjälp av en mittfältare.

Anfallande lag har 2 ytterbackar med sig 2 innermittfält samt 3 toppforwards.

Ytterback ska söka inläggsläge.

Innermittfält ska söka instick på toppforwards.

Toppforwards ska försöka komba med centralt spel tillsammans med innermittfält.

Spel hela plan 2 x 10—15