



Tisdag 21/4 Laxå

Röda tråden i träningen: 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.

**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 anfall, 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.

Parallellt kör småspel med jokrar om antalet är för många alternativ avslut på 1 målvakt om tillgänglig

**Stor spel hel plan/halvplan eventuellt med givna korridorspelare**