



Torsdag 23/4 Laxå

Röda tråden i träningen: "Sista kvarten" , stärka känslan att våga ha bollinnehav
Anfall och försvarsspel

Första 15-20 Varvas med fart och uppvärmning

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

Rektangeln

- a) Bollinnehav tänk och spela oss ur situation under press. Förflytta sig själv och boll ut ur pressen. Lag utan boll vänta in läge och där sätta in press med understöd och stänga av ytor

Planen delas in zoner längs linjerna, max 2 på kortsidan 2-3 på långsidorna,
3 på långsidorna då är det spel 5 mot 5 på plan, 2 på långsida 4 mot 4 på plan.

Udda antal använd någon joker på plan.

Placera spelare varannan i lagen som är utanför.

Stor aktivitet och delaktighet med spelare på plan och ute i zonerna.

Ok att spela mellan spelare i zonerna också

Storlek på plan 24 x 36 meter

X X X X

X X

X X X X

Spel full plan varvat med anfall o försvar

I spelet skall vi bygga nedifrån.

Hitta komb genom triangelarna

Stor aktivitet från spelare utan boll i zonen där boll finns

Snor vi boll gå på snabbt avslut när vi är högt upp i plan

Försvarende lag jobba med lägre f-spel alternativ hög press.

Tight tillsammans centrerat