



Namn: Flow

Nr:

Typ av övning:

Spel/Spelförståelse

Svårighetsgrad:

4/5

Syfte med övningen:

Spelförståelse

Rörelse

Värdering

Numerär överlägen

**Instruktion:**

Gör 4 zoner enligt bild

En spelare per zon

Diagonalt från samma lag

3vs3 (+2 Jokrar offensivt)

Syftet med övningen är att använda de 2 spelarna i zon så mycket som möjligt. Man spelar 3vs3 inuti för med fokus snabba beslut. När man använder sina Jokrar byter man plats med spelaren, som direkt tar bollen inåt och är med i spelet. Vi vill ha långa Pass till Jokrar för att skapa överlägen. Frågeställning:

Vem ska bollen för bästa läge att göra mål?