

Pass – Wallit-kontring (90 min)

5 min Uppvärmning Löpning

10 min Bolluppvärmning

7 min Knäkontroll

20 min Övning 1 - Färdighet

5 min Paus

20 min Övning 2 – Färdighet

5 min Paus

18 min Match + 5 min Stretchning i ring och eftersnack

A
Solokontring

Kollektivkontring

Förbered/Kona

Solokontring

14 spelare

Koner

Kollektivkontring

14 spelare

Koner

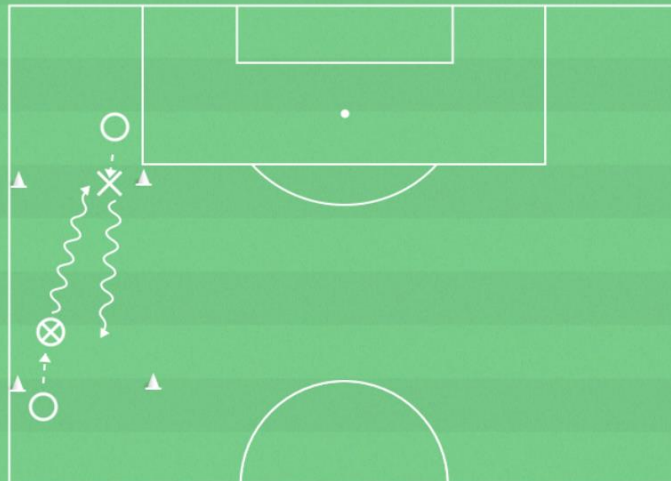
VÄSTAR

Två färger

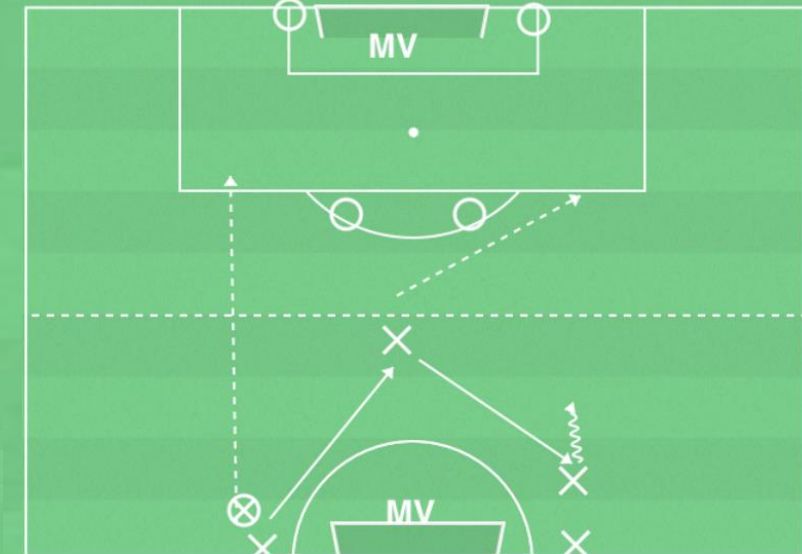
BOLLUPPVÄRMNING



ÖVNING 1 - Färdighet



ÖVNING 2 - Färdighet



Solokontring

VAD?

Kontring

VARFÖR?

Ställa om från anfall till försvar och tvärtom.

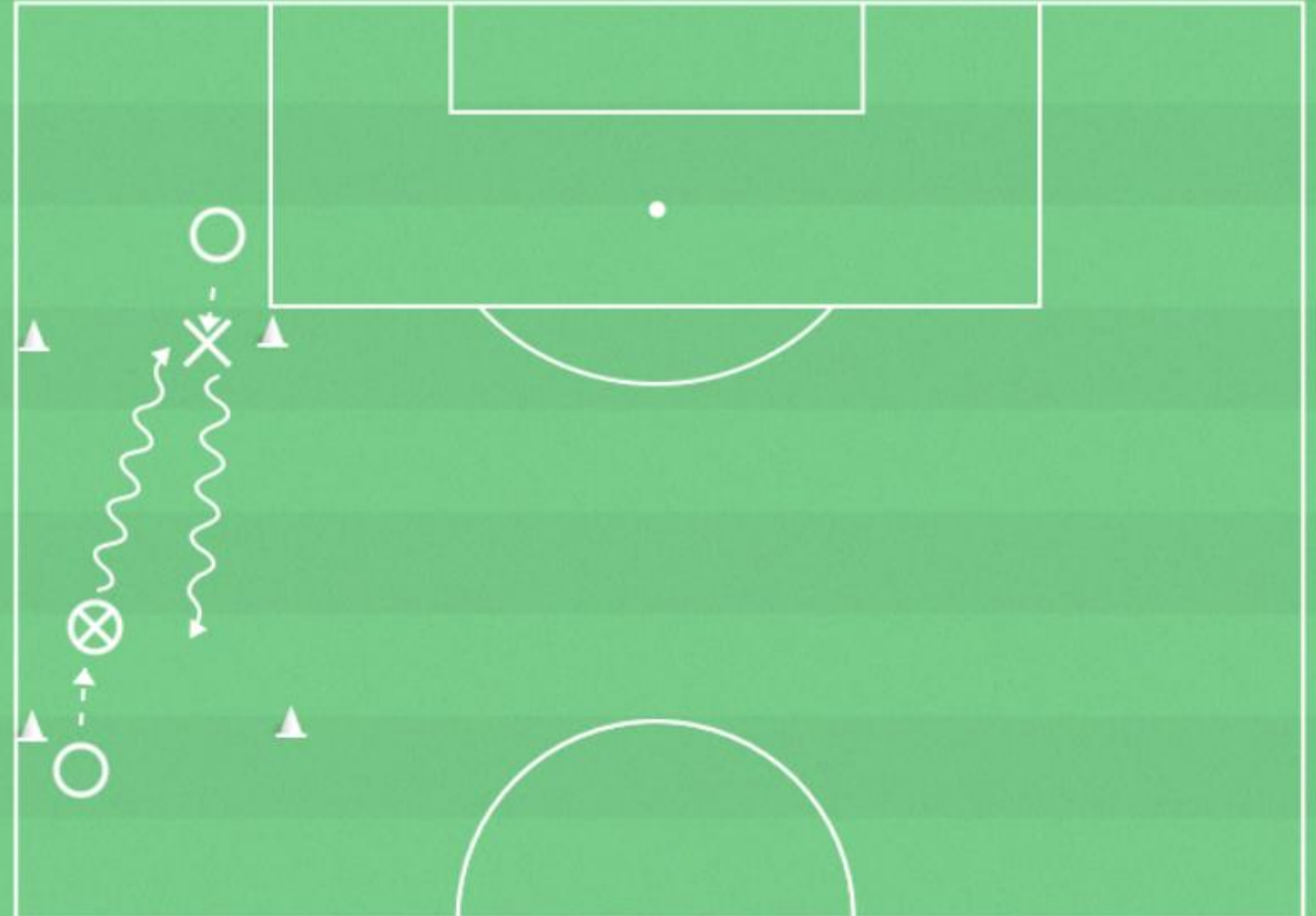
HUR?

Driv bollen med en försvarare i ryggen. Lämna sedan över bollen till med-spelaren på andra sidan och gå sedan själv in agera försvarare.

ANVISNINGAR

X (anfallare) driver bollen från ena kortsidan till den andra kortsidan för att passa en medspelare, samtidigt som hon blir jagad av O (försvarsspelare).

När X lämnat över bollen till sin medspelare på andra sidan så blir hon försvarsspelare och jagar spelaren hon släppt bollen till.



Organisation

6 utespelare, bollar, koner

Kollektivkontring

VAD?

Aktivering

VARFÖR?

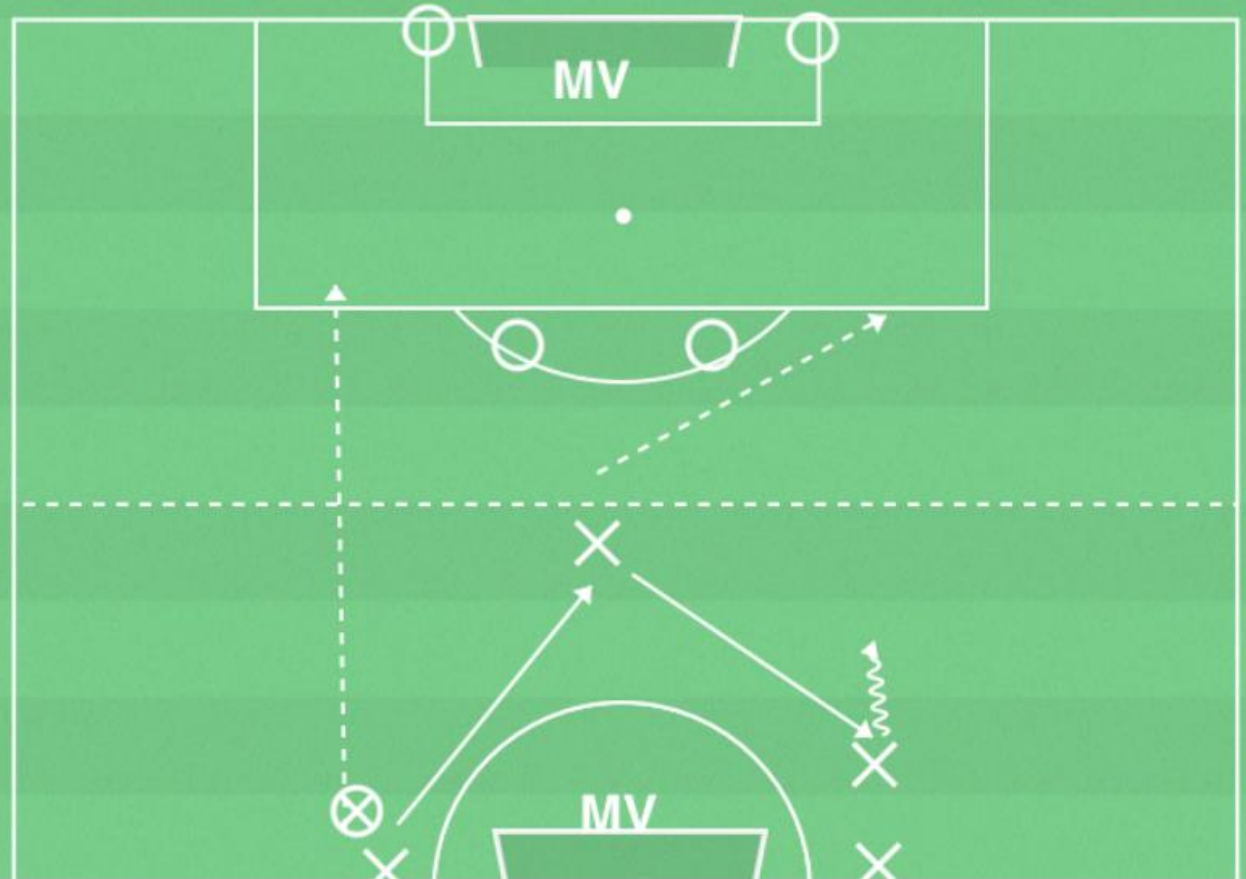
Ställa om från anfallsspel till försvarsspel.

HUR?

TRE anfallare mot TVÅ försvarare.

Anfall: Spela upp bollen till en CF som knackar tillbaka den till en offensiv MF. Kom snabbt till avslut, efter avslut CF ut på sidan dem andra två anfallarna jobbar hem i försvarsspel.

Försvar: Press, Täckning, Stäng centrala korridorer.



Organisation

14 spelare, bollar, koner, västar