3 – 3

Alternativ i anfall?



Tränar på diagonalpassningar och kantinlöpningar.

5 – 1

Alternativ i anfall



Tränar på diagonalpassningar och spärr med linjen

3 – 2 – 1

Alternativ i anfall



Tränar på diagonalpassningar, mittväxlar och kantinslöpningar

Kontringspassningar två och två från kortsidan

Passningar i mitten två och två. Hela tiden i spelriktning.

 Fel hand, fel fot, brett, smalt mm

Passningar två led, mot mål

 Lägger in växeln. Bollen uppåt och med närmsta handen

 Hoppassning

Passningar tre led, mot mål

 Lägger in växeln.



2 9m spelare, 2 kantspelare (V6,V9,H9,H6) och 2 försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled, på var sin halva av 6m linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränaren eller en spelare fördelar bollarna från mitten (M9) enligt:

- a) T-V9-V6 som går på genombrott

- b) T-H9-H6 som går på genombrott

- c) T-V9 som går på genombrott

- d) T-H9 som går på genombrott

Bygger på med försvarare.



Bygger på med Tjeckväxel om de fixar det.

