

METODISK TRÄNING/INLÄRNING AV:

GRUNDER 3-2-1

Övningar

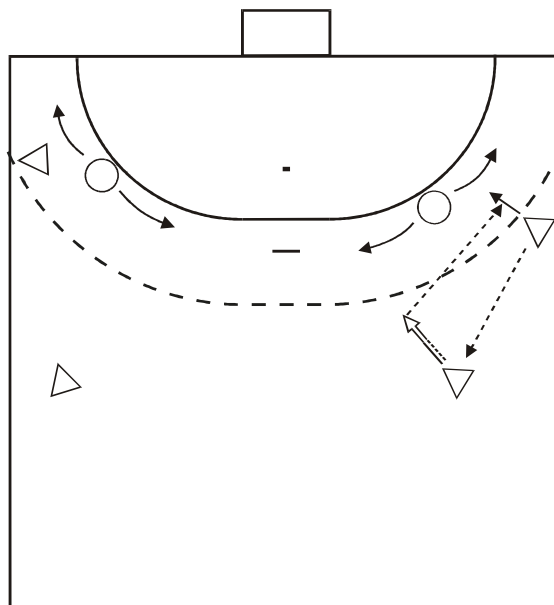


Fig. 374

1. Två anfallare en back. Backen arbetar i sidled och följer bollen, stoppar kantspelarens genombrott och ev skott. K6 spelar H9 som spelar tillbaks till K6.

- a) Inget avslut
- b) Genombrott av K6

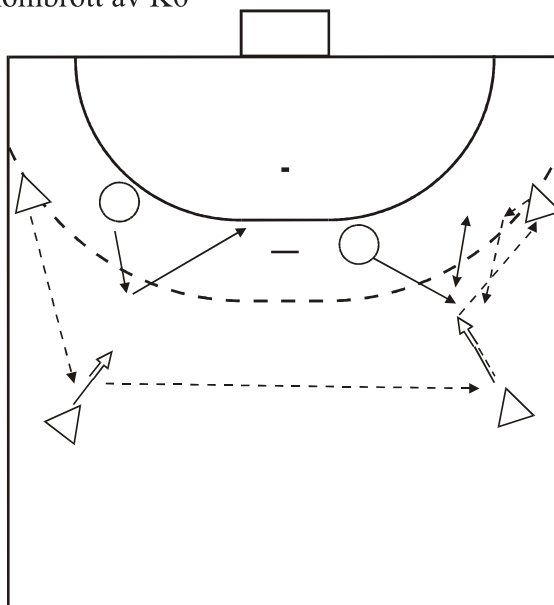


Fig. 375

2. Fyra anfallare två halvbackar. Halvbackarna stöter ut till till 9m och säkrar inåt i banan ned till 6m linjen. Förhindrar skott och genombrott.
 - a) Bollen spelas V6-V9-H9-H6-H9 osv. Halvbackarna arbetar enligt rörelsebeskrivningen. Inga avslut.

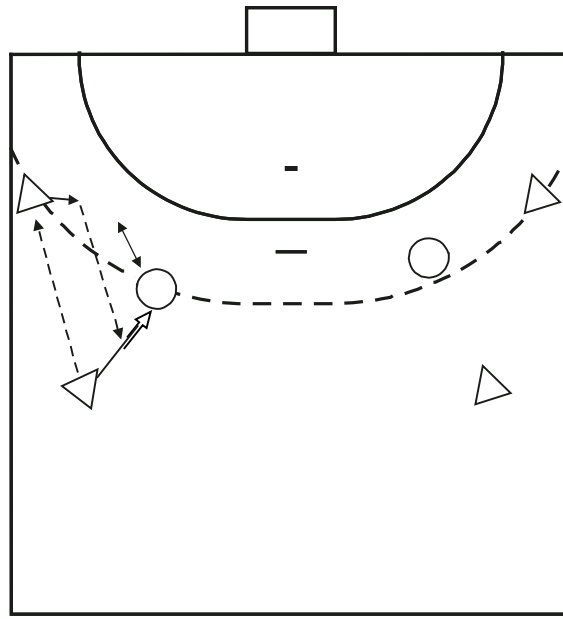


Fig. 376

- b) Bollen spelas V9-V6-V9 som går på skott eller genombrott. Alternera med H9-H6-H9.

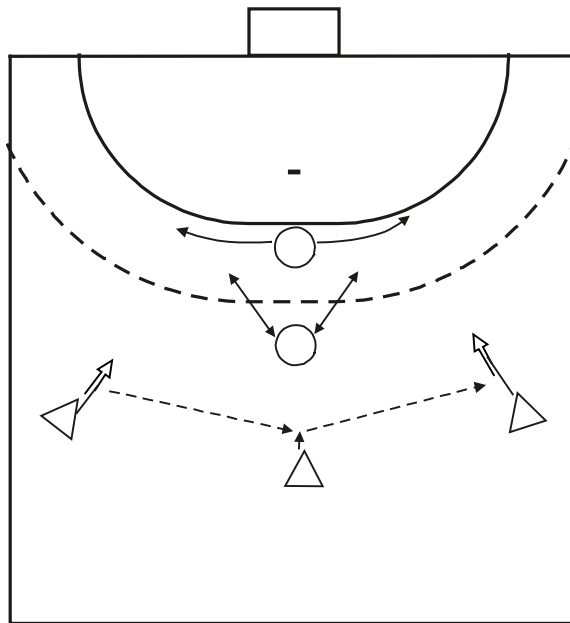
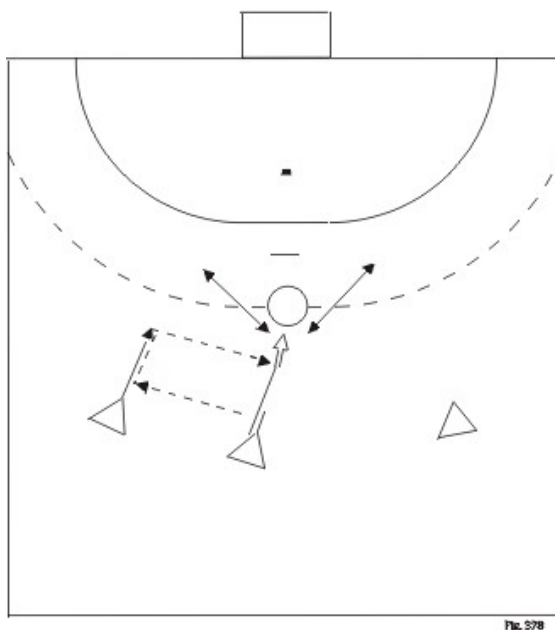


Fig. 377

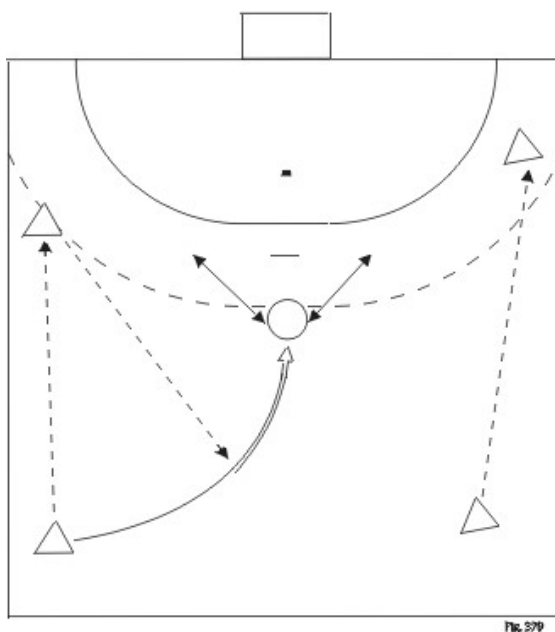
3. Tre anfallare, en centerhalv, en centerforward. Centerhalven följer bollen och befinner sig mellan bollen och målet. Centerforwarden stöter ut till 9-10 m och säkrar diagonalt ned till 7-8 m åt det hållet bollen spelas (bollkoncentration).

- Bollen spelas V9-M9-H9-M9 osv. Centerhalven och centerforwarden arbetar enligt rörelse beskrivningen. Inga avslut.



4. Tre anfallare en centerforward. Centerforwarden stöter ut till 9-10 m och säkrar diagonalt ned till 7-8 m åt det hållet bollen spelas. Förhindrar skott och genombrott.

- Bollen spelas M9-V9-M9 som går på skott eller genombrott.
Alternera med H9



5. Fyra anfallare, en centerforward. Centerforwarden stöter ut till 9-10 m och säkrar diagonalt ned till 7-8 m åt det hållet bollen spelas. Förhindra skott och genombrott.

- Bollen spelas V9-V6-V9 som går in tomt i zon tre för skott eller genombrott. Alternera med höger sida.

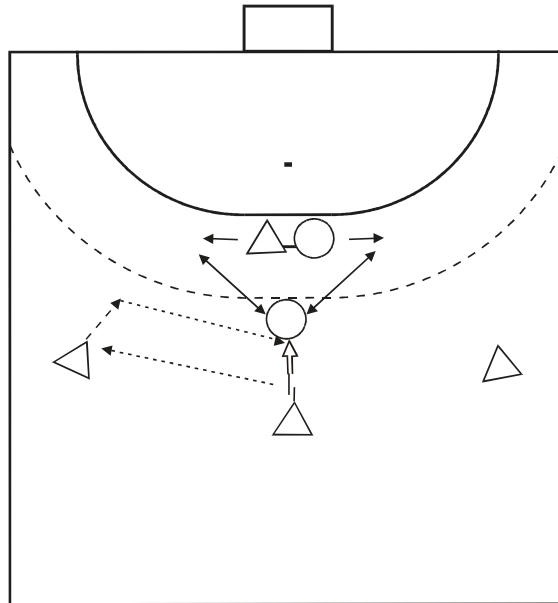


Fig. 380

6. Fyra anfallare, en centerforward som förhindrar skott, genombrott, inspel. En centerhalv som förhindrar inspel. Begränsa området.

- Bollen spelas M9-V9-M9 som går på skott, genombrott eller inspel.

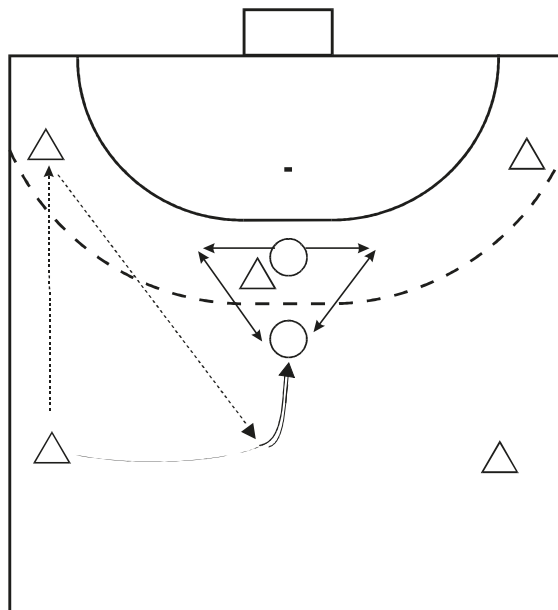
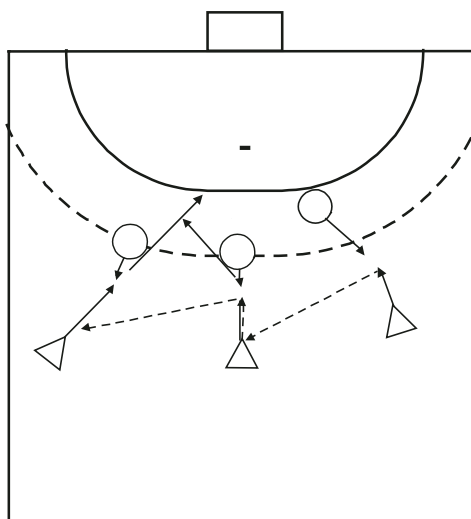


Fig. 381

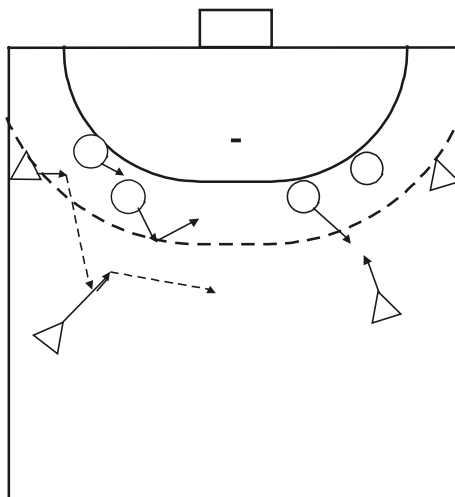
7. Samma som övning men med fem anfallare.

- Bollen spelas V9-V6-V9 som går in tomt i zon tre för skott, genombrott eller inspel.



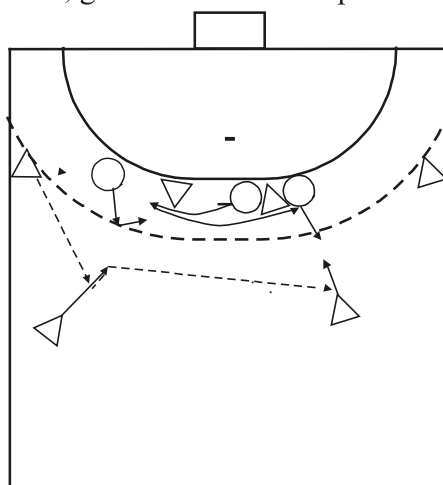
Ny fig 382a

8. Tre anfallare, tre försvarare. Samarbete mellan center och halvback.
 - Bollen spelas mellan 9:an som går på skott, genombrott eller vidare-
 spel.



Ny fig 383a

9. Fyra anfallare, fyra försvarare. Samarbete mellan halvback och back.
 - Bollen spelas V6-V9. Skott, genombrott, utspel eller vidare spel till
 H9 som gör skott, genombrott eller utspel. Alt. start från höger.



Ny fig 384a

10. Sex anfallare (2 M6), tre försvarare. Samarbete mellan centerhalv och halvback.
 - Bollen spelas V6-V9. Skott, genombrott, inspel eller vidare spel till
 H9 som gör skott, genombrott eller inspel. M6 är stationära i sina
 positioner. Alt. start från höger.

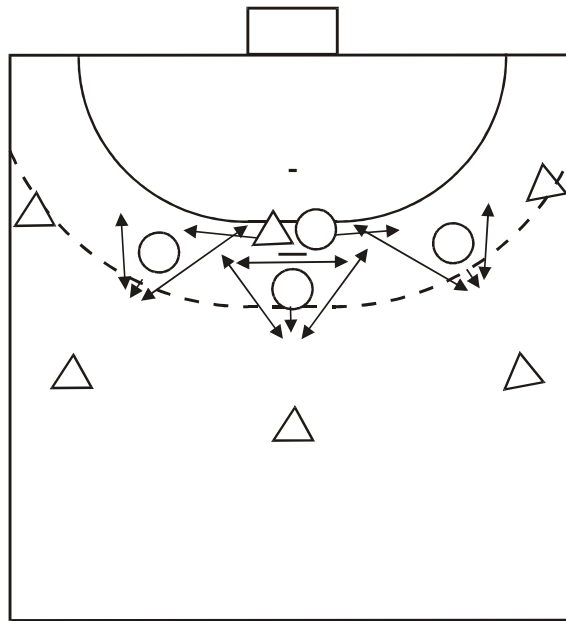
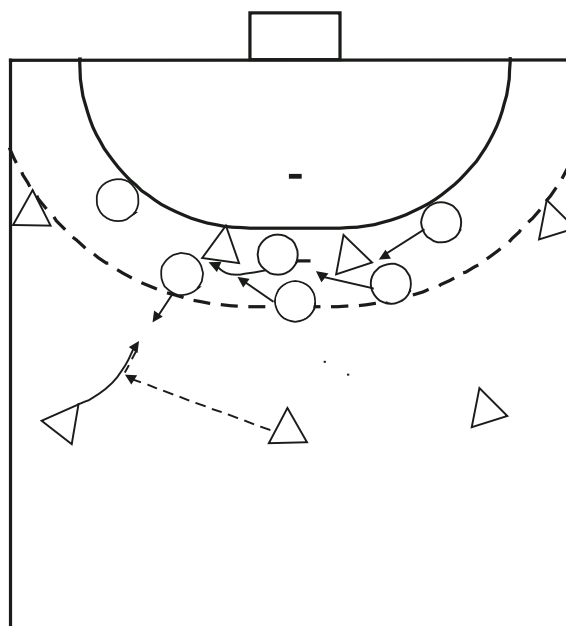


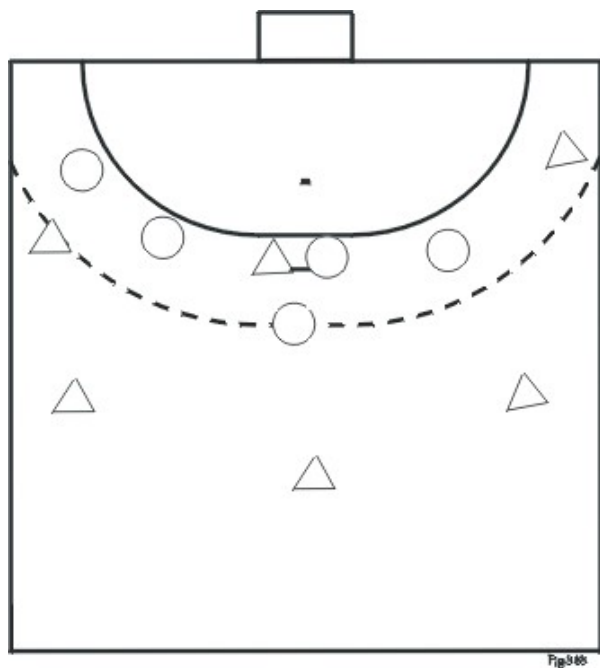
Fig. 382

11. Sex anfallare, fyra försvarare. Spel mot zonförsvar, mittblocket. Försvararna arbetar efter 3-2-1 spelets grundprinciper. Avslut endast i mittsektorn.



Ny fig 385a

12. Samma som övning 11 men med sju anfallare och sex försvarare.



13. Spel sex mot sex på två mål.