



Rödsla BK

OMSTÄLLNINGAR I FÖRSVAR OCH ANFALLSSPEL 2

Syfte Omställningar i försvars- och anfallsspel.

Organisation Yta: Ca 30x30 meter. 4 lag med 3 spelare i varje. 2 målvakter.

Anvisningar Målvakt 1 startar med utkast till spelare i lag A. B är försvarsspelare. Lag A ska försöka komma till avslut och därefter snabbt ställa om till försvarsspel. Målvakt 2 startar då med utkast till spelarna i lag D, som snabbt kommer ut och anfaller mot försvarande lag A. Lag B är bara försvarande lag i första bytet. Om försvarande lag bryter anfallet spelas bollen till egen målvakt som startar nytt anfall. Agera efter principen Anfall – Försvar – Vila.

Instruktionspunkter - Snabb omställning i försvars- och anfallsspel. - Kom snabbt till avslut.

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

