



Rödsle BK

SPELTRÄNING 4 MOT 4 SPELBREDD

Syfte

Anfallsspel, speciellt spelbredd.

Organisation

Yta: 40x20 meter. 4 konmål á 3 meter.

Anvisningar

Spel 4 mot 4.

Mål får göras i bägge konmålen, vilket också innebär att varje lag försvarar två konmål (en långsida) – samma konmål hela tiden.

Om försvarande lag erövrar bollen blir de anfallare.

Instruktionspunkter

- Grundförutsättningar i anfallsspel och då speciellt spelbredd.

Antal deltagare

- Minsta antal: 8

Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

