



Rödsle BK

SPELTRÄNING 4 MOT 4 SPELDJUP

Syfte Anfallsspel, speciellt speldjup (försvarsspel, omställningar).

Organisation Yta: 40x20 meter. Mål = 5 meter.

Anvisningar Spel 4 mot 4. Mål görs i konmål. Om försvarande lag bryter, blir de anfallare. Vid träning av omställning från försvar till anfall: Reservbollar runt planen. När bollen spelas utanför någon av begränsningslinjerna måste den hämtas av den spelare som sist berörde bollen. Motståndaren sätter snabbt igång spelet med en ny boll och försöker utnyttja den 4 mot 3-situation som uppstått.

Instruktionspunkter - Grundförutsättningar i anfallsspel och då speciellt speldjup. - Grundförutsättningar i försvarsspel.

Antal deltagare

- Minsta antal: 8

Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Medelsvår)

