



Rödsle BK

FÖRSVAR EN MOT TVÅ

Syfte Försvarsspel 1 mot 1 mot felvänd spelare (1 mot 1 offensivt).

Organisation Yta: 20x10 meter. Mål = 5 meter.

Anvisningar Övningen startar med pass från B till A, som tar emot bollen felvänd. A anfaller mot C, som har D som målvakt. C måste hela tiden befinna sig på försvarssida om A. B ger understöd till A och får inte avsluta. Byt roller inom lagen efter hand. Efter 5-10 anfall eller bestämd tid byter lagen uppgifter.

Instruktionspunkter - Instruktion i försvarsspel 1 mot 1 och mot felvänd spelare. - (1 mot 1 offensivt).

Kategoritillhörighet

- Försvarsspel

Lämplig för åldersgrupper

- Senior & Ungdom (Lätt)

