

Mellan Coast to Coast

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Lära sig att krympa ytor och försvara farliga ytor för att kunna förhindra avslut och rädda mål. Detta genom att förhindra speluppbyggnad. I denna övning ska spelarna använda sig mycket av pressa, bryta och duellspel. Omvänt är det då speluppbyggand för att lära sig komma till avslut genom att skapa ytor och kunna attackera de farliga ytorna.

Hur?

Genom en i grunden verkan för omställningspel. Men med manipulering främja förhindra speluppbyggnad. Där man spelar 3-2 i anfall och i vändingen spelar försvarande laget 2-1 i anfall.

Organisation

5st led. 3st anfallande och 2st försvarande.

Byt anfallare och försvarare efter en stund så att alla får testa på de olika sidorna.

Anfallare - Hur kan man skapa ytor och vart uppstår de farliga ytorna?

Försvarare. Hur kan man krympa ytorna?

Anvisningar

Målvakt/ledare rullar ut bollen till anfallande led. Anfallare attackar mot två st försvarare. Försöka genom speluppbyggnad komma till avslut. Försvarare försöker återerövra bollen genom förhindra speluppbyggnad lyckas man får man anfalla mot

1. den anfallare som tog avslut
2. anfallare som är längst bak
3. alla anfallare blir försvarare

