



ANFALLSPEL - SPELUPPBYGGNAD/KONTRING - IGÅNGSÄTTNING - SPELMOMENTÖVNING

Vad?

Kontring

Varför?

Utnyttja motståndarnas brist på organisation.

Hur?

Frågeexempel

Hur tänker du när du har fångat bollen?

Vad gör du direkt när du har fångat bollen?

Hur vinner ditt lag tid med ditt utkast?

Organisation

3 målvakter, 14 utspelare, spelplan 70 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Mv1 skjuter bollen som ett inlägg till Mv2.

X1, X2 och X3 löper i djupled.

Mv2 gör ett utkast till någon av de tre spelarna som avslutar mot Mv3.

Mv3 har O1 som försvarare.

Övningen vänder med boll från Mv1 till Mv3.

X4, X5 och X6 löper för att avsluta mot O2 och Mv1.

Målvakterna byter uppgift.

