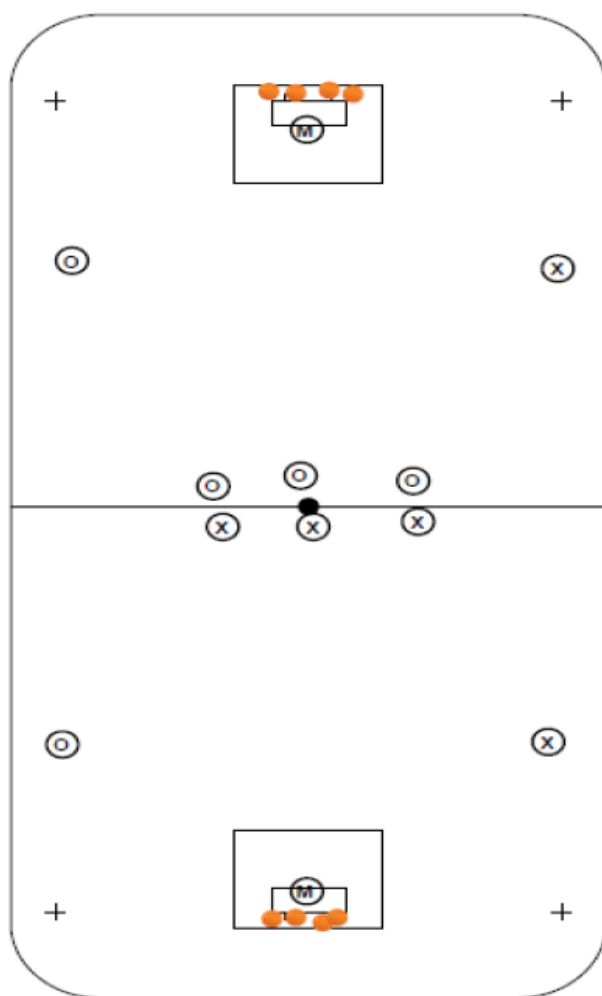




## FÖRKLARING

Övningstid: Max 2 x 7 min. Bytestid 20-30 sekunder och byten sker efter signal.

Placera målburen så att mållinjen blir målvaktsområdets översta linje. Mållinjen blir också med hjälp av koner den förlängda mållinjen som också ska ses som kortlinje. Bollar som gått över kortlinjen räknas som döda.

Utse 2 passivt stående "spanjorer" per lag varav den ene står på offensiv planhalva och den andre på defensiv planhalva. Dessa spanjorer får inte ta emot utkast från målvakten, Inte heller spela bollen mellan sig själva, däremot får den offensive ta egna avslut.

När bollen förloras, förloras tillgången till "spanjorerna" och det andra laget får i sin tur ta del av "sina" spanjorer i det offensiva spelet.

När man är 3 försvarar man utifrån man-man principen och sålunda praktiserar man duellspel.

När man anfaller så utövar man Give'n go spel och man använder sig av "spanjorerna". I spelet med boll behöver man fatta många och snabba beslut.

Inför byten måste lagen hela tiden agera problemlösande såtillvida att man snabbt bestämmer vilka som blir aktiva respektive passiva spelare. När bollen passerar kortsideslinjen eller när det blir mål startar målvakten alltid spelet med utkast/utrull.