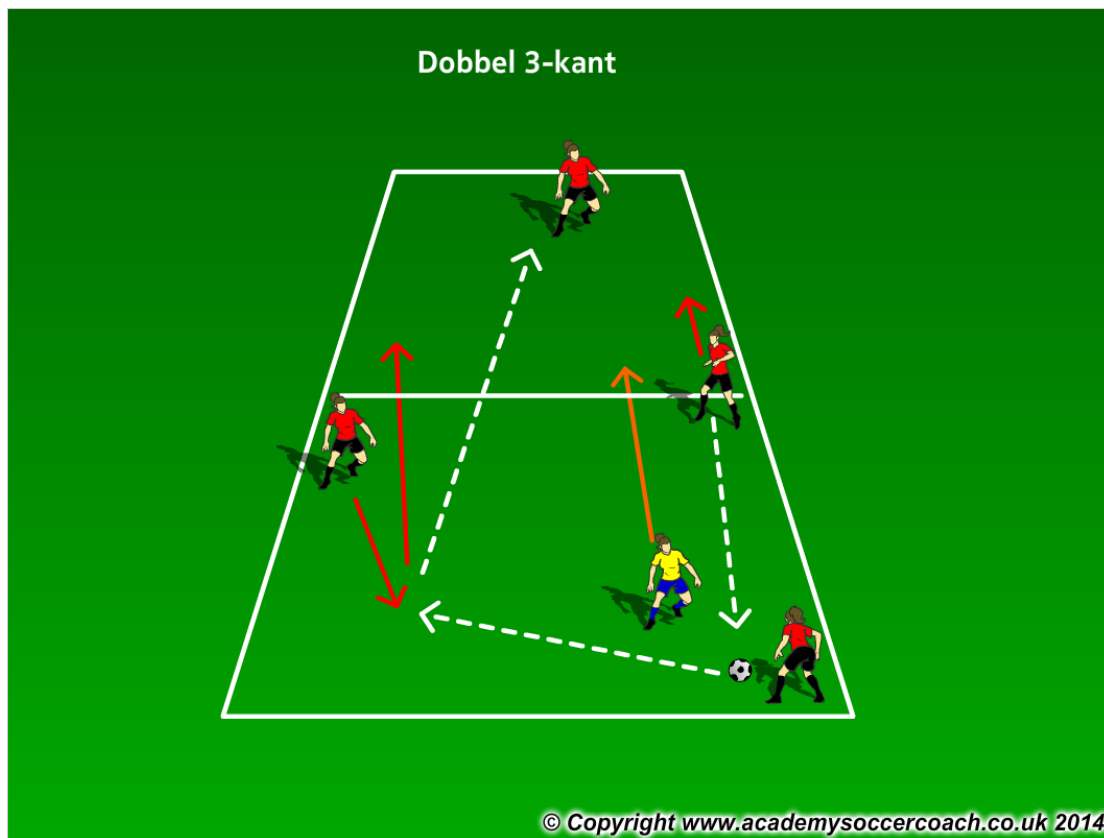


Dobbel 3-kant



Om øvelsen

- Øvelsen gir et realistisk bilde av å "sette" opp 3-kanter i en spillsituasjon. Viktig at coaching går på bevegelse før og etter medtak og pasning av ball. Spillerne må ikke havne i pasningsskygge.

Oppsett og gjennomføring

- Sett opp to 4-kanter hvor alle lengder er 10 meter (denne justeres etter ferdigheten til spillerne).
- 4 (5) angrepsspillere og 1 (2) forsvarsspiller(e).
- Ballen kan spilles over i neste 4-kant etter et gitt antall pasninger i en 4-kant, for eksempel 3 pasninger.
- Spillere må flytte over til neste 4-kant etter at ballen er spilt over. Det skal være 3 spillere i den 4-kanten ballen befinner seg.

Momenter

- Pasning og medtak (lave og presise pasninger)
- Bevegelse og "sette" opp 3-kanter

Variasjon

- Endre størrelse på 4-kantene
- Flere spillere i press og angrep (det skal kun være 3 spillere i en 4-kant)
- Høy og lav intensitet