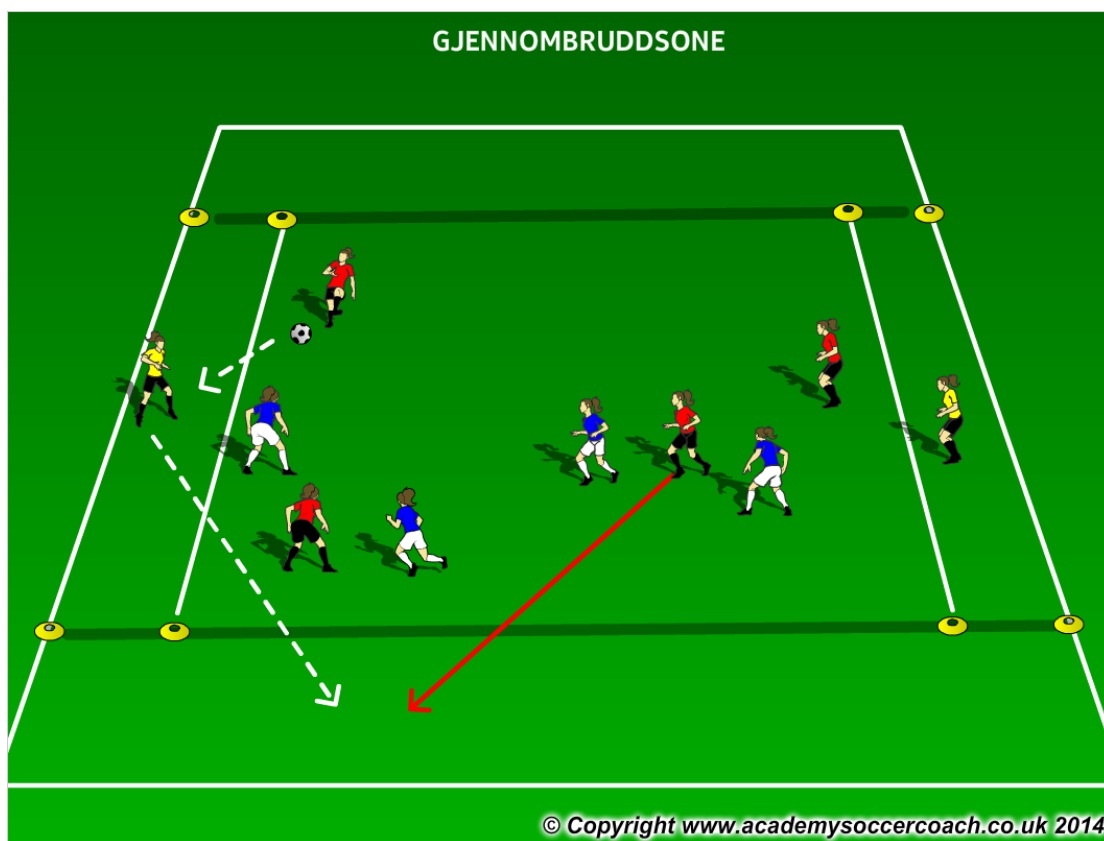


Gjennombruddsone



Om øvelsen

- Øvelsen gir et realistisk bilde av gjennombruddspill fra midten og fra kanten. Viktig at coaching går på bevegelse før og etter medtak samt at løpet inn i sonen starter og "times" med pasningen.

Oppsett og gjennomføring

- Sett opp bane som er 20 meter bred og 35 meter lang (justeres etter ferdigheten til spillerne og/eller antall spillere).
- 4 (5) spillere på hvert lag (evt 2 spillere som vegger).
- Forsvar har ikke lov til å følge løpet inn i sonen.
- Poeng for å motta ballen inne i sonen

Momenter

- Pasning og medtak (lave og presise pasninger)
- Løp og "timing" inn i sone

Variasjon

- Endre størrelse på spillfeltet
- Flere/færre spillere og/eller overtall
- Benytte spillere som vegger på sidene