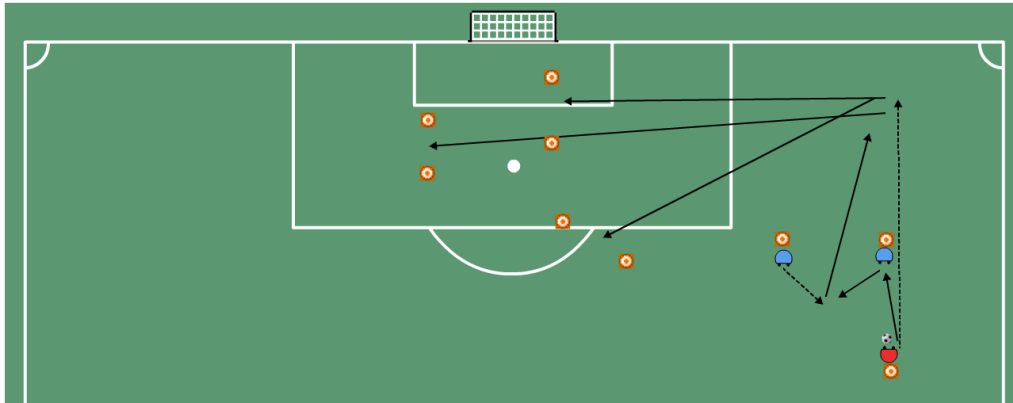


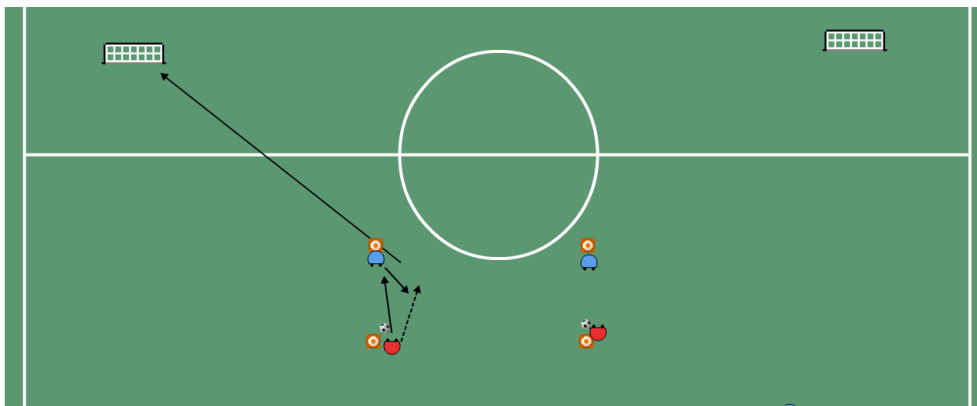
Træning på tværs individuel træning

U 13 – U 18



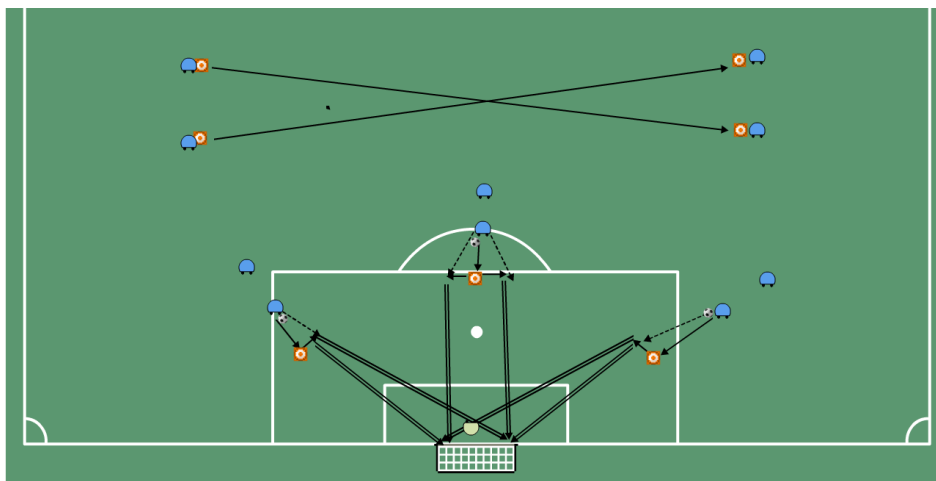
Back – kanter:

Skal køres fra begge sider. Rød mand spiller op på blå som lægger af til blå, rød løber i dybden, får den fra blå. Indlæg hårdt fladt forrest, skråt bagud, eller i bagrum. 4 til 6 indlæg pr opgave, de tre spillere rotere selv indbyrdes, guider og vejleder hinanden, stiller krav.



Central midt – central forsvar:

Skal køres fra begge sider. Rød spiller på blå der lægger af, rød slår et halvliggende vrist mod målet/spiller. 5 spark pr mand der roteres efter hver runde. 2 runde sparkes der diagonalt.



Central midt – central forsvar øverst

Helt almindelig halvliggende uden pres, bruges som pause for dem der har slået eller skal til det.

Angribere – Målmænd

Afslutninger fra alle 3 sider dog en af gangen. 5 spark pr øvelse. Afslutninger fra siden enten kort høj eller lang fladt. Fra midten hårdt fladt indersiden.