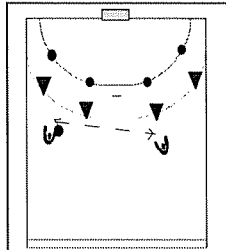


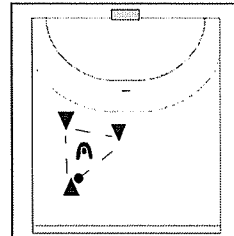
Forsvarsøvelser

- Fire forsvarere forsvarer 4 baller
- Spillerne sender pasninger seg imellom, til dem prøver å touche ballene som ligger på 6m.
- Aktivt forsvar



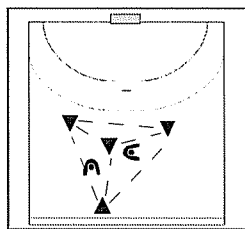
Forsvarsøvelser

- 3 mot 1 - 3 mot 2
- Begrens området
- Når midtspiller berører ballen – byttes det med siste som kastet pasning



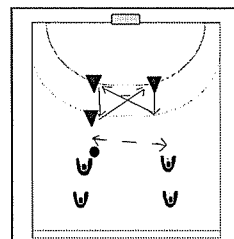
Forsvarsøvelser

- Samme som forrige
- Men nå to i midten og en linjespiller
- Prøve å spille linjespiller.



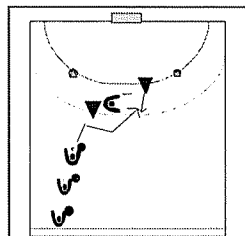
Forsvarsøvelser

- Forsvaret jobber i 8-tall.
- Frem for å støte – inn bak neste som jobber fram
- Angrepet jobber med pådragspill



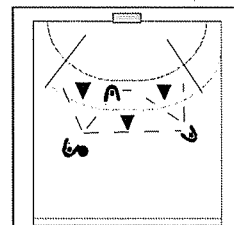
Forsvarsøvelser

- To mot to
- Trene på å bytte spiller ved sperrer
- Når bakspiller går innover i banen, tar venstre forsvarer(3)over denne



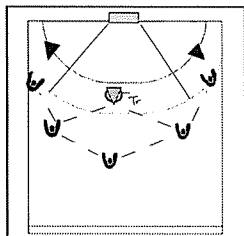
Forsvarsøvelser

- 3 mot 3
- Forsvar er offensivt
- Angrep bruke linjespiller



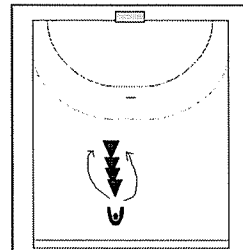
Forsvarsøvelser

- Kantspiller i forsvar soner sine kanter
- Forhindre at kant får ballen
- Bakspiller skal spille trener, hvis den ikke kan spille kant



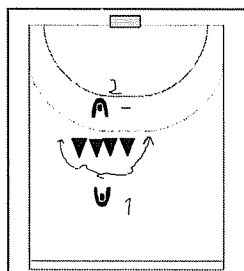
Forsvarsøvelser

- Tre/fire stk holder hverandre i hofta
- En angriper skal prøve å ta på den bakerste
- Da bytter du med den



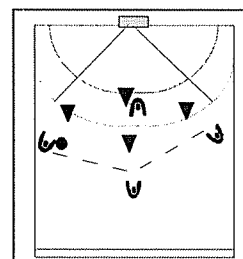
Forsvarsøvelser

- Spiller 1 skal prøve å ta nr 2
- Forsvar jobber sidelengs med armene på ryggen
- Samme øvelse, men spiller 2 skal stusse ball



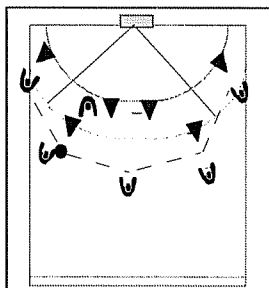
Forsvarsøvelser

- Fire mot fire
- Offensivt forsvar
- Flytte ben og store arm bevegelser



Forsvarsøvelser

- Spill 6 mot 6
- Kan velge å sone kanter
- Ikke finter til å begynne med
- Kan bruke 2 linjespillere



Forsvarsøvelser

- Seks mot sju
- Offensivt forsvar
- To linjespillere

