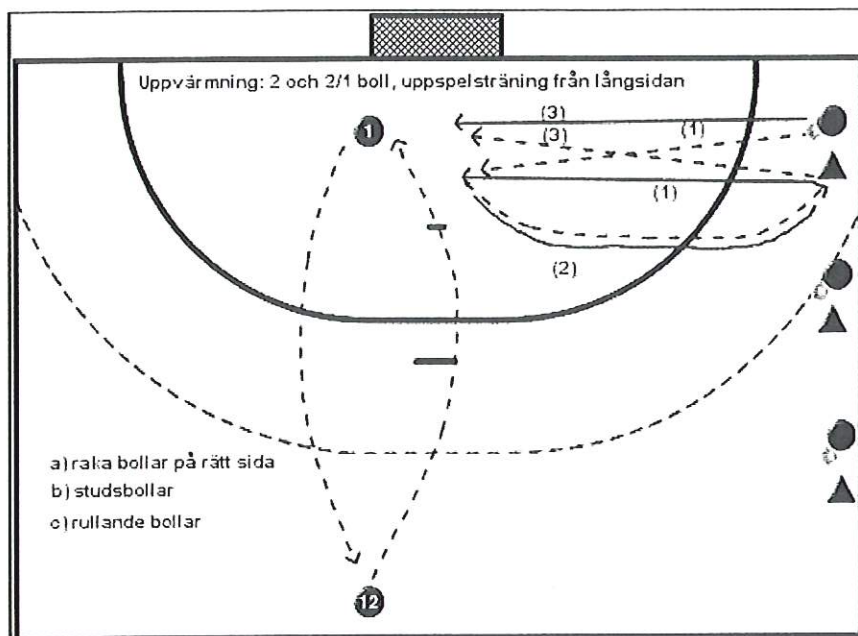
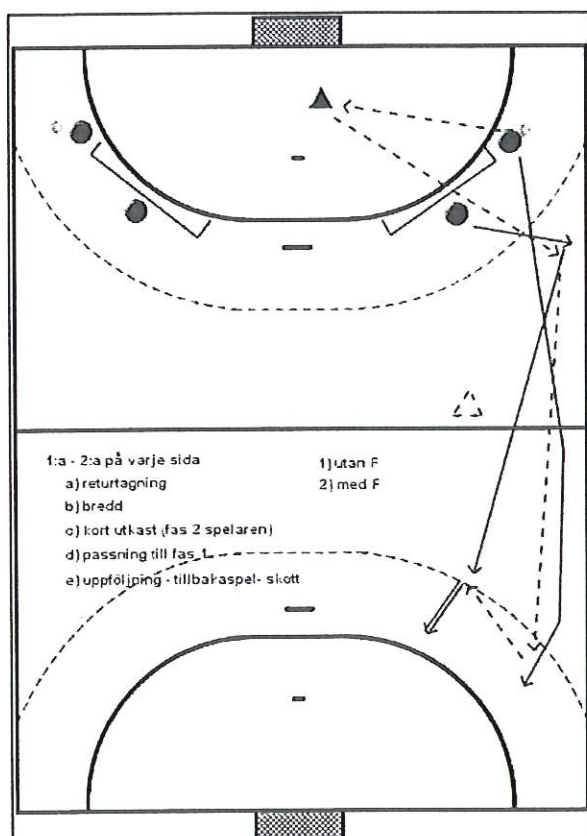


Fas 1, 2, 2 1/2 samt 6-0 försvar med offensiva 3:or

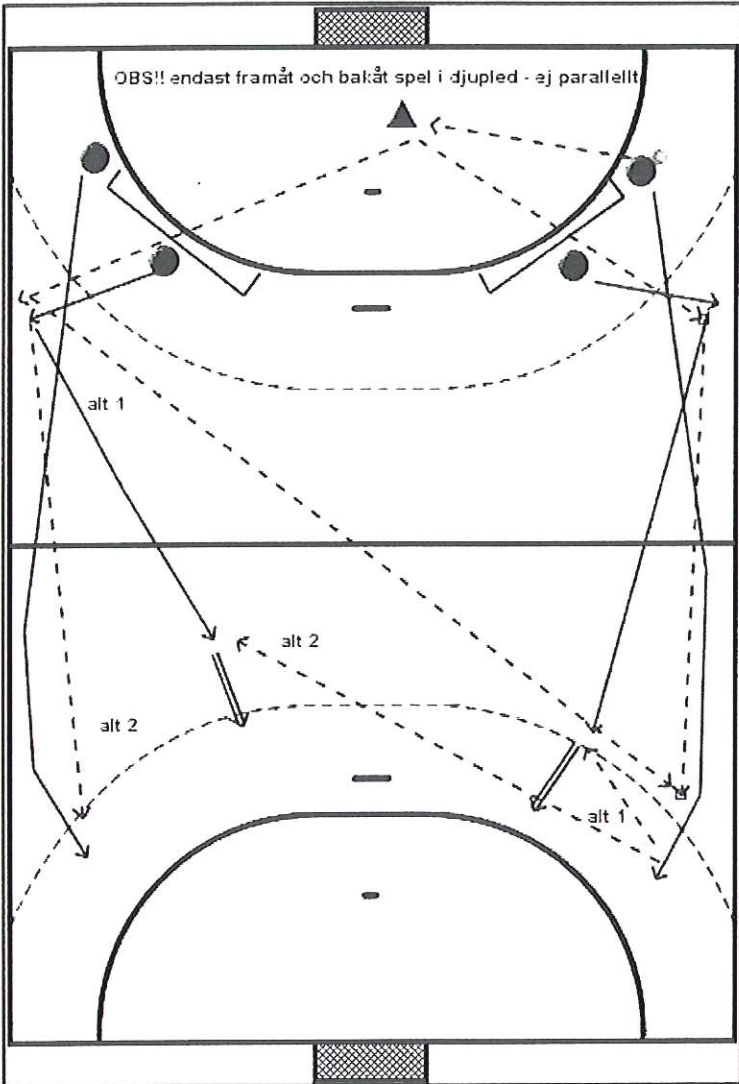
Uppvärmning: 2 och 2/1 boll, uppspelsträning från långsidan



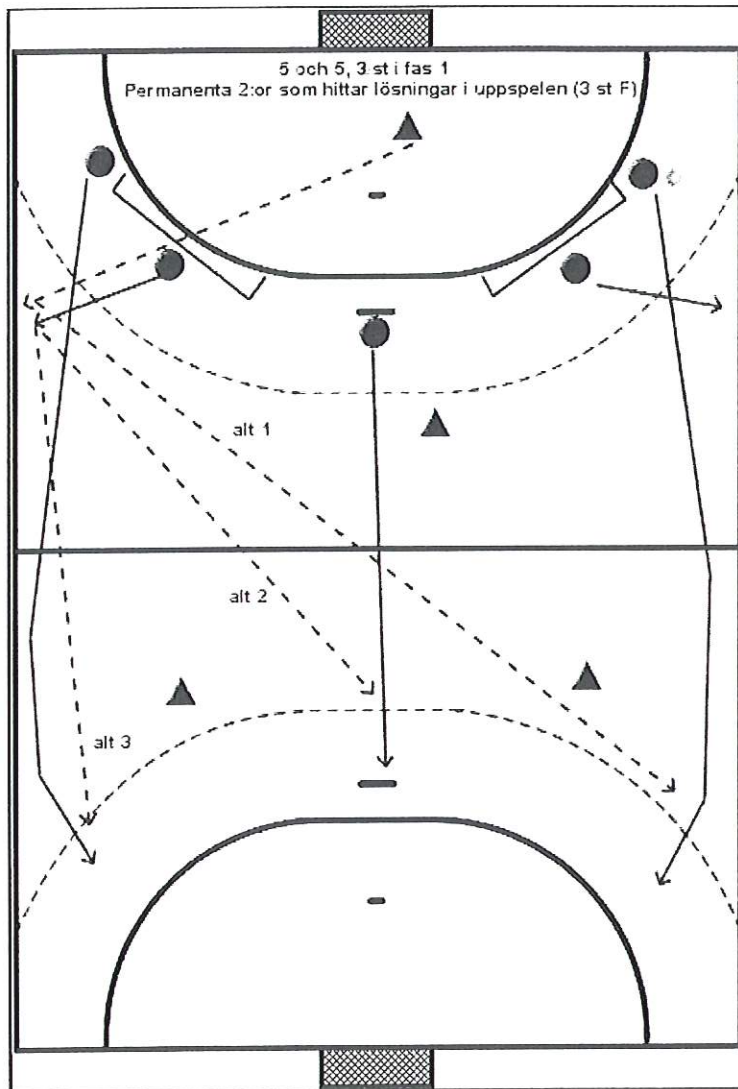
Fas 1 och fas 2 träning - 1:a och 2:a



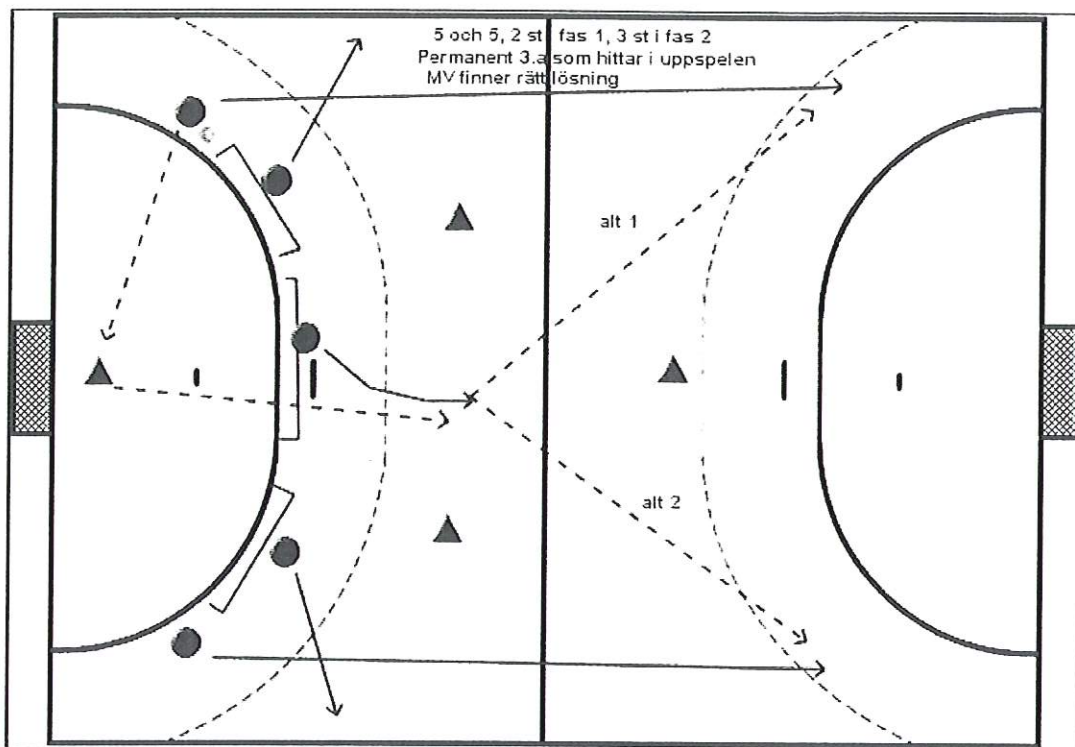
Fas 1 och fas 2 träning - 1:a och 2:a - 4 och 4



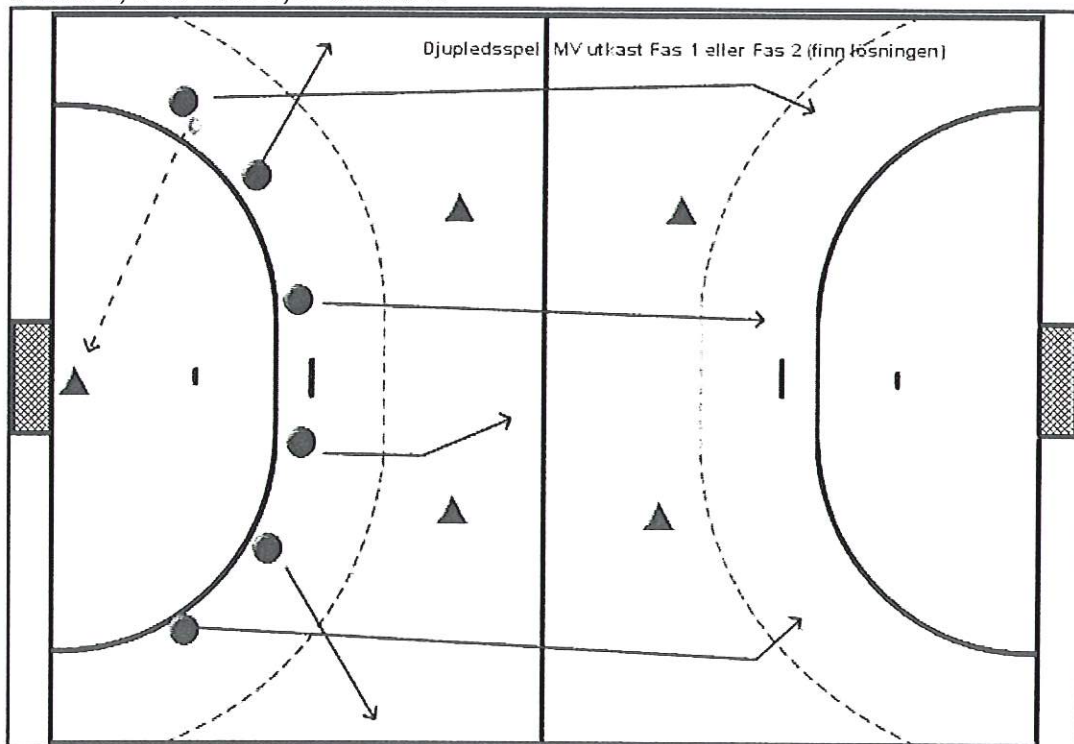
5 och 5 - 3 st i fas 1



5 och 5 - 3 st i fas 2



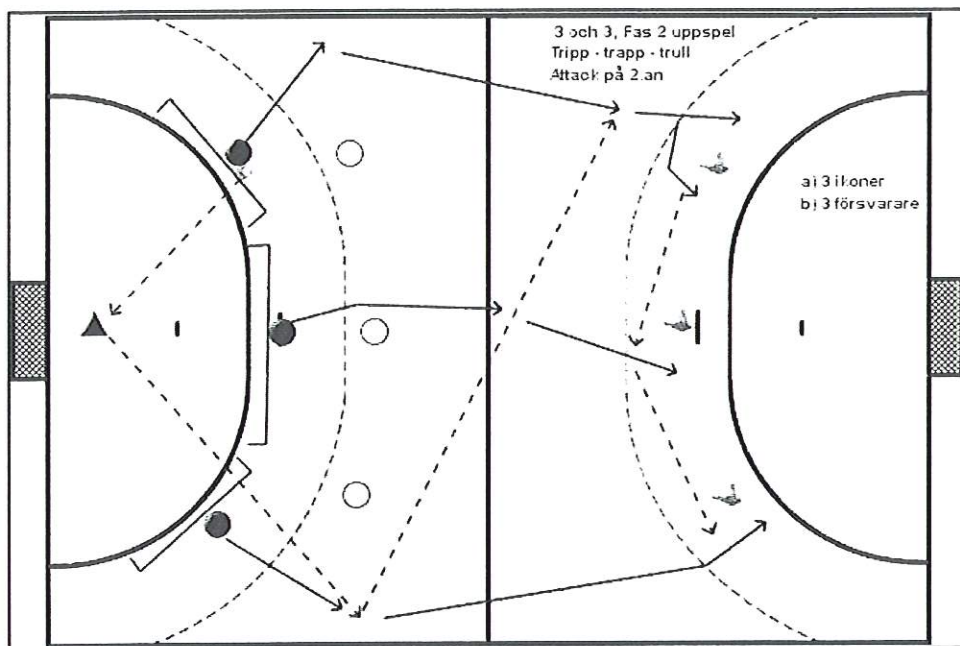
6 mot 4, 3 st i fas 1, 3 st i fas 2



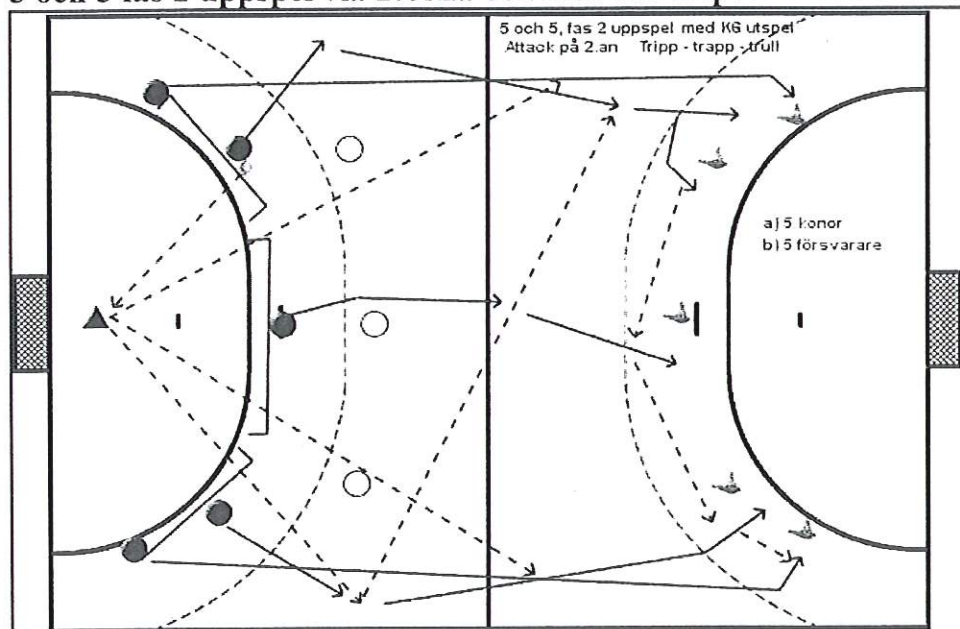
Spel 7 min 2-lag :

Praktisk tillämpning Fas 1 utkast – djupledsspel – skära igenom

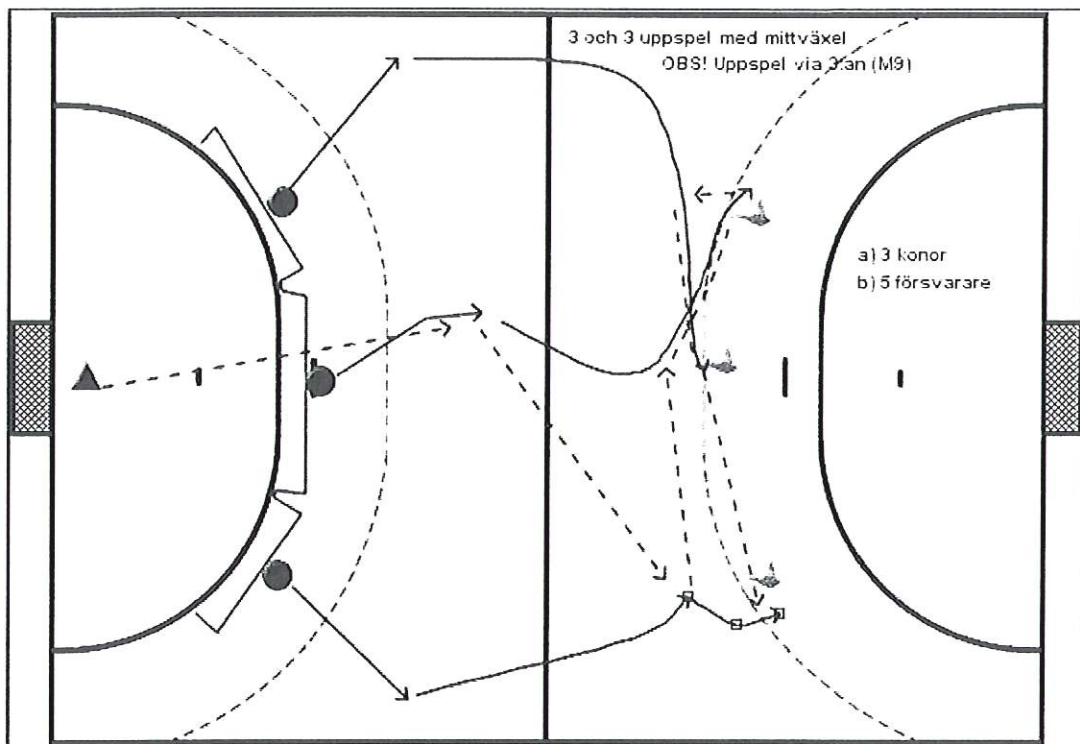
3 och 3 Fas 2 Uppspel via 2:orna



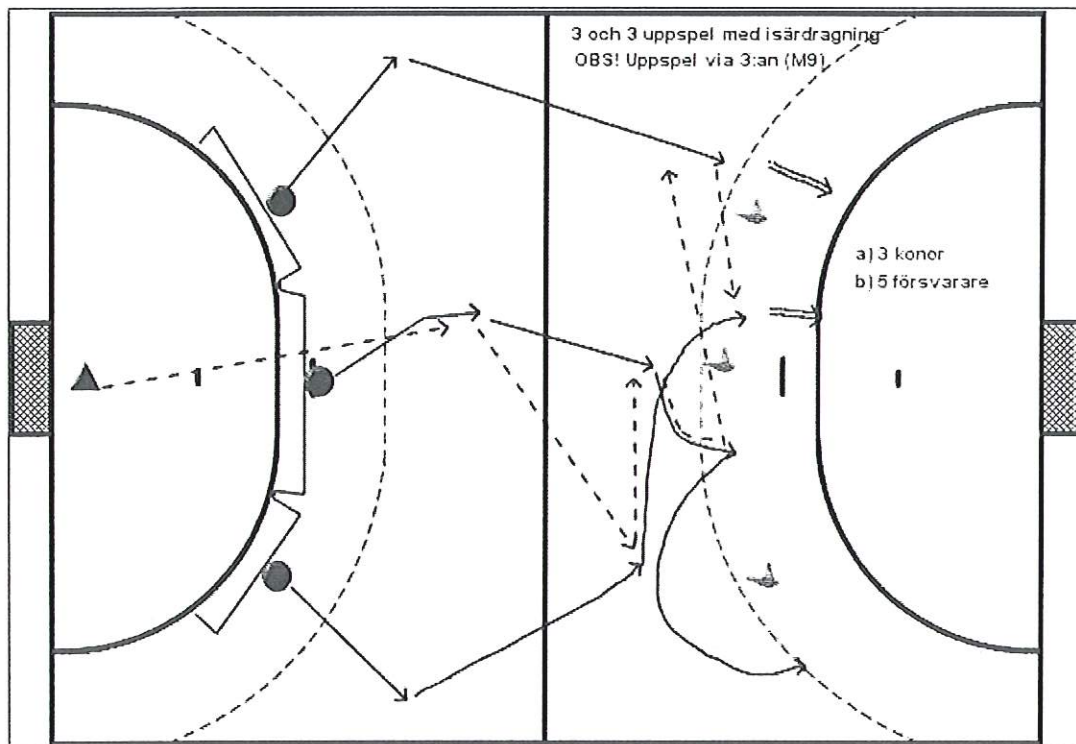
5 och 5 fas 2 uppspel via 2:orna och med K6 utspel



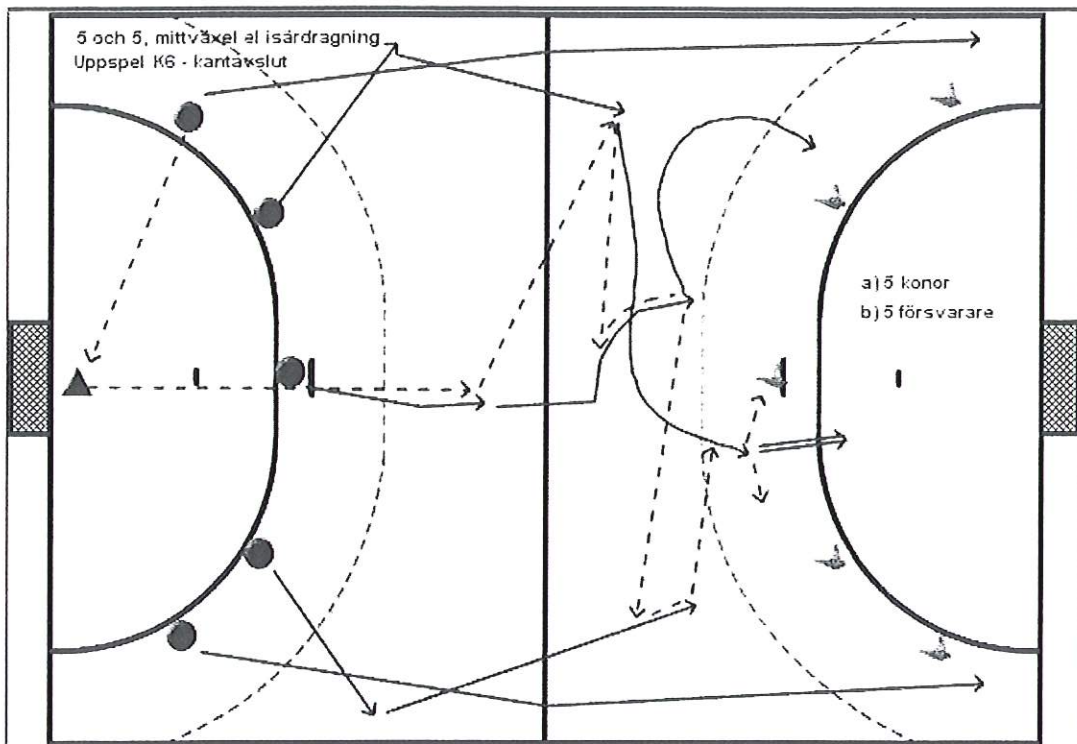
3 och 3 uppspel med mitt växel, uppspel via 3:an



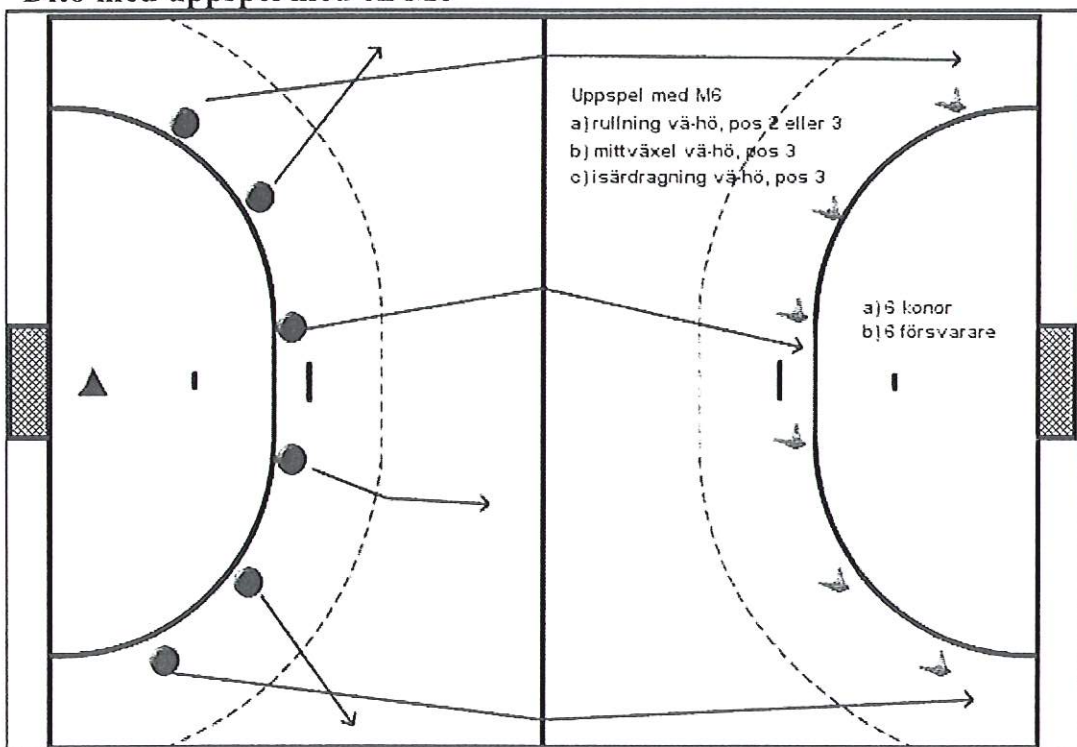
3 och 3 uppspel med isärdragning, uppspel via 3:an



5 och 5, mittväxel eller isärdrag, uppspel K6 – kantavslut



Dito med uppspel med en M6



Uppspel 6 och 6 – K6 startar våg 2

