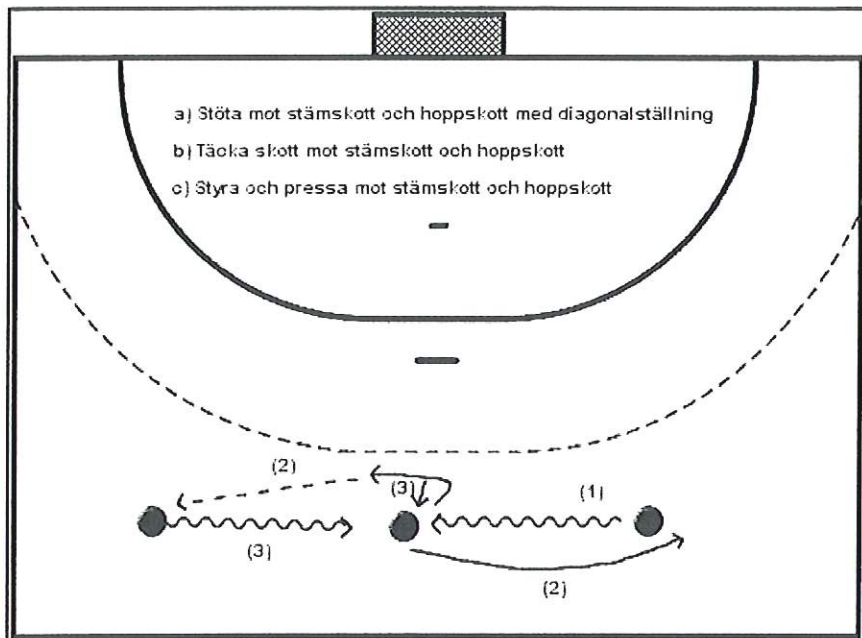
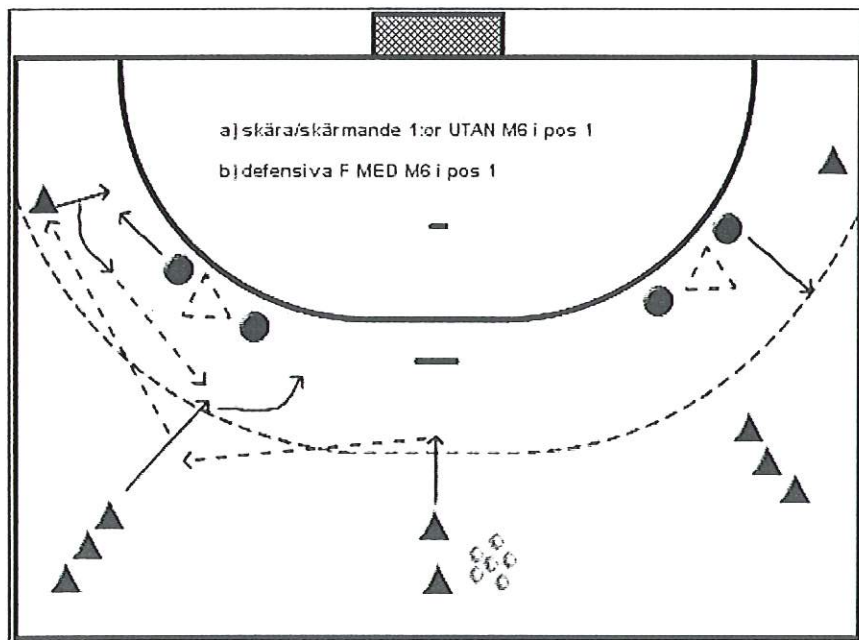


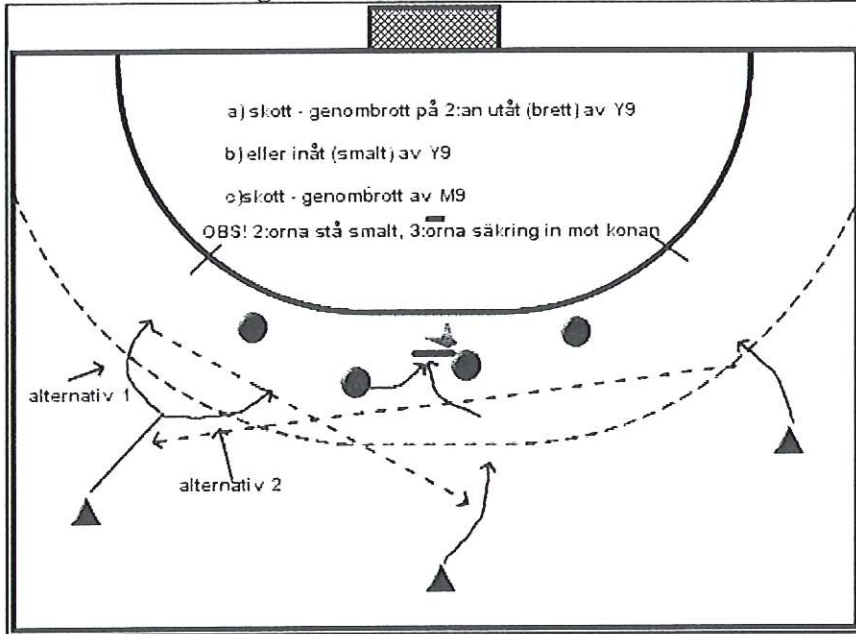
## Ind teknik träning: 3 mot 3 med 1 boll



## Samarbete 1:a – 2.a mot skott och genombrott

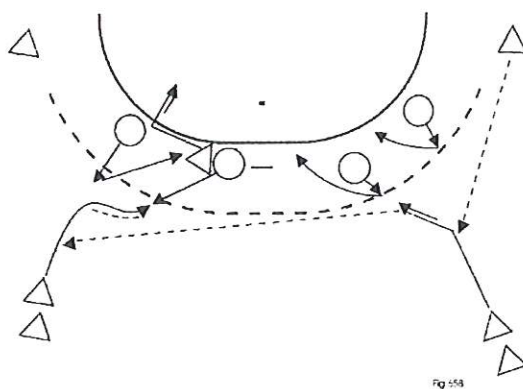


## Mittblocksträning mot 3:or – 9 meters led, skott – genombrott- säkring



## Övn 4

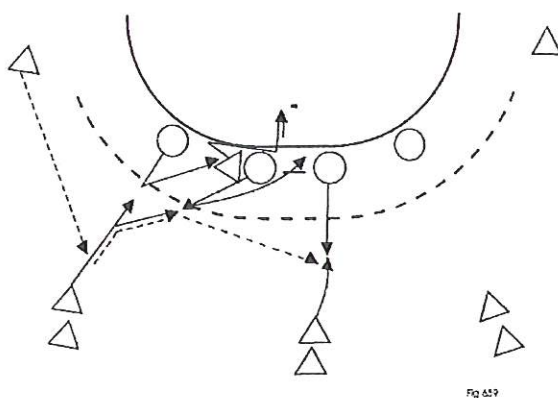
Hö - Vä



Samarbete 2:a - 3:a

M6:an lång AB-lock bakom 2:an. Ytterna utmanar 2:an.

## Övn 5

Hö - Vä  
Försvar mot rullning

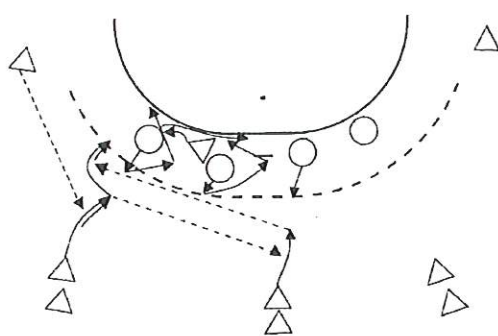
Skott inspel av M9:a

- Medrullning av M6 efter kort ab-lock.

## Övn 6

Hö - Vä

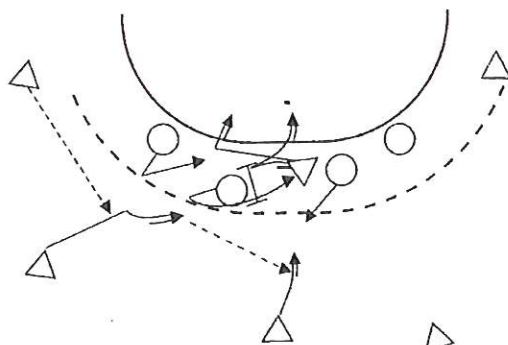
107



Dito. M9:an, skott - Inspel - och vändning till yternian.

## Övn 6 b

Hö - Vä

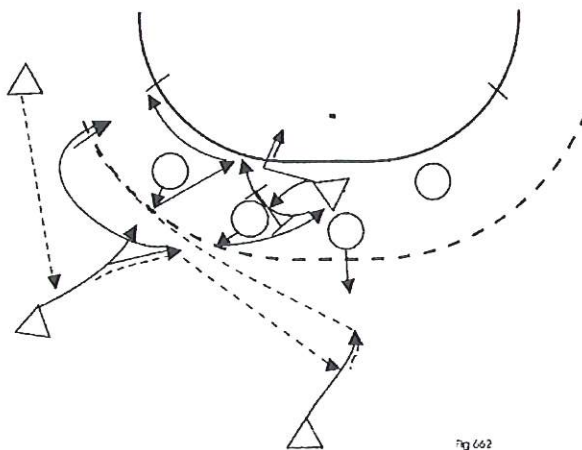


Samarbete mellan 3:an, M6:an

- a) Lång AB-lock bakom H3, eller kort ab-lock.
- b) Motstöt/rysk spärr på H3 inåt skott inspel från M9:a, ytterna utmanar 2:an.

## Övn 6 c

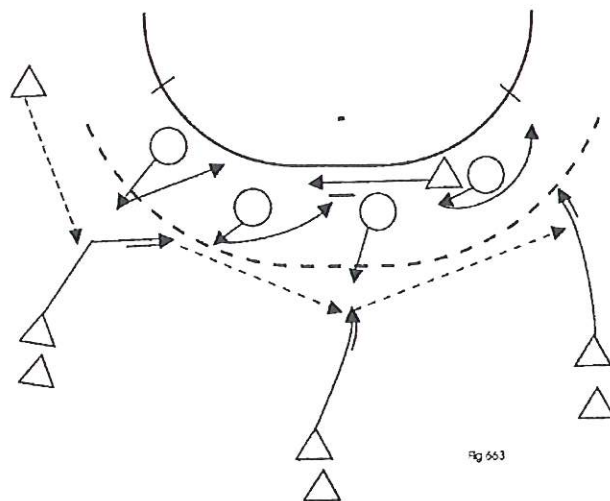
Hö - Vä



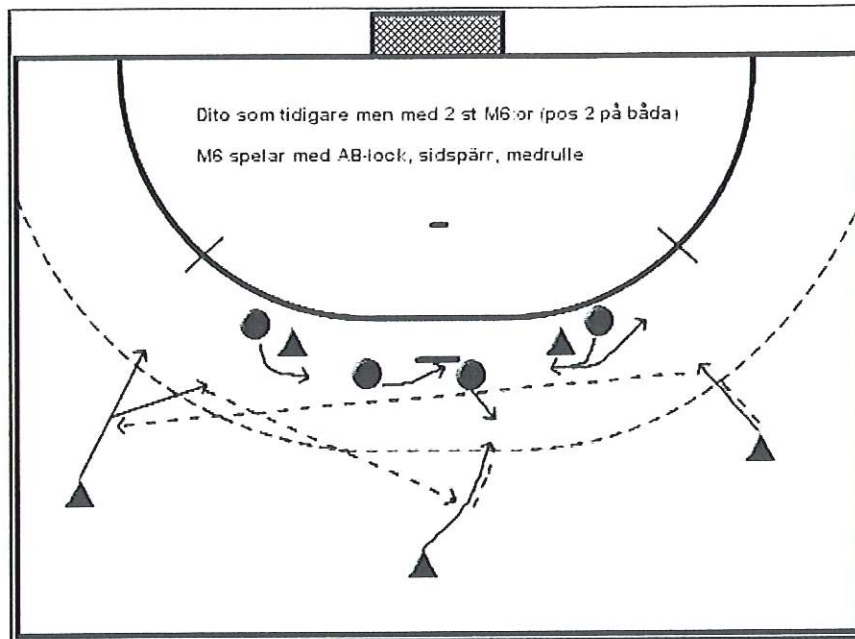
Dito. M9:an, skott - inspel och vändning till ytternian.

## Övn 7

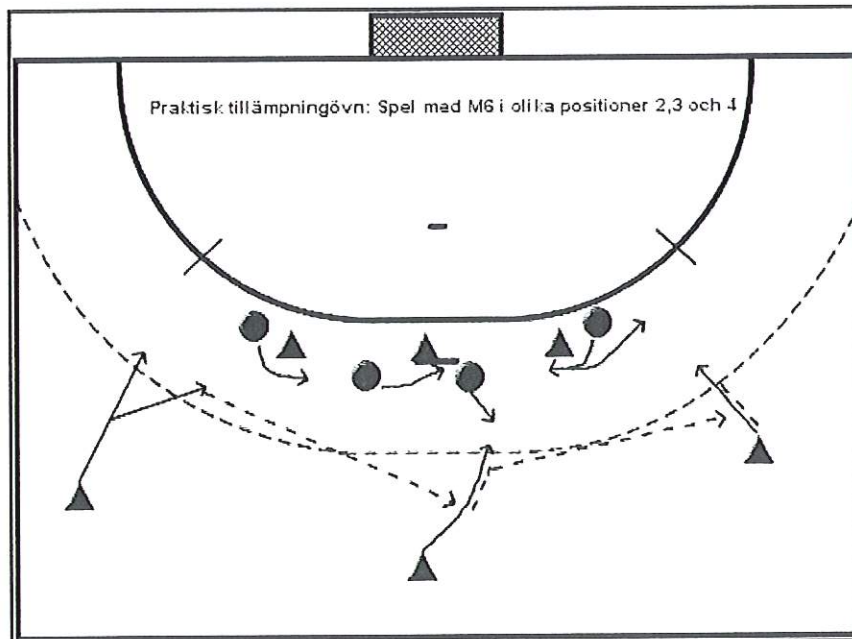
Hö - Vä



Motruddning av M6:an när M9:an satsar, inspel - vidare spel till ytternian.



**Praktisk tillämpningsövning**



## Övn 8

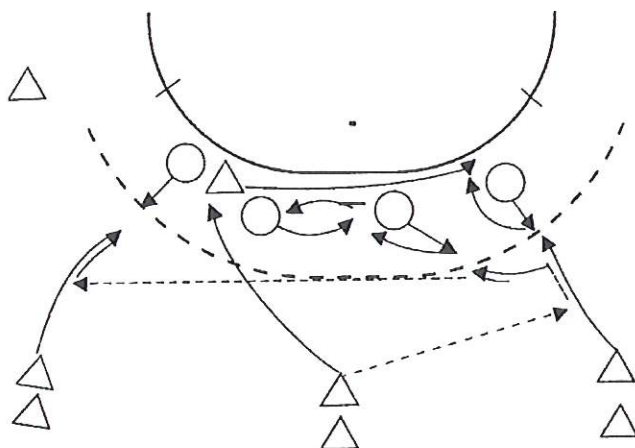
Hö - Vä  
Försvar mot övergångar

Fig 664

Mittövergång med omslag av m6, skott - inspel - genombrott av ytterrior.

## Övn 9

Hö - Vä

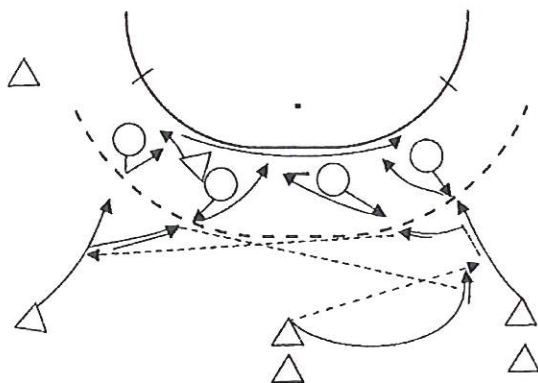


Fig 665

Diagonalövergång med omslag av m6. Skott - inspel - genombrott av ytterriorna (M9.an).

Övn 10 Hö - Vä  
Försvar mot växelspel

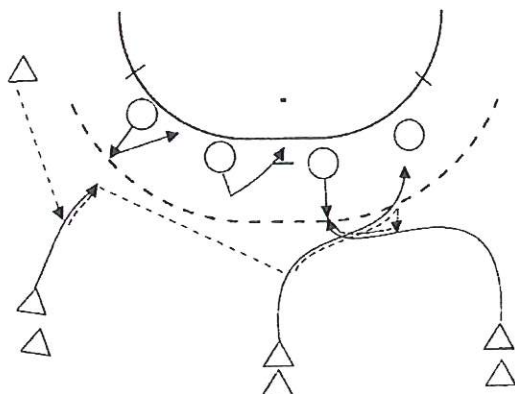


Fig 665

Mittväxel skott av uppväxlade.

Övn 11 Hö - Vä

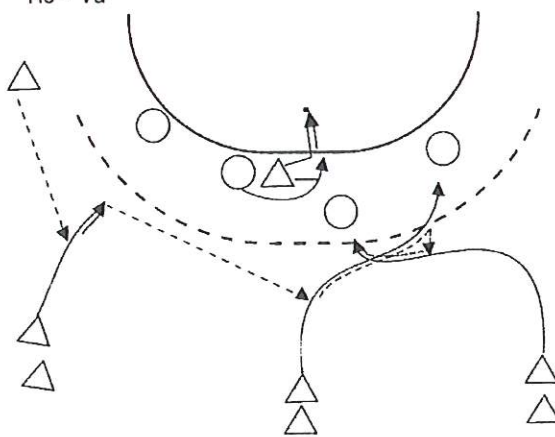


Fig 667

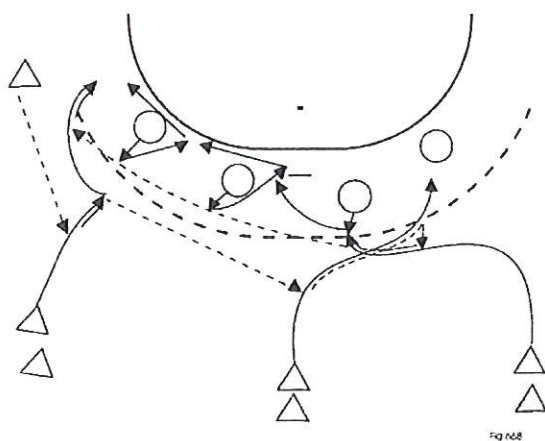
Dito + M6

Mittväxel, skott - inspel av uppväxlade.



## Övn 12

Hö - Vä

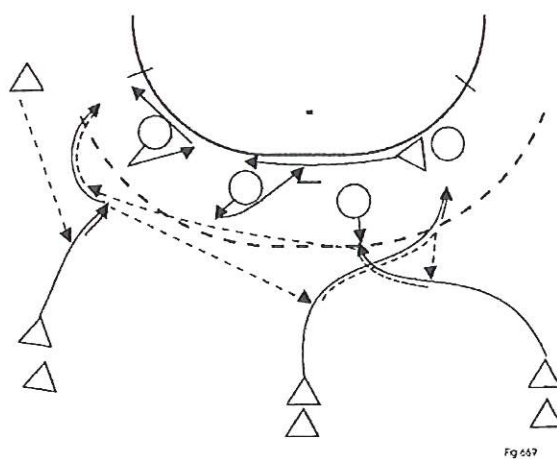


Växel - vändning

OBS! Med M6 bakom 3:na.

## Övn 13

Hö - Vä

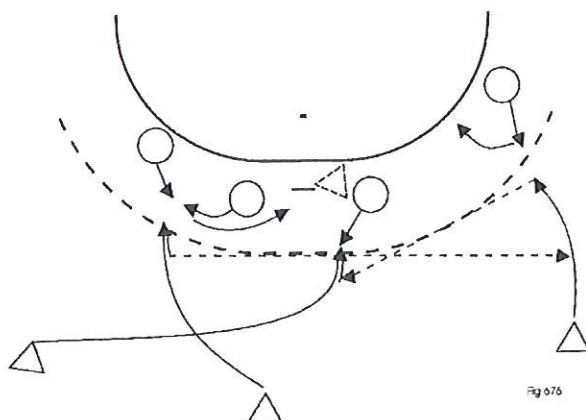


Växel - vändning med M6.

- a) M6 rörelse från insidan 2:an.
- b) utgångsposition mellan 3:na.

## Övn 20

Hö - Vä

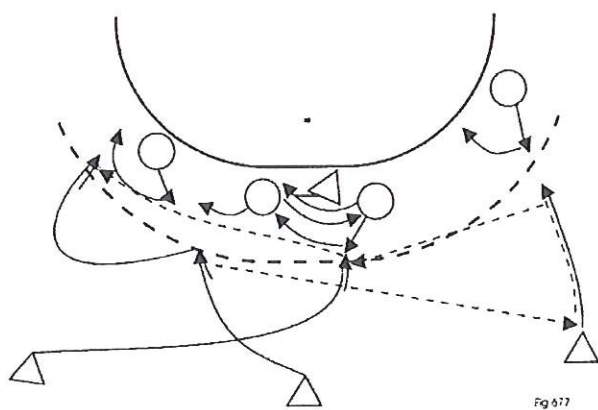


Isärdragningar, skott.

- a) utan M6
- b) med M6

## Övn 21

Hö - Vä



Dito + M6 och M9:a vänder till ytternian.