

FINTER REST ATTACK - TRAENERARK

Forbered kontraangrebet foer I vinder bolden

FOER BOLDVINDING	VED BOLDVINDING	EFTER BOLDVINDING
Scan: hvor er pladsen? Bevar en dyb/bred trussel Kend foerste reference	Se fremad foerst Foerste pasning med intention Aaben kropsstilling	Spred loebene En kommer - en gaar Kontra eller behold?

5 coaching-spoergsmaal

1. Hvis vi vinder bolden nu - hvem kan vi true med?
2. Hvor er foerste aflevering fremad?
3. Skal foerste loeber komme mod bolden eller true bagrum?
4. Har vi en reel fordel - eller skal vi sikre bolden?
5. Hvordan stoetter anden boelge kontraangrebet?

3 simple oevelser

OEVELSE	OPSAETNING	COACHING
3v2 transition	3 angribere mod 2 forsvarere. Start ved boldvinding.	Bredde, timing, fixér forsvarer, se frem.
4v4 + 2 targets	To hoeje targets kan bruges efter genvinding.	Scan foer genvinding; foerste pasning; stoette.
Vind eller behold	3 point for chance i transition, 1 point for 5 sikre afleveringer	Traen beslutningen - ikke kun tempoet.

FINTER-huskeregul

FORSVAR -> SCAN -> VIND -> SE FREM -> ANGRIB FORDELEN

Rest attack betyder ikke, at I altid skal kontra. Det betyder, at I er klar til at udnytte overgangsoejeblikket, hvis fordelen er der.