

# Fredag 06.11 Krysspill

## Øvelse 1: 3 og 3

- Starter på ankomst etter fotarbeid på signal
- Etter midten skal det være et midtkryss
- Mot venstre en vei, høyre på vei tilbake
- Når midtkryss sitter på timing kjører vi dobbelt kryss

## Øvelse 2: Midtkryss 3 mot 2

- Midtkryss mot begge sider, annenhver gang
- Midtspiller kan gå på gjennombrudd utover
- Sideback etter kryss har to valg, Skudd/ innspill
- To kryss, to kantskudd

## Øvelse 3: Kantkryss 3 mot 2

- Sideback krysser kant
- Kan gå på gjennombrudd
- Kantspiller kommer i kryss med to valg, innspill/ videre spill
- Midtback avslutter hurtig
- Annenhver side

## Øvelse 4: Spill 6 mot 6

- Vanlig spill
- Får igjen ball etter mål på kryssningsspill
- På hel bane om vi har 4 lag
- Halv bane om vi har 3 lag

