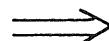
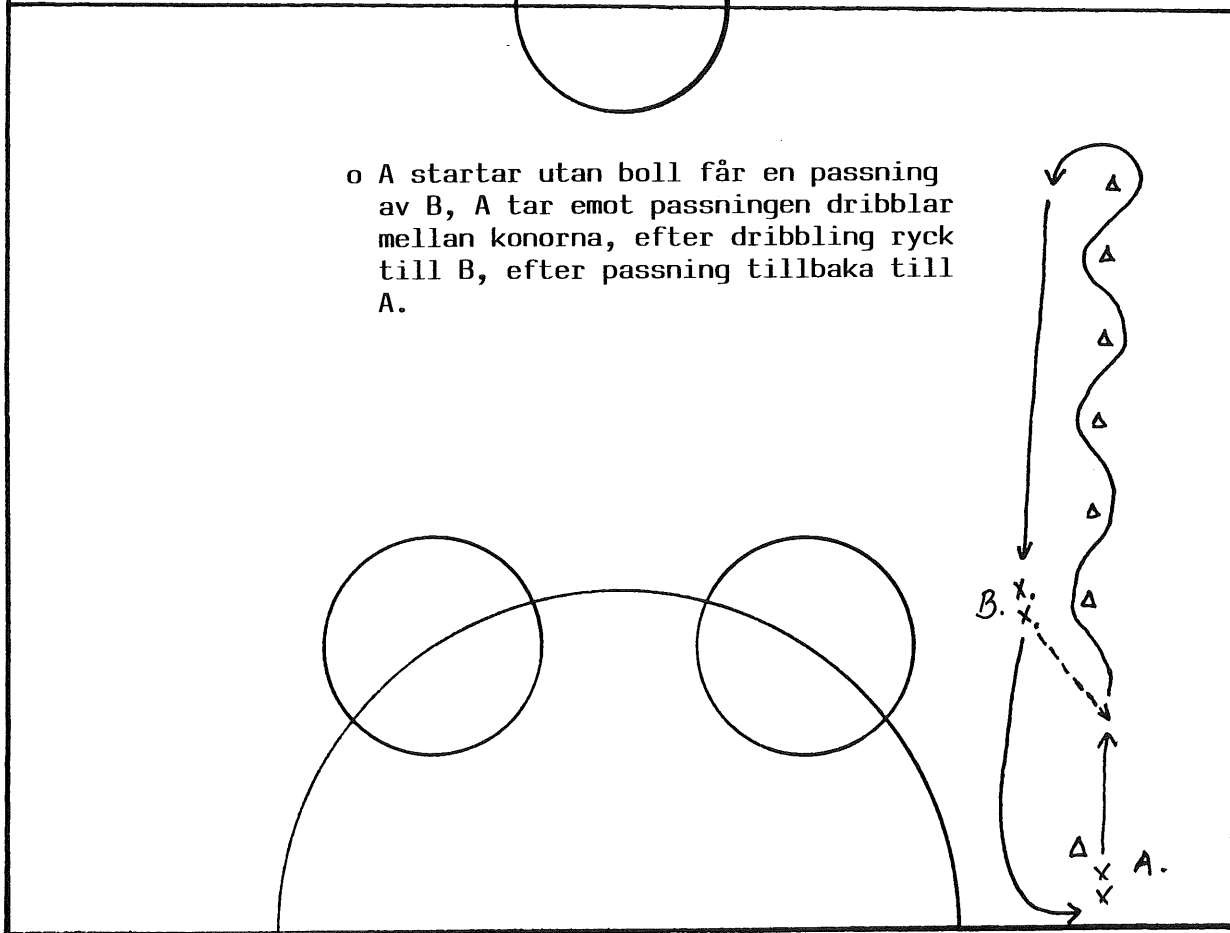
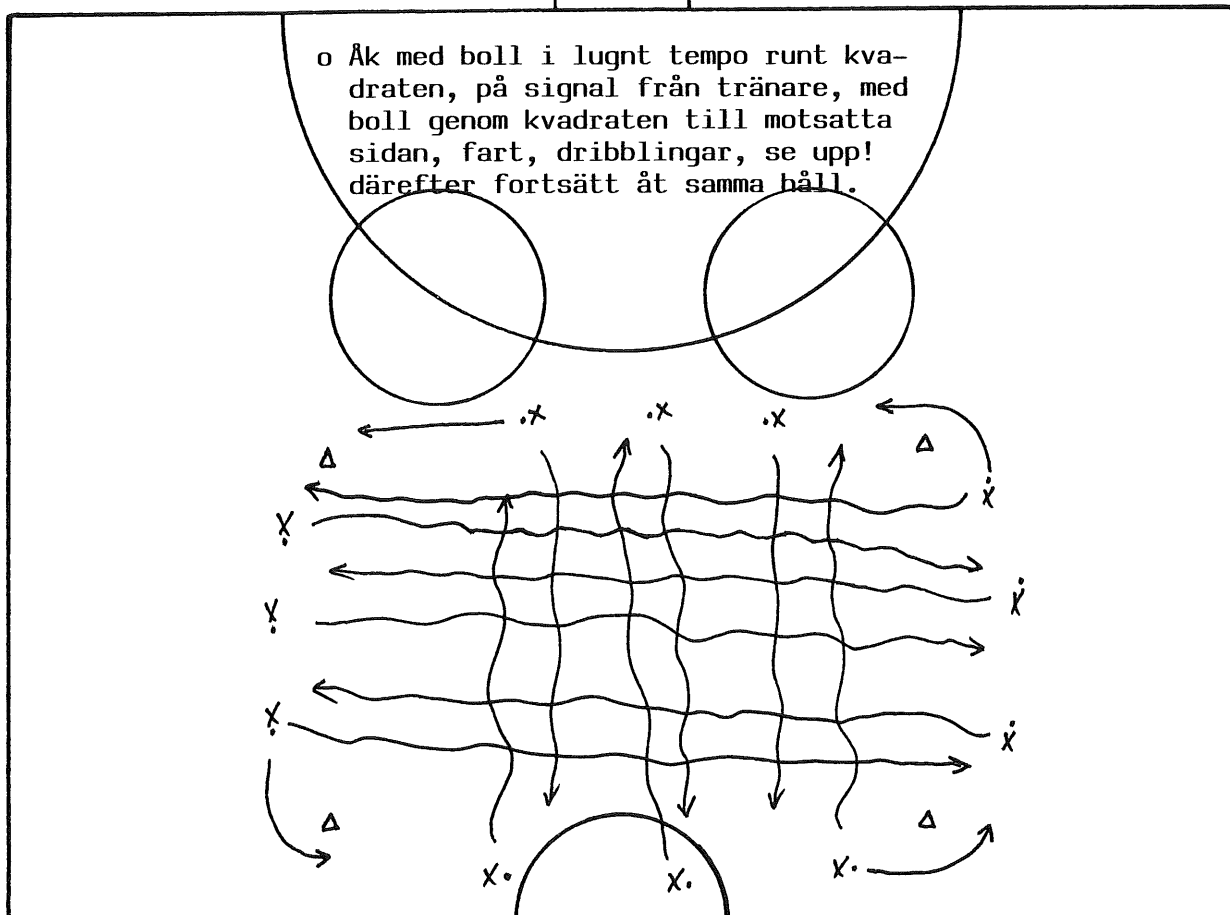


- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



- Boll
- x Anfallare
- Försvare

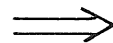
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



Dribblingsövning

Teckenförklaring:

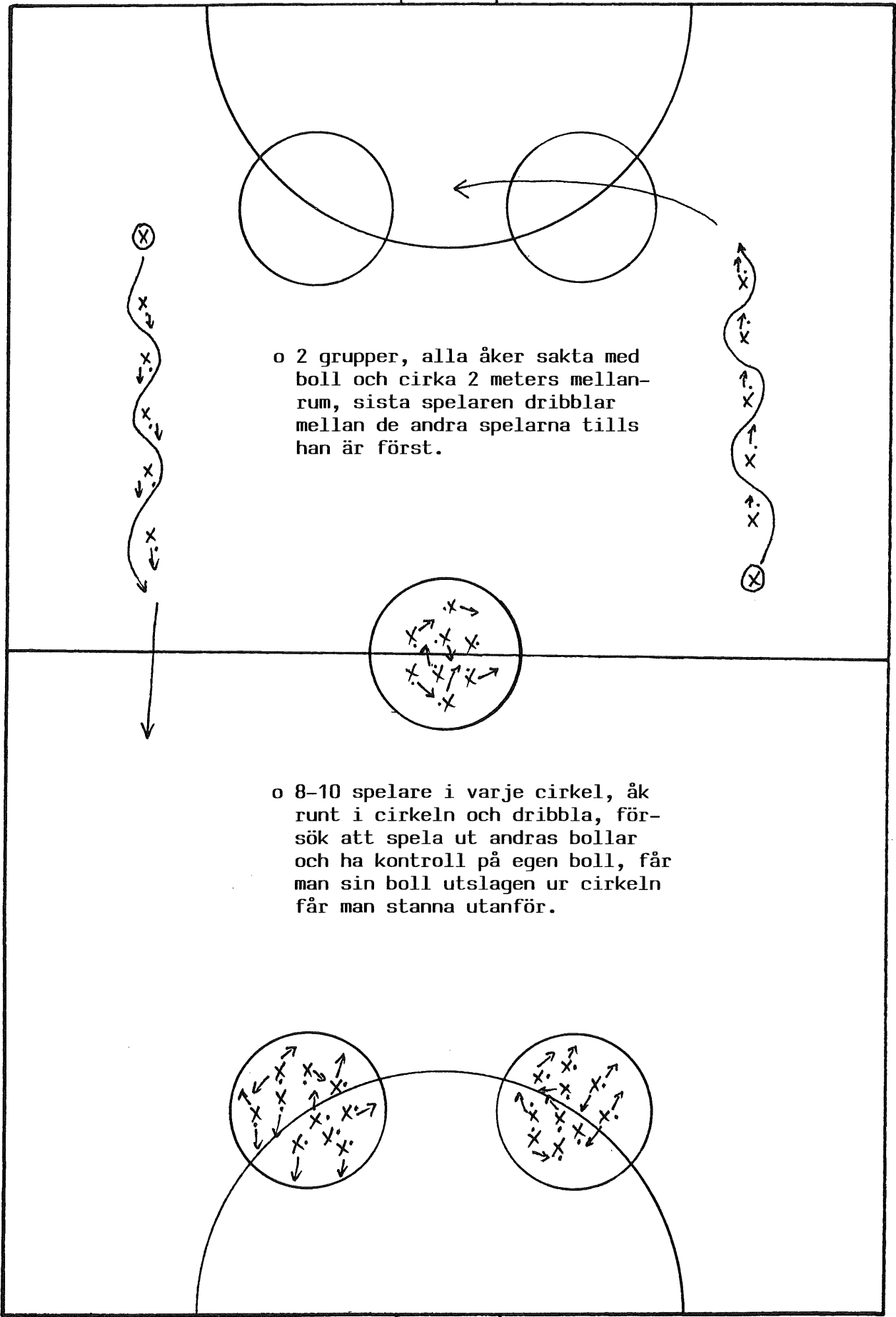
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



- Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvare

34.

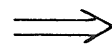
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



Dribblingsövning

Teckenförklaring:

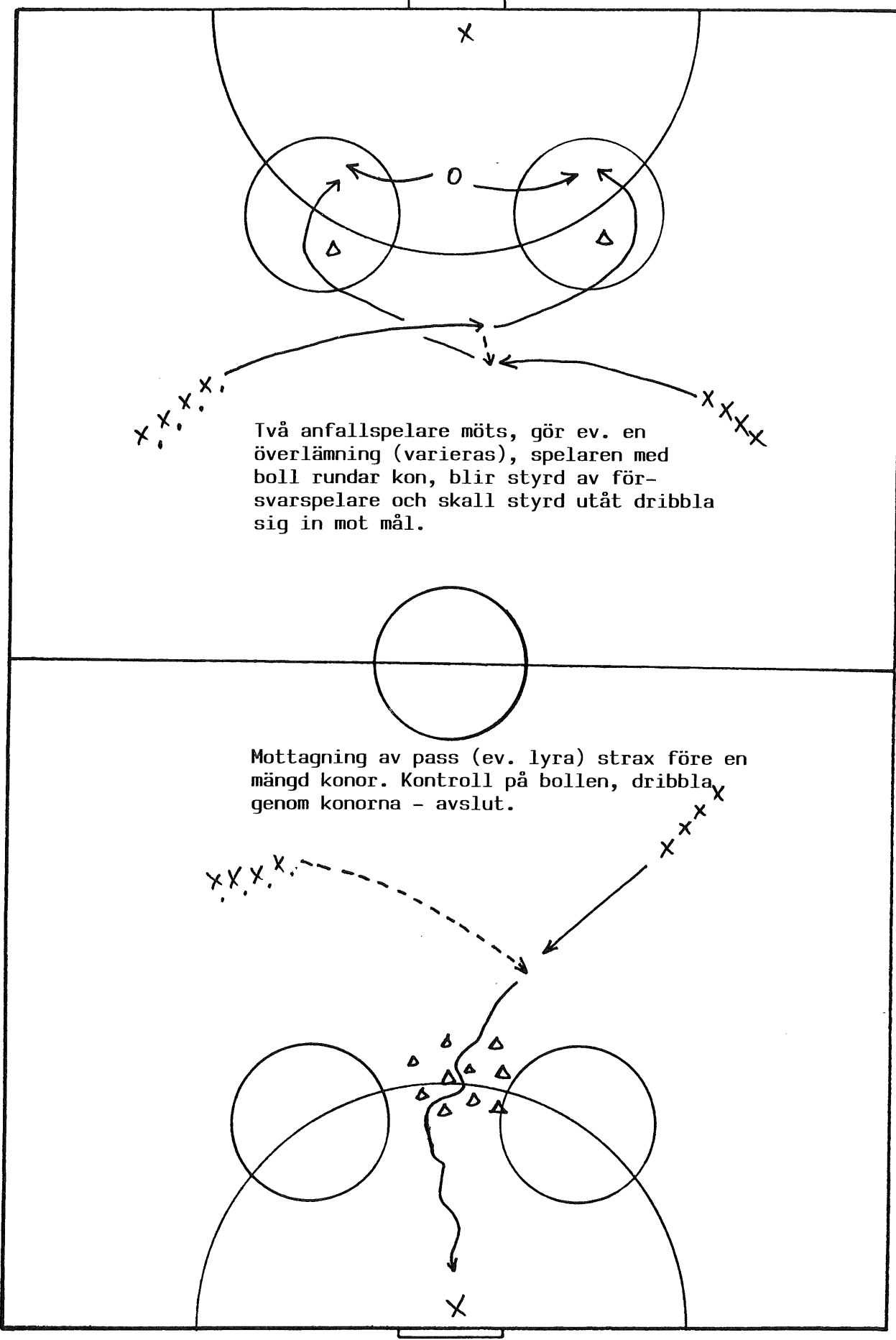
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 35.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



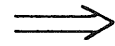
Två anfallspelare möts, gör ev. en överlämning (varieras), spelaren med boll rundar kon, blir styrd av försvarsspelare och skall styrd utåt dribbla sig in mot mål.

Mottagning av pass (ev. lyra) strax före en mängd konor. Kontroll på bollen, dribbla genom konorna - avslut.

Dribblingsövning

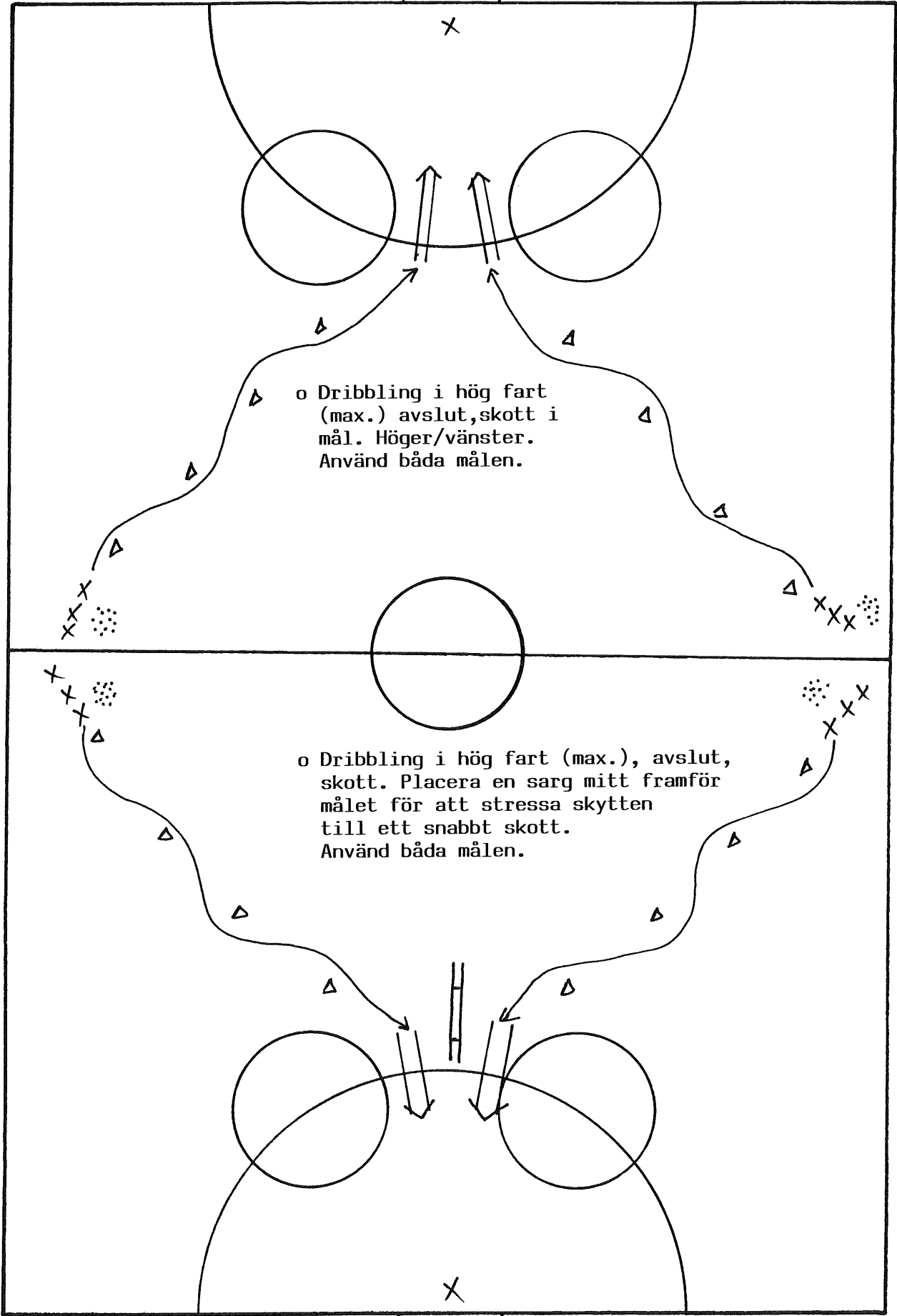
Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



- Skott 36.
- Boll
- x Anfallare
- Försvare

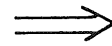
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



Dribblingsövning

Teckenförklaring:

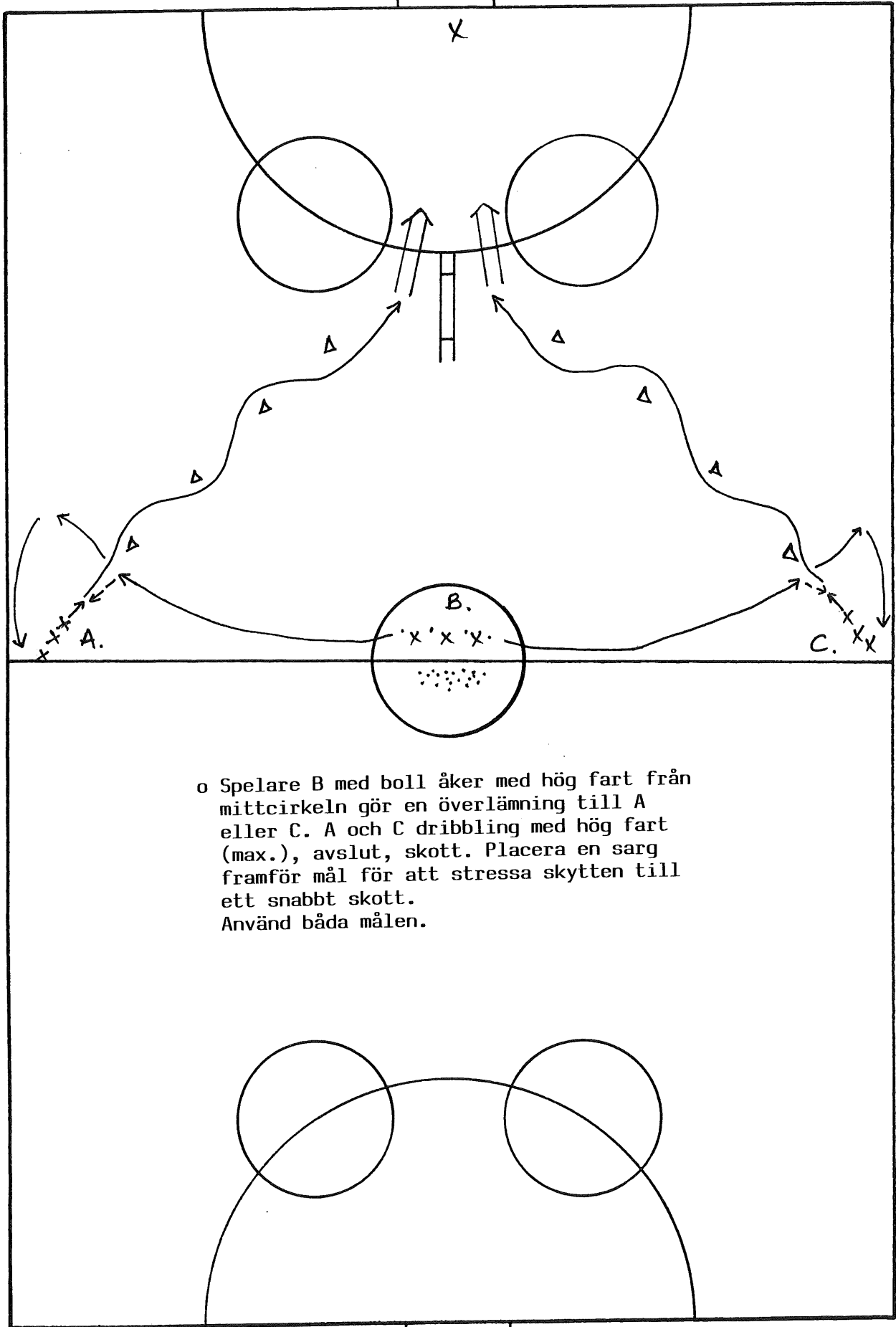
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 37.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

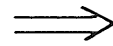


o Spelare B med boll åker med hög fart från mittcirkeln gör en överlämning till A eller C. A och C dribbling med hög fart (max.), avslut, skott. Placera en sarg framför mål för att stressa skytten till ett snabbt skott. Använd båda målen.

Dribblingsövning

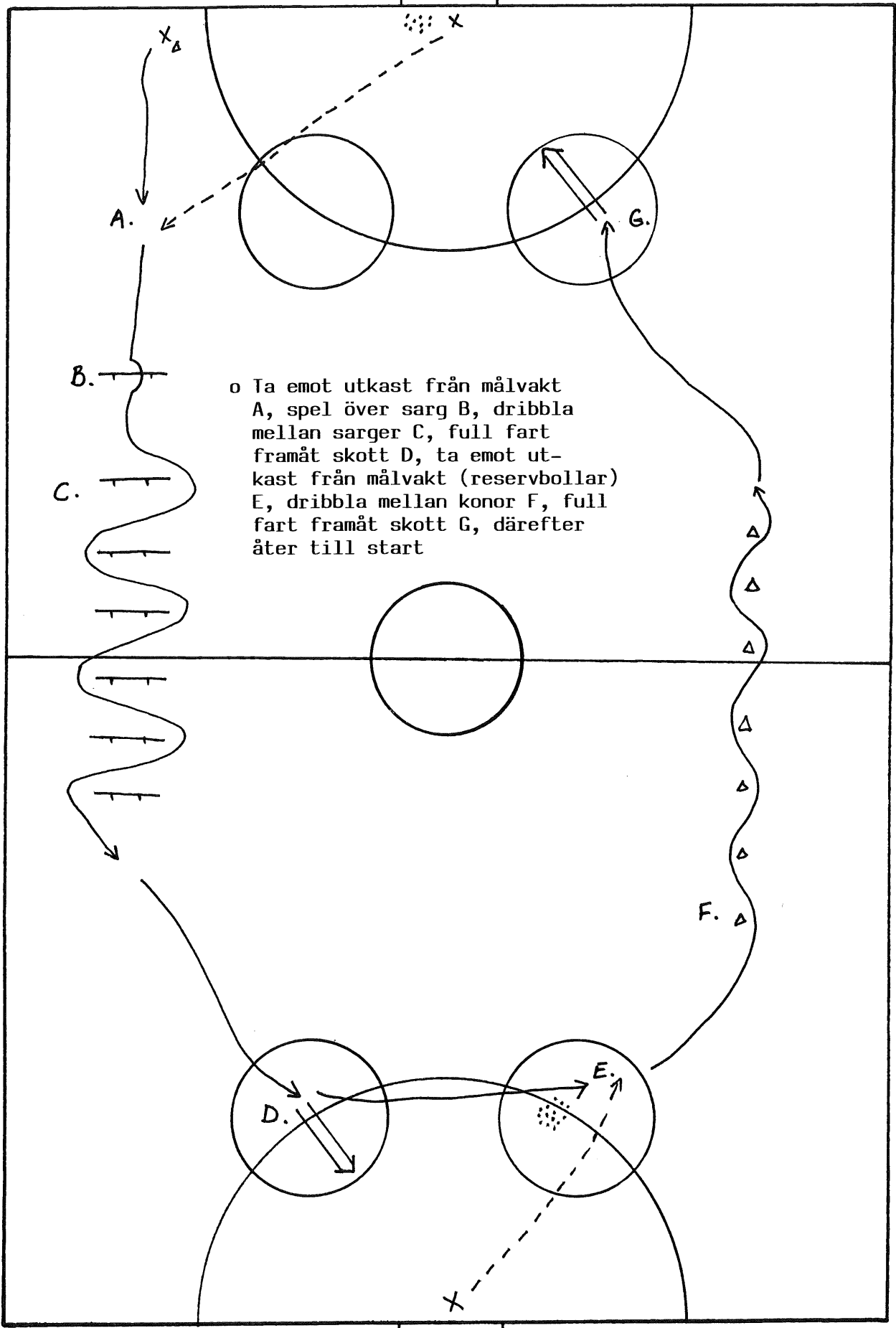
Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 38.

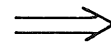
- Boll
- x Anfallare
- Försvare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



Dribblingsövning

Teckenförklaring:

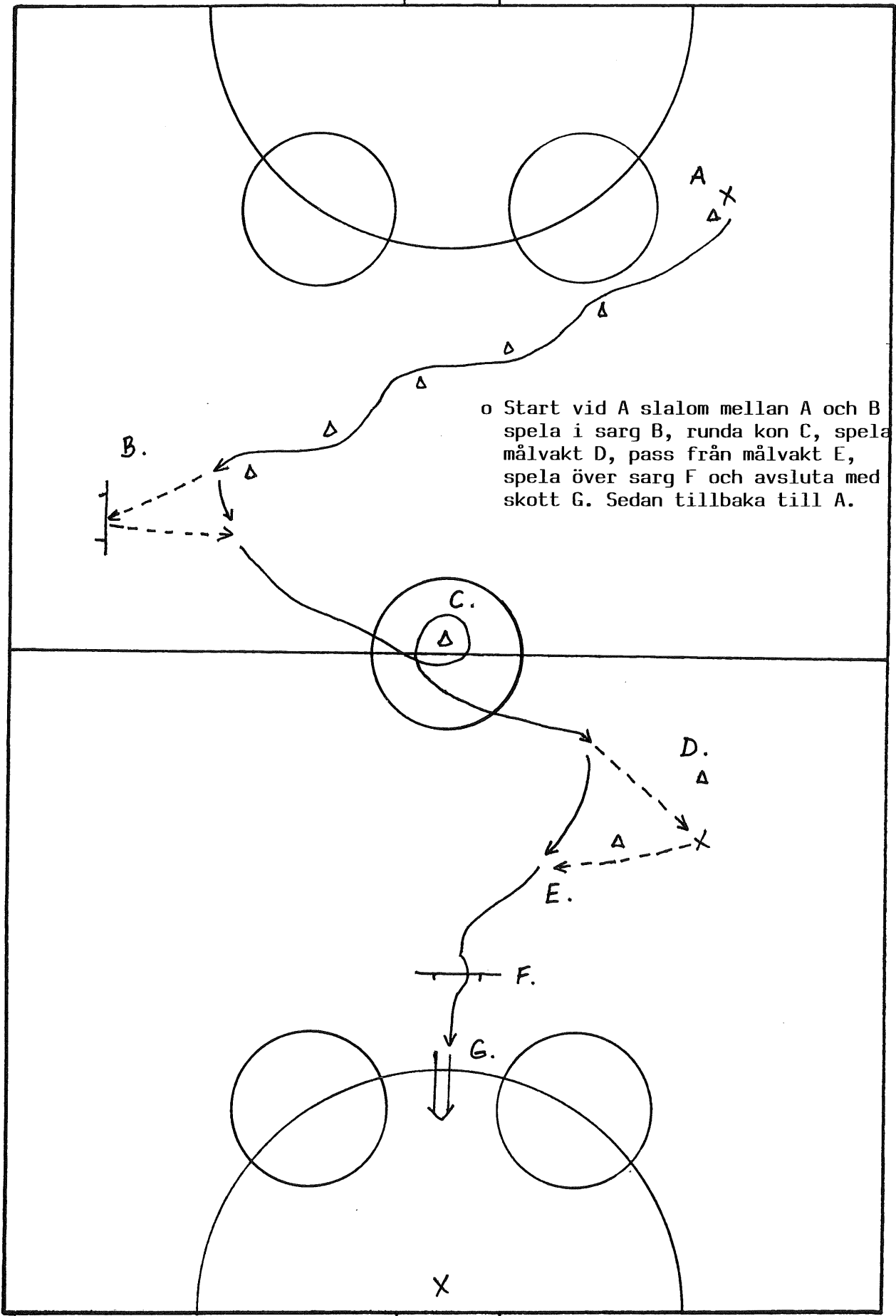
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 39.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

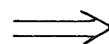


o Start vid A slalom mellan A och B
 spela i sarg B, runda kon C, spela
 målvakt D, pass från målvakt E,
 spela över sarg F och avsluta med
 skott G. Sedan tillbaka till A.

Dribblingsövning

Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 40.

• Boll

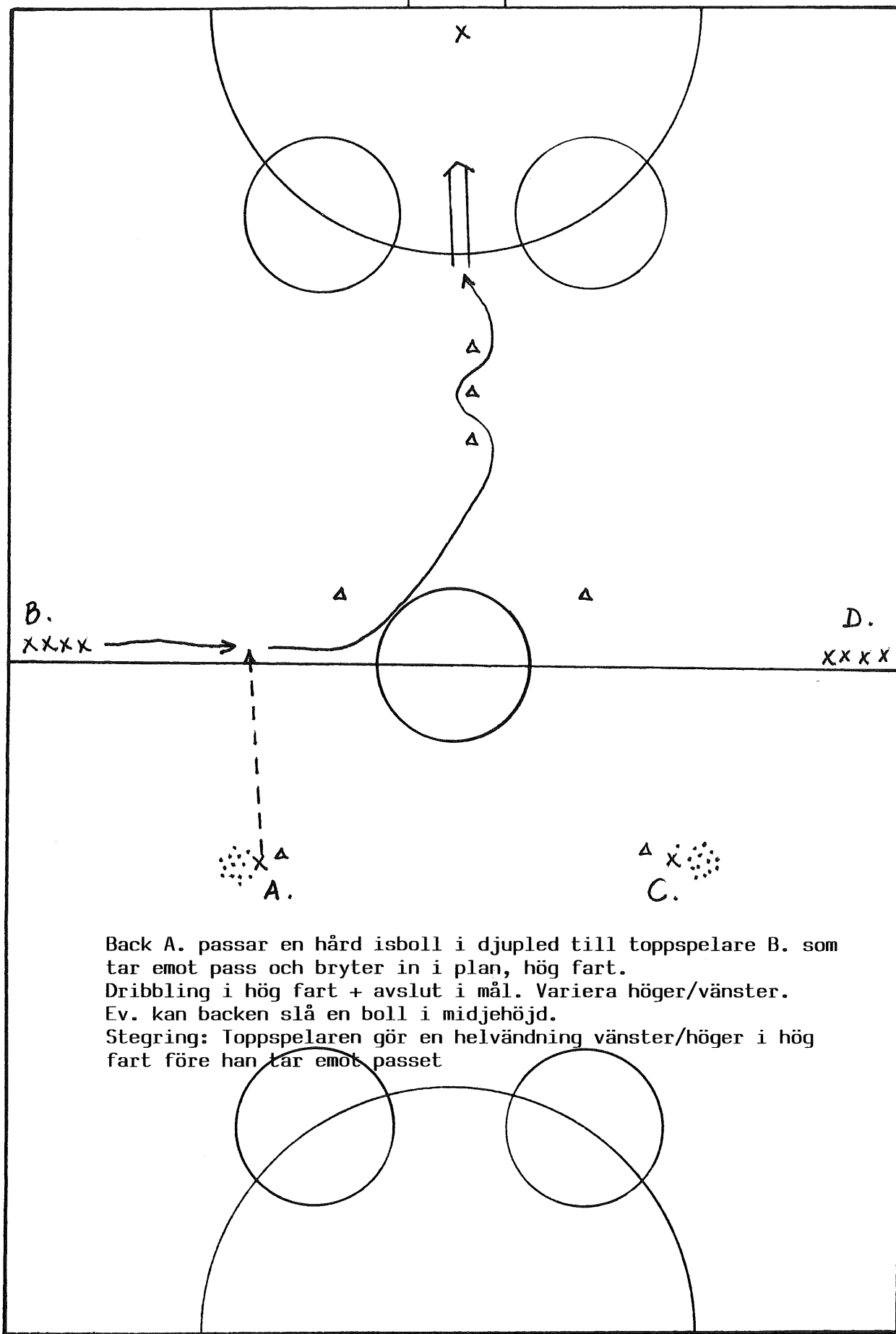
x Anfallare

○ Försvare

⊗ Boll-

hållare

△ Kon

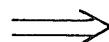


Back A. passar en hård isboll i djupled till toppspelare B. som tar emot pass och bryter in i plan, hög fart.
 Dribbling i hög fart + avslut i mål. Variera höger/vänster.
 Ev. kan backen slå en boll i midjehöjd.
 Stegring: Toppspelaren gör en helvändning vänster/höger i hög fart före han tar emot passet

Dribblingsövning

Teckenförklaring:

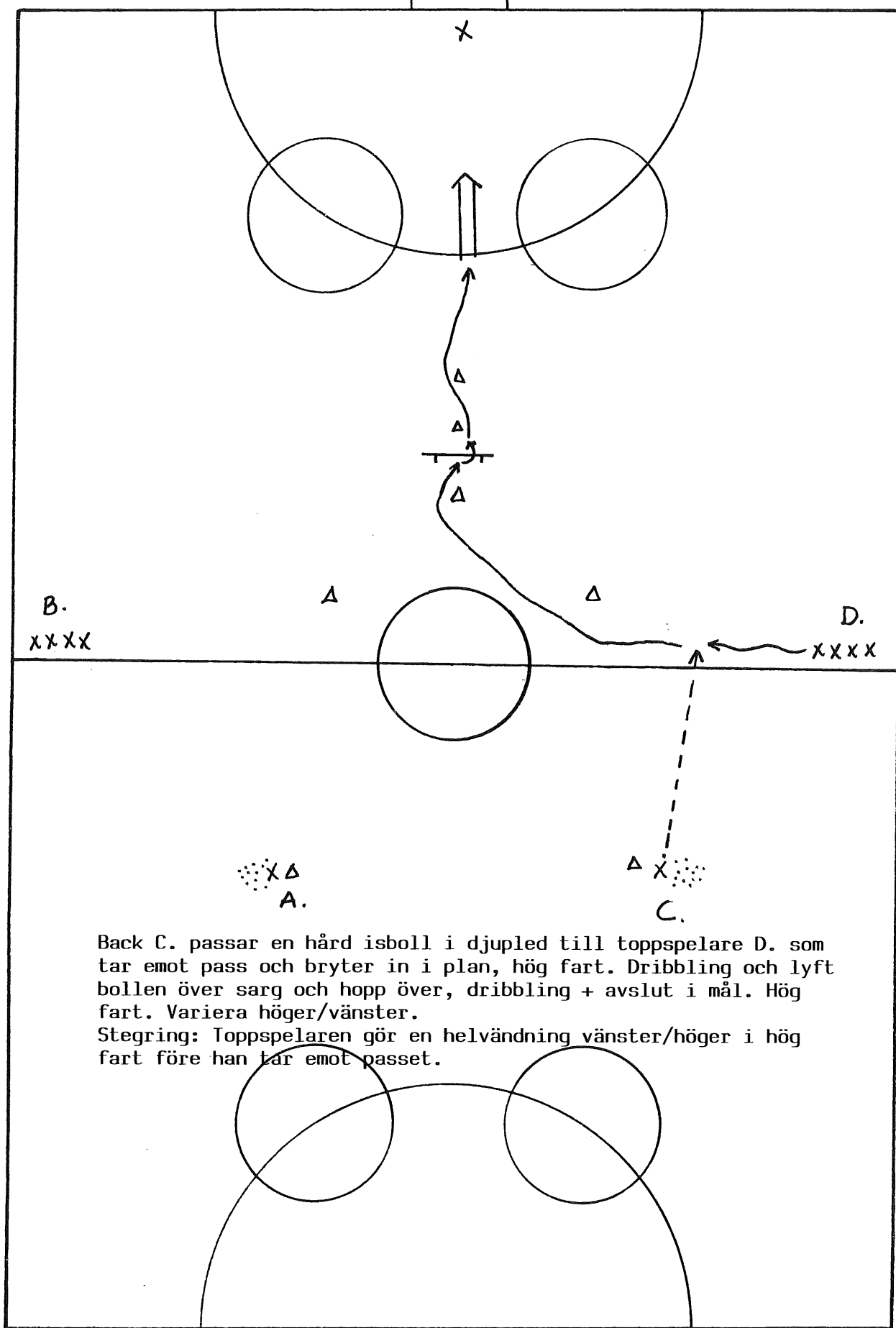
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 41.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

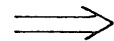


Back C. passar en hård isboll i djupled till toppspelare D. som tar emot pass och bryter in i plan, hög fart. Dribbling och lyft bollen över sarg och hopp över, dribbling + avslut i mål. Hög fart. Variera höger/vänster.
 Stegring: Toppspelaren gör en helvändning vänster/höger i hög fart före han tar emot passet.

Dribblingsövning

Teckenförklaring:

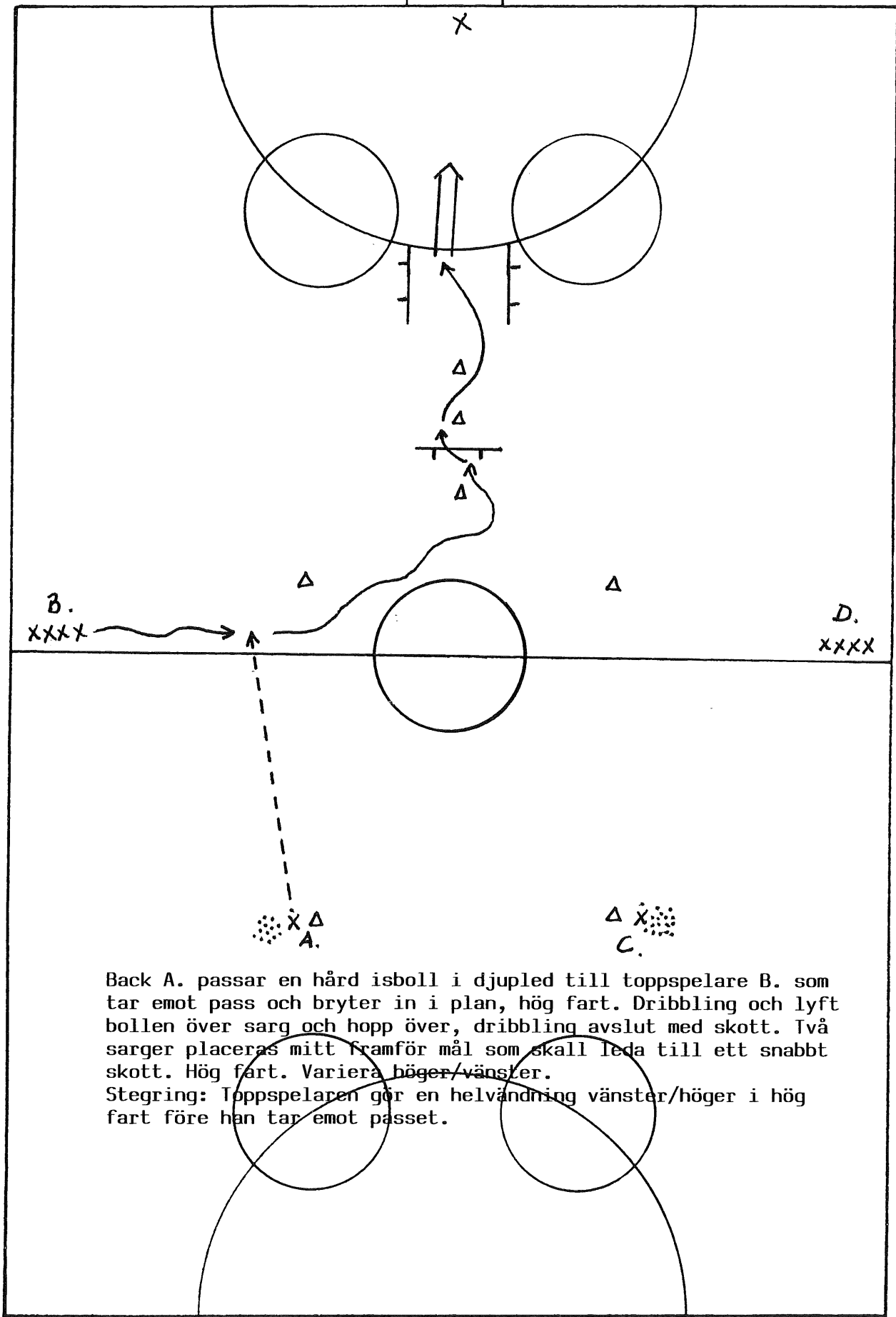
- Bollens väg
- ===== Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 42.

- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

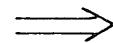


Back A. passar en hård isboll i djupled till toppspelare B. som tar emot pass och bryter in i plan, hög fart. Dribbling och lyft bollen över sarg och hopp över, dribbling avslut med skott. Två sarger placeras mitt framför mål som skall leda till ett snabbt skott. Hög fart. Variera höger/vänster.
 Stegring: Toppspelaren gör en helvändning vänster/höger i hög fart före han tar emot passet.

Dribblingsövning

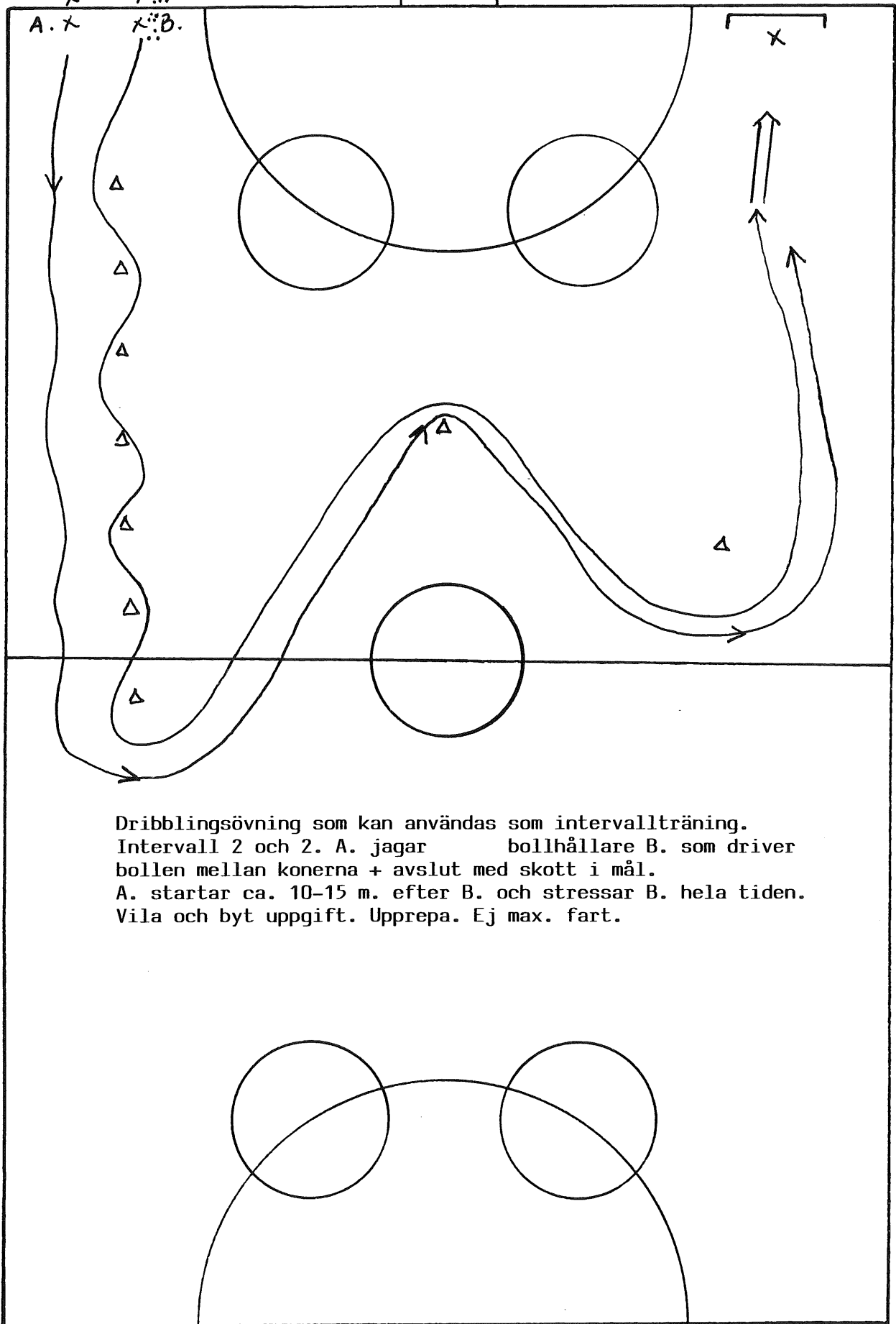
Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



- Skott 43.
- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



Dribblingsövning som kan användas som intervallträning.
 Intervall 2 och 2. A. jagar bollhållare B. som driver bollen mellan konerna + avslut med skott i mål.
 A. startar ca. 10-15 m. efter B. och stressar B. hela tiden.
 Vila och byt uppgift. Upprepa. Ej max. fart.