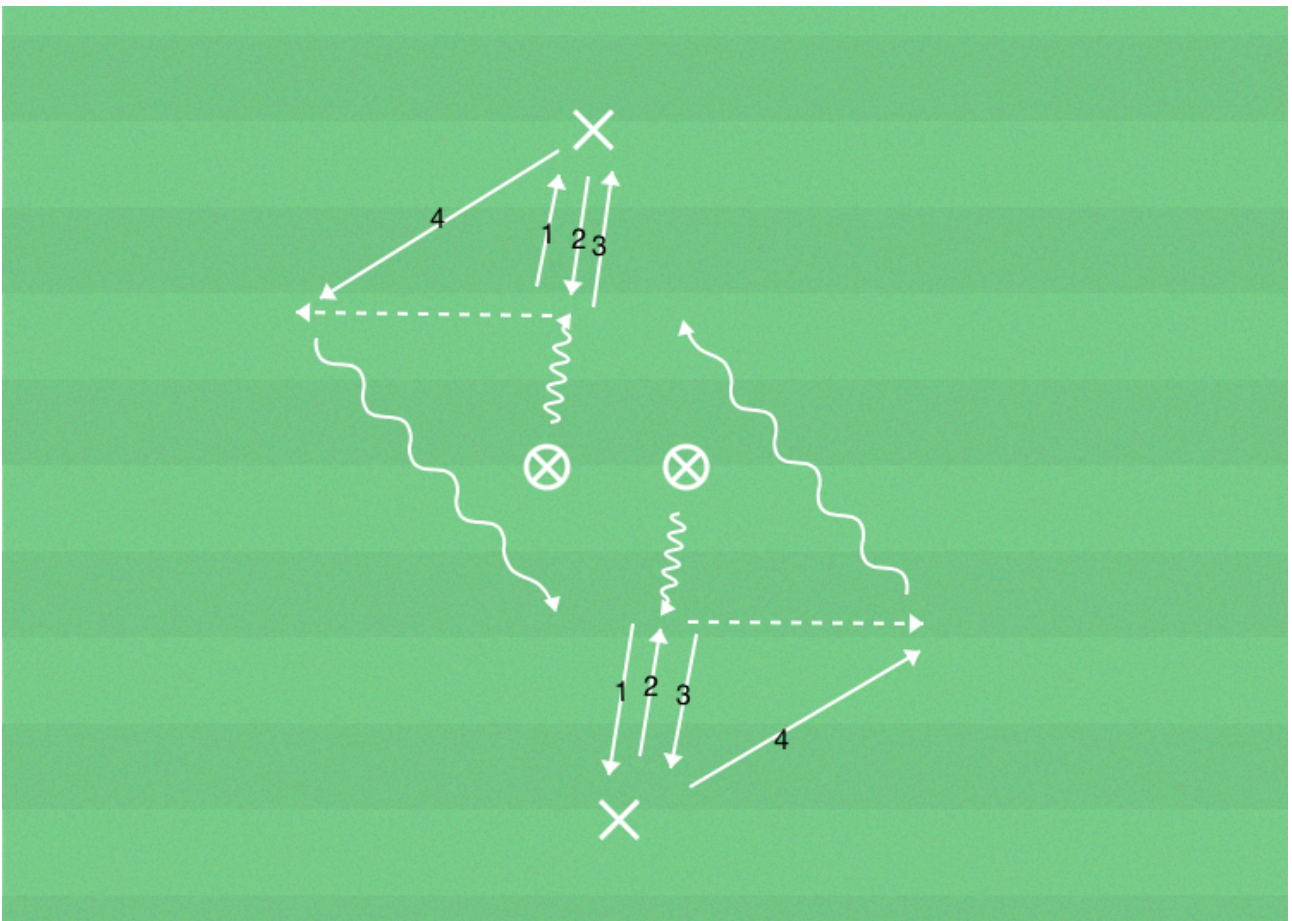
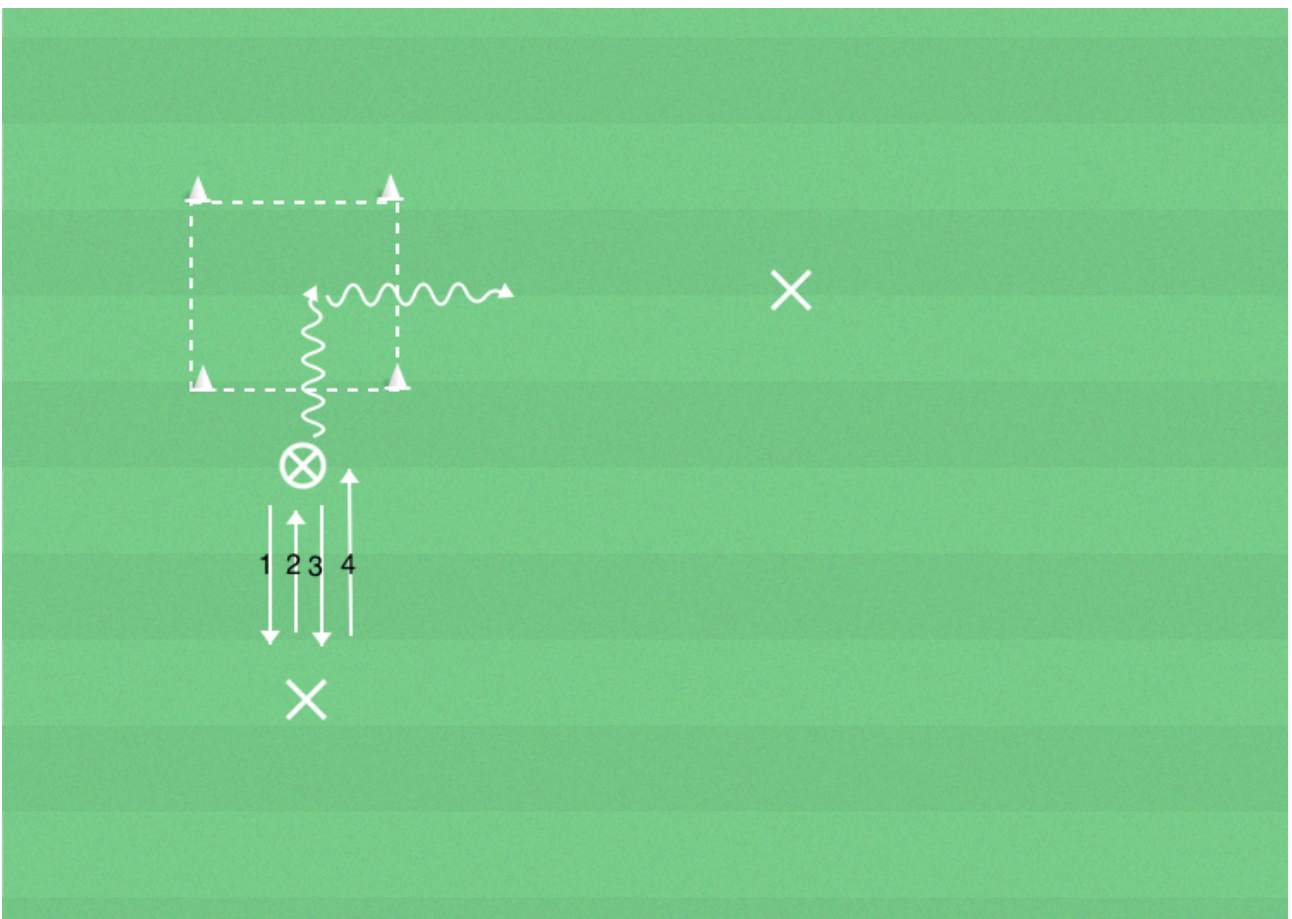


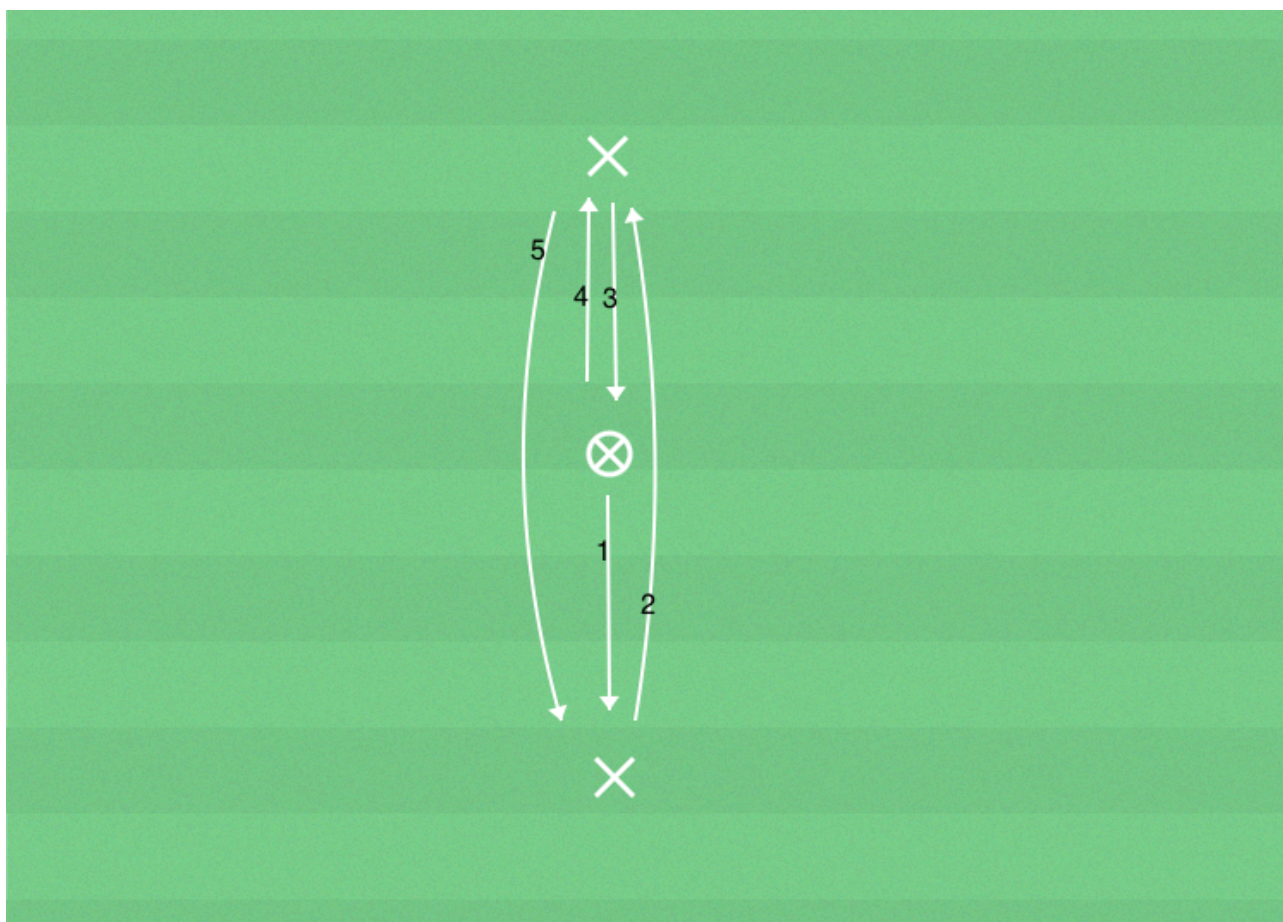
Medtag 1, vänd upp snabbt till halvt rättvänd för att göra sig spelbar



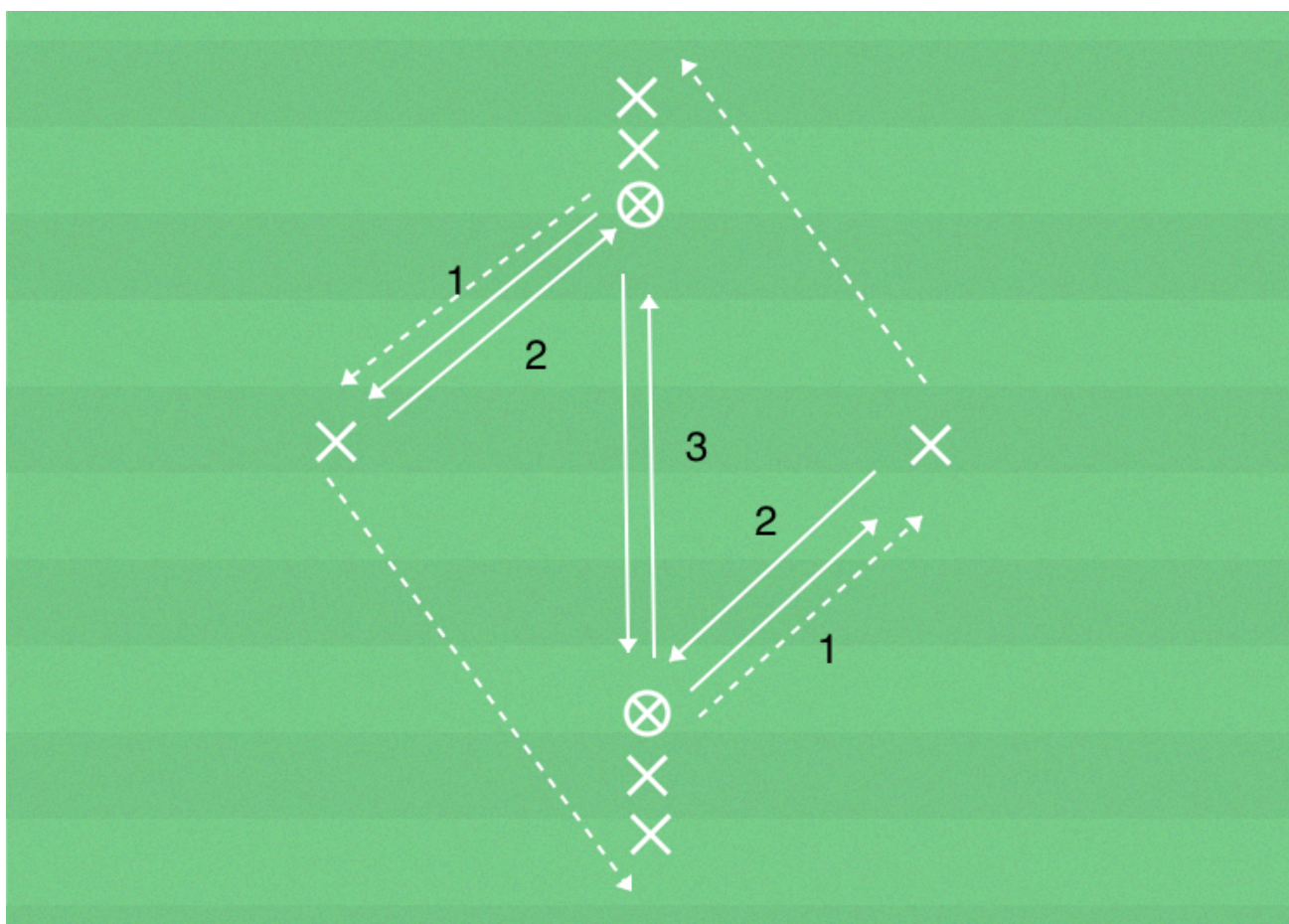
Medtag 2, spela på rätt fot, medtag med H+V fot



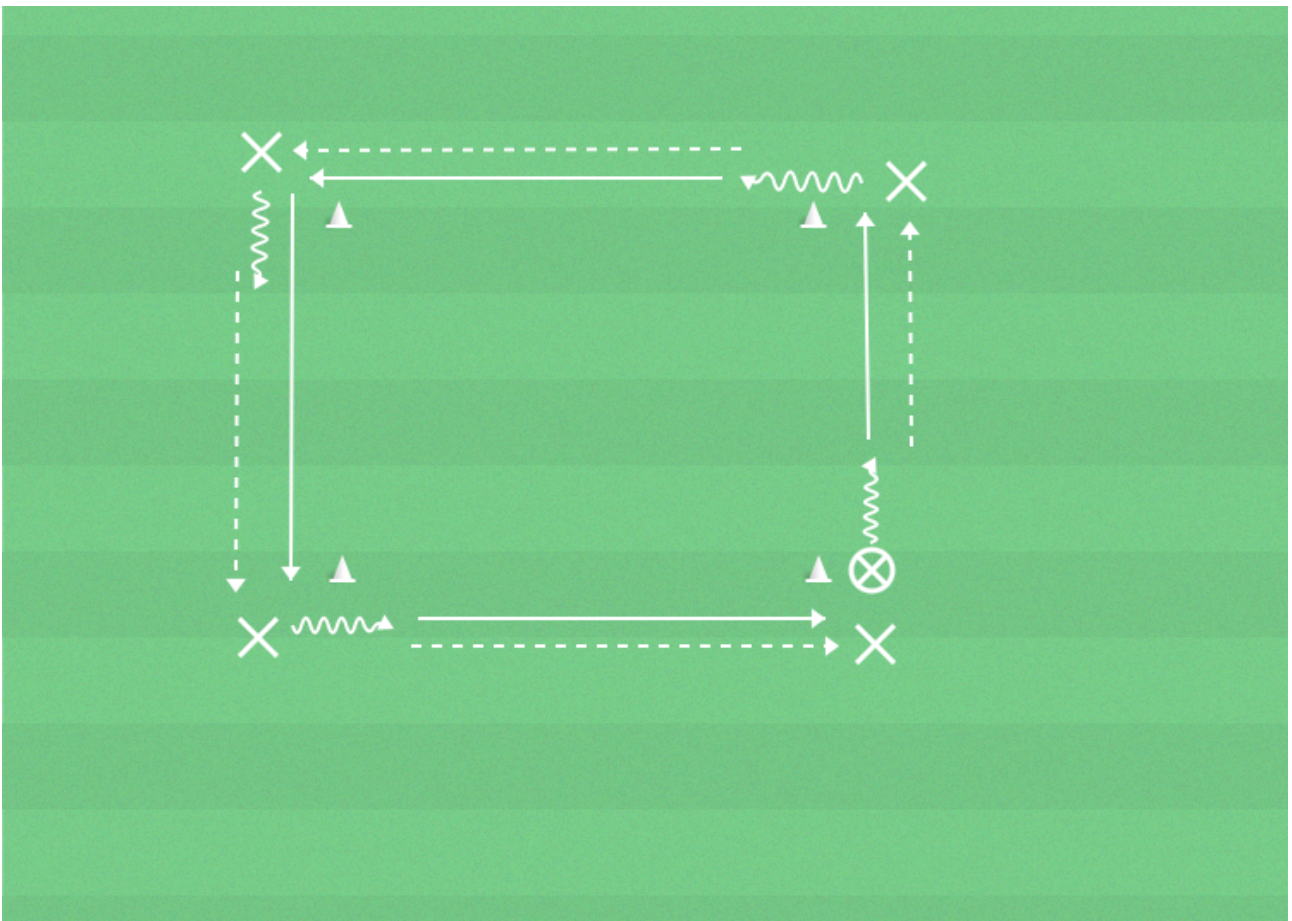
Kort / Lång pass-inte för lång, längs marken



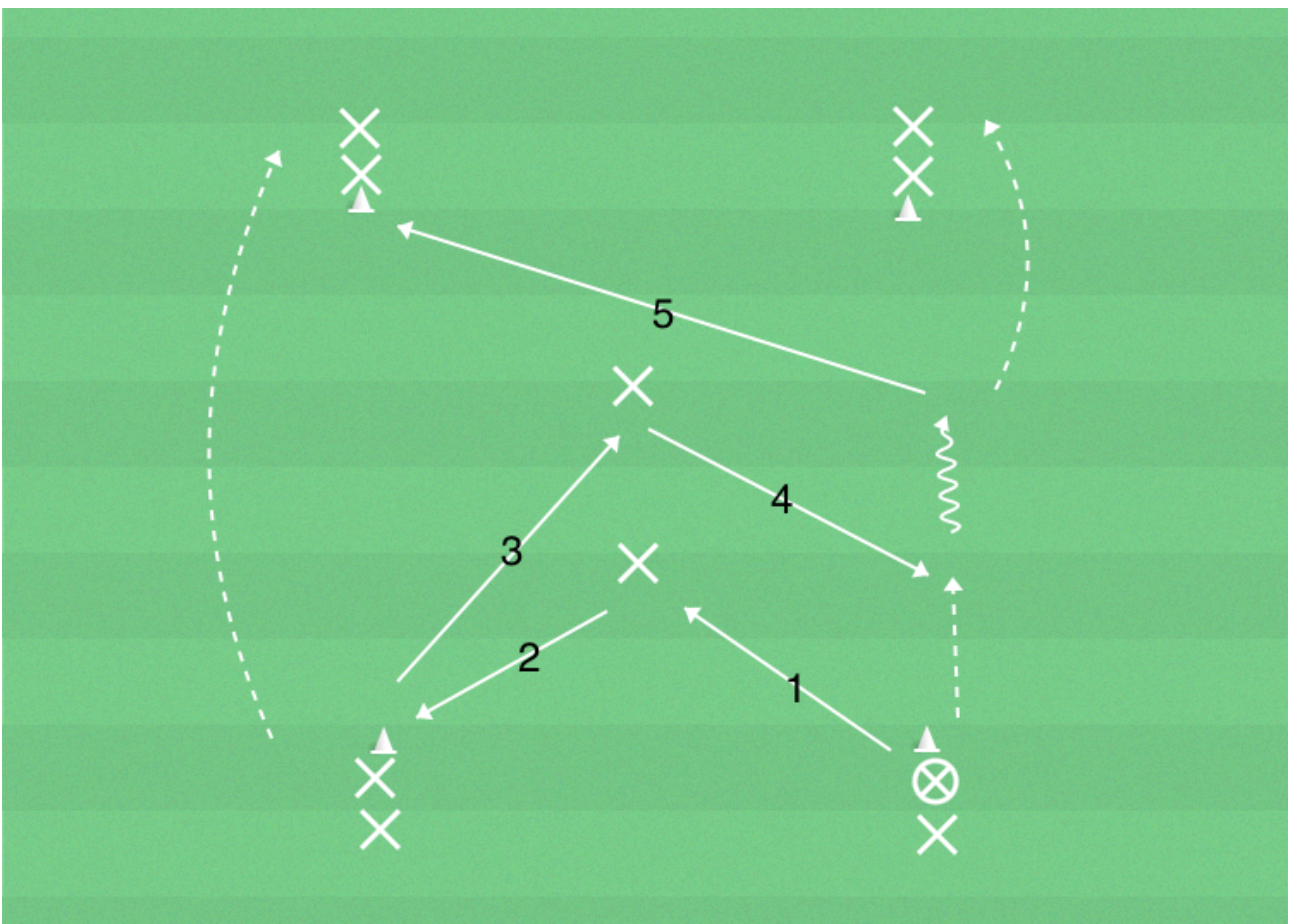
Sirius-passning-vänd upp snabbt för att bli spelbar



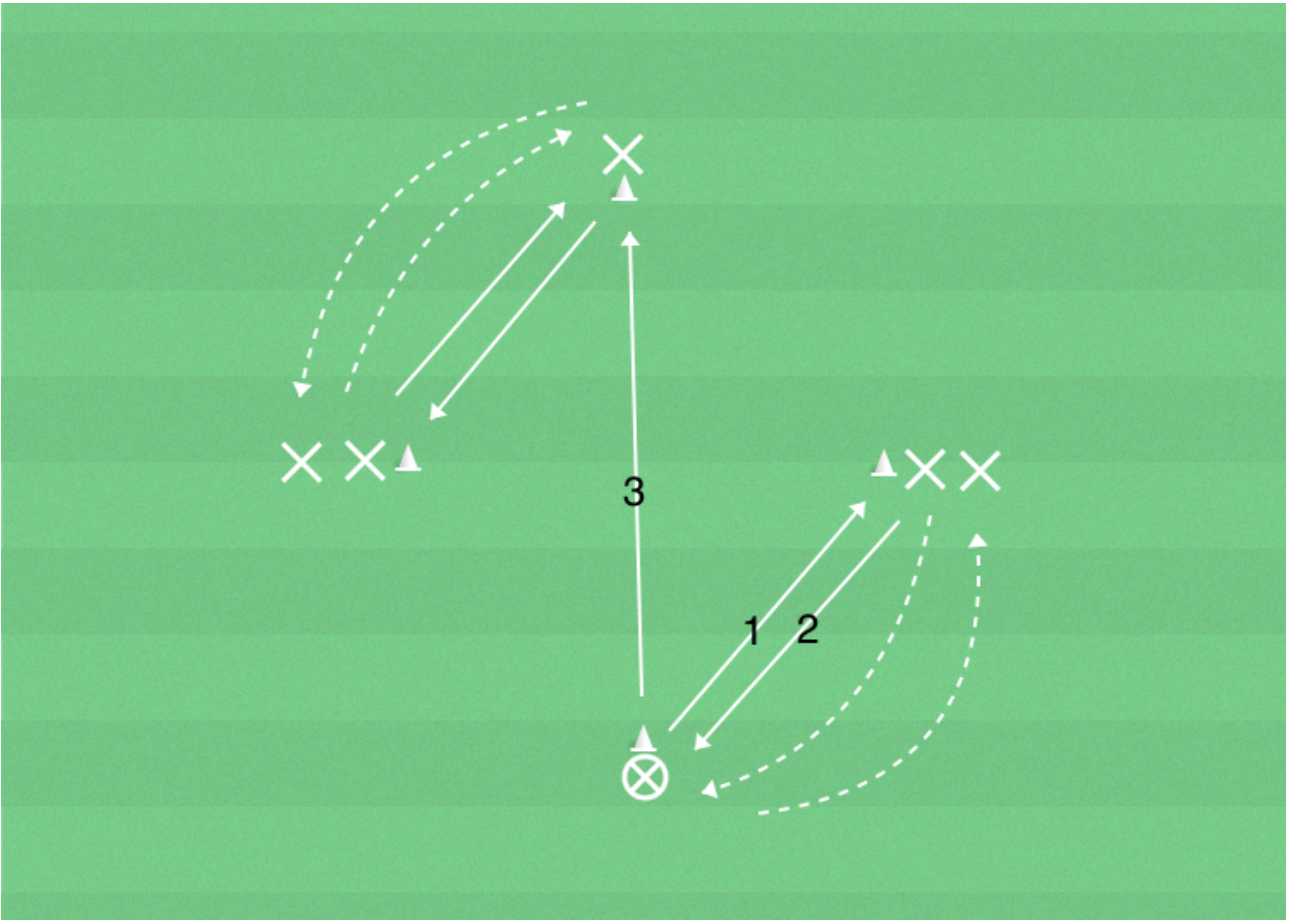
Kvadratpass-med eller utan vägg i mitten



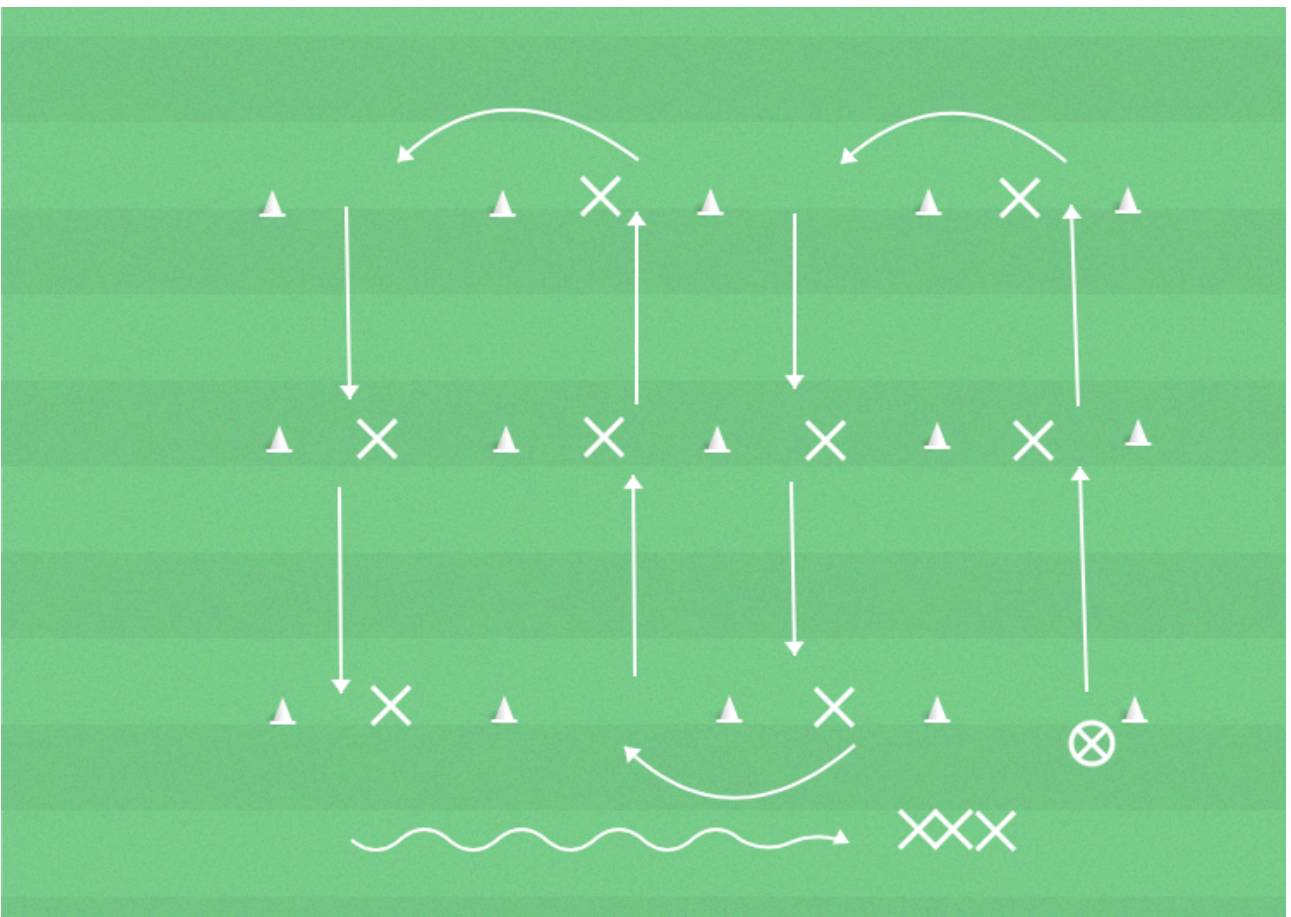
Dubbel Z



Z-byt position när man har en bakom sig



Enkel skotte-pass, mottag, vändning-flyttar med sin passning



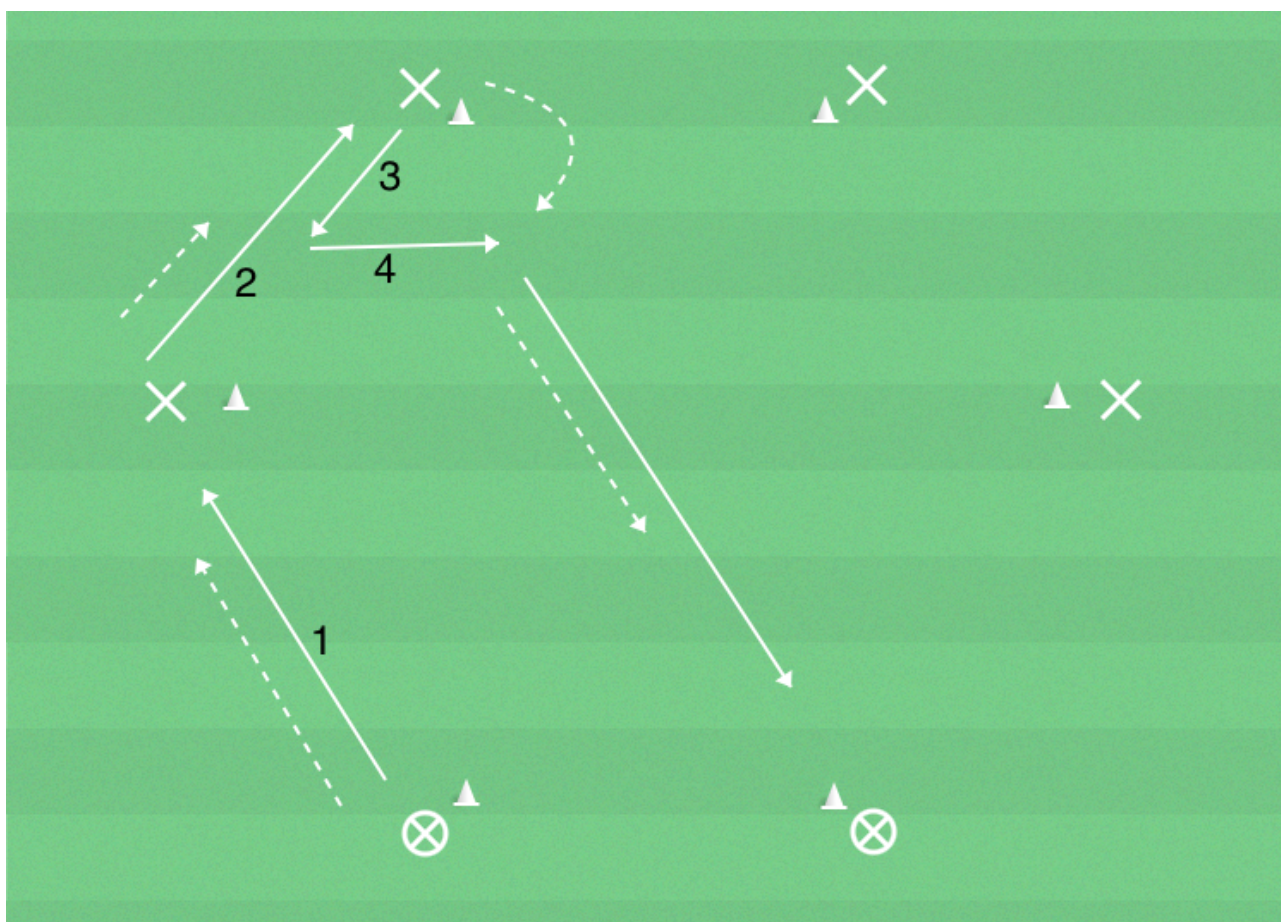
Liverpool passningsövning-

8-10 spelare. Ca 14m mellan översta och nedersta konen.

1. Spelare 1 passar 2. Spelare 1 springer och tar spelare 2s plats.

2. Spelare 2 tar emot bollen och passar 3. 3 passar tillbaka på ett tillslag. 2 slår en diagonal pass in i ytan i mitten. Spelare 2 tar 3s plats.

3. Spelare 3 tar en båglöpning runt konen för att ta emot bollen. 3 passar ner till 1 på andra halvan av övningen, där övningen fortsätter i samma mönster. Spelare 3 tar 1ans plats på andra halvan.



Passningskolonn i djupled-

8-12 spelare

Spelare A passar mötande spelare B som sätter tillbaka bollen till A. Spelare B vänder utåt runt konen och får en pass i djupled av spelare A. Spelare B tar emot bollen och spelar ner till spelare C som tar med sig bollen och spelar till mötande spelare D osv.

Spelarna följer bollen vid positionsbyte.

