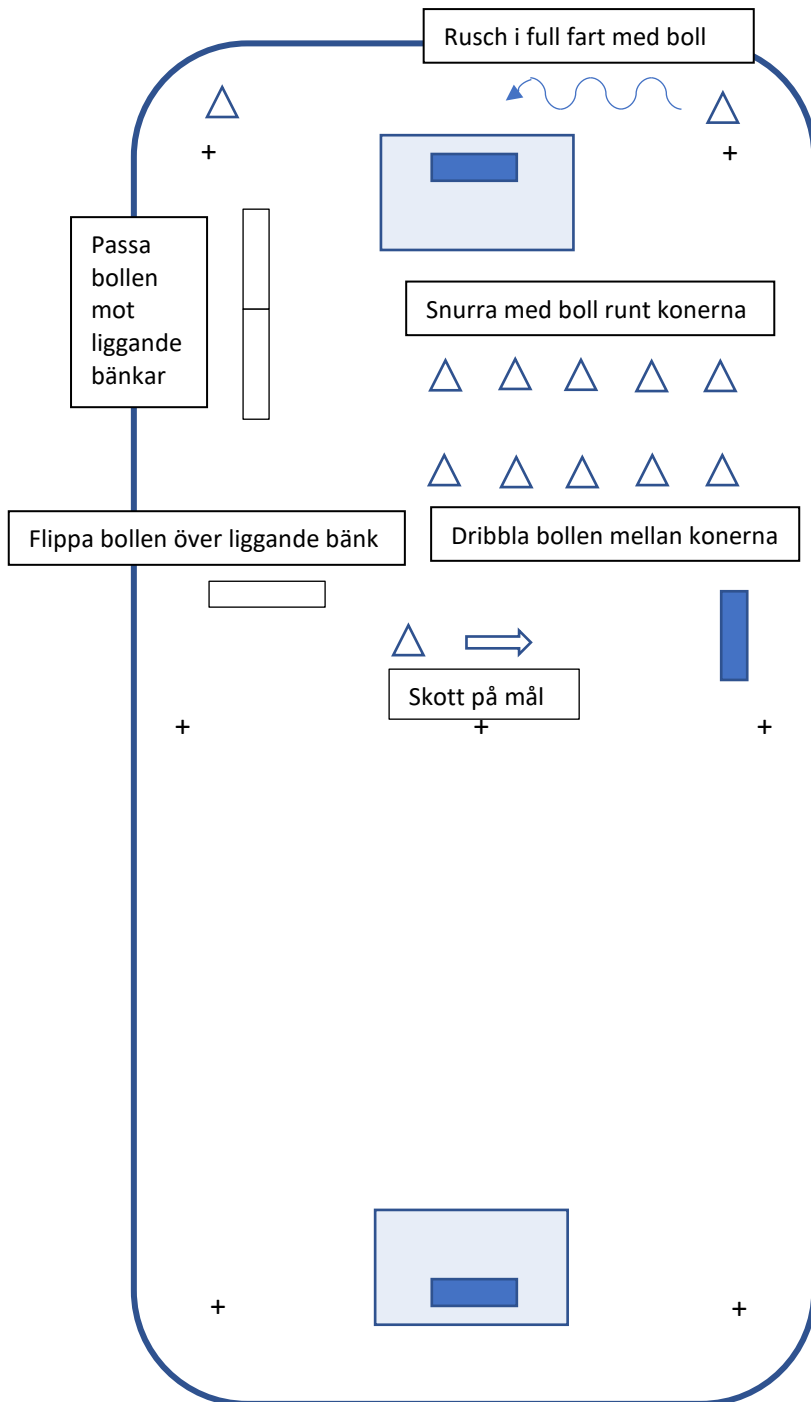




Övningsblad

Övningens namn: Hinderbana



Övningens syfte

Bollkontroll

Anteckningar

Teknikbana med sex rullande

"stationer". Övningar med:

Skott på mål

Dribblingar

Rusch med boll

Väggspel (pass mot liggande bänk)

Litet lyft av boll

Teckenförklaring

X Anfallare

O Försvare

● Målvakt

● Boll



Spelarled



Ledare



Kon



Skott



Rörelse framåt utan boll



Rörelse framåt med boll



Passning