



Namn: Dribblings hörnen

Nr:

Typ av övning:

Teknik + MV Uppvärmning

Svårighetsgrad:

1/5

Syfte med övningen:

Bollbehandling i rörelse
för utespelarna

Uppvärmning för målvakt

Instruktion:

Spelare och bollar i hörn
Lägg ut koner eller andra
objekt som hinder.

Spelarna startar en och en
i tajt tempo och dribblar
mellan konerna på olika sätt
och avslutar med att
löpa upp runt en sista
kone och skjutet på mål