



Namn: Dubbel ormen

Nr:

Typ av övning:
UPPvärmning

Svårighetsgrad:
2/5

Syfte med övningen:
Få UPP Puls och
bolltouch på utspelarna
Samtidigt som man
Värmer målvakterna

Instruktion:

Båda leden springer
med boll på led efter
varandra, UPP mot halva
Plan. ~~Första spelaren~~

Bestäm vilket led som
börjar skjuta. Sen är det
varannan sida som gäller.

Placera ut 2 koner att
runda så spelarna inte
kommer för nära.

Viktigt att det är lite
avstånd mellan varje spelare
så det inte kommer 2
skott samtidigt.

Ordning vid avslut: 1 från Höger
1 från vänster