



Namn: Höga bågen

Nr:

Typ av övning:

Mottagning → Avslut

Svårighetsgrad:

1/5

Syfte med övningen:

Tempoväxling

Mottagning i fart

Avslut i fart

Instruktion:

Bollar och led på mitten vid Sarg.

Spelare 1 isper in mot mitten utan boll och får passning från motsatt led.

Mottagning i fart och tramplar vidare med bollen ut mot fickan och avslutar mot mål

Enkel övning att bygga på med ytterliggare passningar