



Namn: Korta väggen

Nr:

Typ av övning:

Passningar

Svårighetsgrad:

3/5

Syfte med övningen:

Jobba med hårda
passningar och bra
mottagningar i fart

Instruktion:

4st led och bollar i alla
led.

Man startar varannan sida
diagonalt (bilden beskriver
x och o)

Första spelare passar rakt
över till andra sidan,
möter bollen rakt in och
får passning tillbaka.

Mottagning och tar med boll
framåt mot andra målet,
Spelar passning till ledet
längst ner (de som startade
samtidigt).

~~Rekord~~

Fortsätter löpning framåt, får
passning tillbaka och tar
avslut från slottet