



Namn: Långa Väggen

Nr:

Typ av övning:

Långa Passningar

Svårighetsgrad:

3/5

Syfte med övningen:

Träna på att slå hårda och långa pass

Samt göra det i matchtempo. Perfekt Kontringsträning

Aktiva spelare!

Instruktion:

En variant av korta Väggen där vi enbart jobbar långa Passningar.

Ställ upp på samma sätt.

Förste spelare slår pass rakt över, tar sedan en stor båge mot målet på andra sidan.

Lång direktpassning tillbaka till samma led, och därifrån kommer en lång djupledspass från samma led man starta ifrån.

TIPS!

Se till att möta boll och röra på fötterna!