



Namn: Give and Go

Nr:

Typ av övning:

Rörelse

Svårighetsgrad:

3/5

Syfte med övningen:

En bra övning för att få igång fötterna men även bra spelmönster i match

Instruktion:

Led i mittdirekten

Ledare 4-5 meter medanfö

En spelare på vardera sida om målet mellan hörn och mål.

2st Koner som markerar var man får passningen

Först i ledet passar den fasta ledaren, tar sen en bäge ut mot sarg, får tillbaka bollen och spelar direkt ned på djupet.

Löper sedan in mot slottet, får ett instick och skjuter direkt