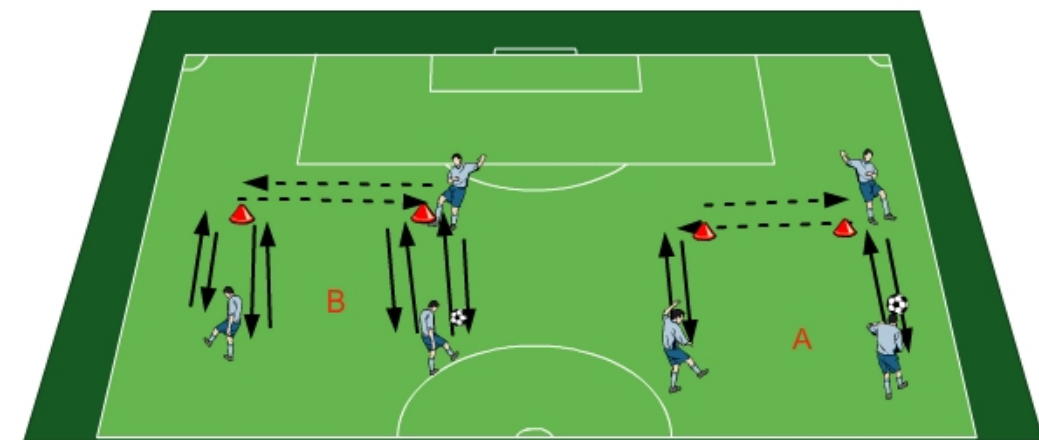


Passövning 2 koner



Organization:

2 koner mellanrum ca 10 meter
3 st spelare
en boll

Process:

Spelare springer mellan konerna & passar bollen på utsida kon får passning av spelare 2 & 3

VARIANT

FÖRST MED HÖGER FOT BYT TILL VÄNSTER PÅ SAMMA SIDA OM KONEN ÖVNING A

ÖVNING B FÖRST UTSIDA KON SEDAN INSIDA KON PÅ SAMMA SIDA.

Tip:

TÄNK PÅ ATT VRIDA KROPEN NÄR NI ANVÄNDER FOTEN NÄRMAST KONEN.

Field size:

10X10

Cone margins:

Training Set:

Progression

Duration:

15 min