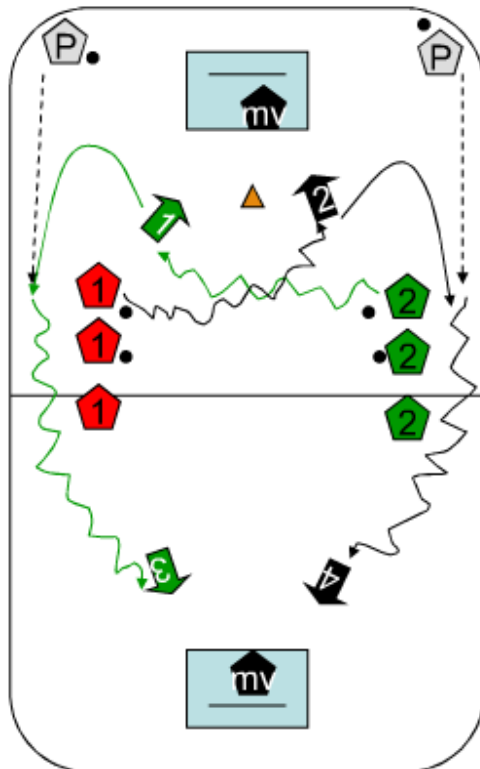


Avslut i fart

Kategori: Komplex övning

Svårighetsgrad:

lite svårare



Instruktion:









Spelarna delas upp i två led med bollar. Dessutom finns två passare med bollar i två av hörnen.

Spelare 2 startar med boll och löper i båge och går på avslut (1). Strax efter startar spelare 1 en löpning i båge med boll och går på avslut (2). Spelare 2 löper sedan i båge utåt i banan och får pass från P längs sargen och går sedan på avslut (3). Spelare 1 fortsätter sin löpning med en båglöpning ut mot sargkanten och får pass från P och driver boll för att sedan gå på avslut (4).

Övningen tränar i första hand spelarnas avslut i fart

Siffrorna inom parentes anger siffrorna i pilarna.

Teckenförklaring

 SPELARE	 PASSNING
 SKOTT/AVSLUT	 LÖP UTAN BOLL
 RETUR	 LÖP MED BOLL
 KON	 BOLL