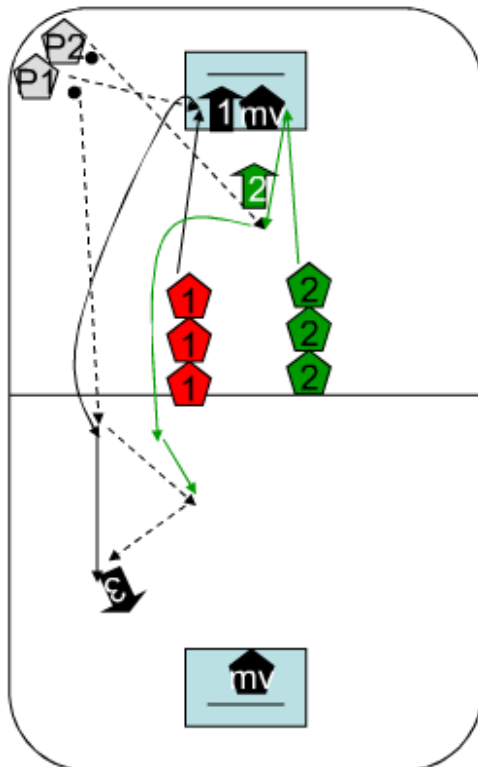


Pass från sidan och V-löpning utan boll

Kategori: Komplex övning

Svårighetsgrad:

lite svårare



Instruktion:









Spelare 1 och spelare 2 startar samtidigt mot mål i högsta möjliga fart. P1 väljer att passa någon av spelarna. Den som INTE får passningen gör en V-löpning och får passning från P2.

1 och 2 löper sedan på utsidan av ledet upp mot det andra målet. P1 slår passning och 1 och 2 kommer 2 mot 0 mot målvakt. Max 3 passningar och max 2 touch mellan varje passning.

Övningen ska genomföras i högsta möjliga fart.

Övningen tränar i första hand avslut, men även passningar i fart. Avsluten ska i möjligaste mån vara direkt.

Teckenförklaring

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