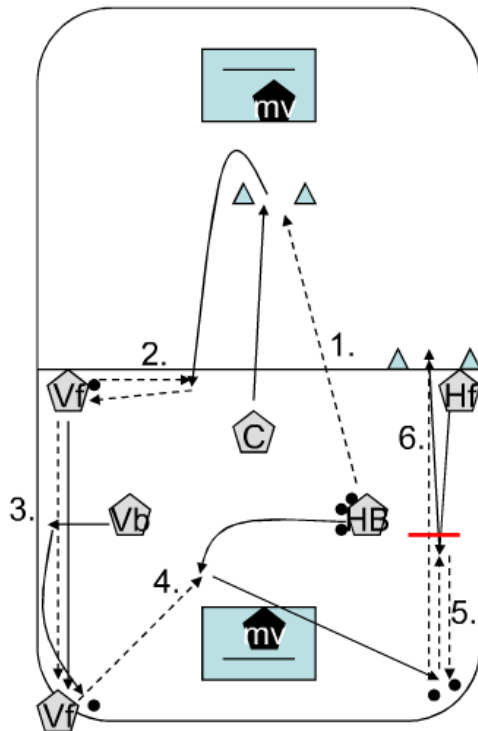


SNABBA VARV

Kategori: Snabbhet

Svårighetsgrad: 

mycket krävande



Instruktion:









En avancerad positionsspecifik snabbhetsövning. Spelarna startar utifrån positionerna nedan, eller utifrån positioner där du som tränare vill ha dom i utgångsläget.

HB passar bollen hårt mellan konorna. C löper för att hinna före bollen och stoppa den. Efter konorna vänder C i full fart och vid mittlinjen får C en passning från Vf som direkt väggas tillbaka.

Vf slår ner bollen mot hörnet, i samma veva har Vb ryckt ut mot sargen för att stoppa bollen. Vb fortsätter ner mot hörnet och får sällskap av Vf. Den tidigare Vf står redan där för att ta emot den tidigare passen från Vf.

Vb slår en pass snett inåt i mitten till HB som möter och passar bollen vidare till HB positionen. HB rycker ner i höger hörn och slår en passning till mötande Hf som ska över linjen och väggpassa bollen tillbaka. Hf löper sedan mot mittlinjen och konorna där och HB försöker slå passen mellan konorna. Hf försöker avstyra.

Teckenförklaring

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