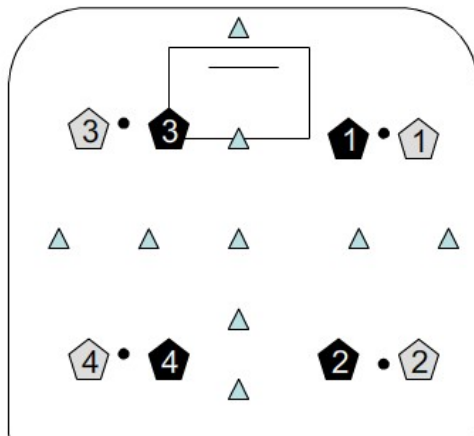


## MAN MOT MAN



Kategori: Spelövning

Halvplan

Svårighetsgrad:

lite svårare









**Instruktion:** Spelarna delas upp, två och två i var sin zon, med var sin boll.

Boll läggs upp för tekning. Därefter blåser tränaren i pipan. Sedan ska spelarna sträva efter att hålla boll i sin zon.

Spelarna tränar på att hålla i boll i trängda lägen, samt att jaga boll.

Anpassa tiden efter hur vältränade spelarna är. Mellan 45 sekunder och 2 minuter kan vara lämpligt.

### Teckenförklaring

	Spelare		Passning
	Skott/avslut		Löp utan boll
	Retur		Löp med boll
	Kon		Boll