

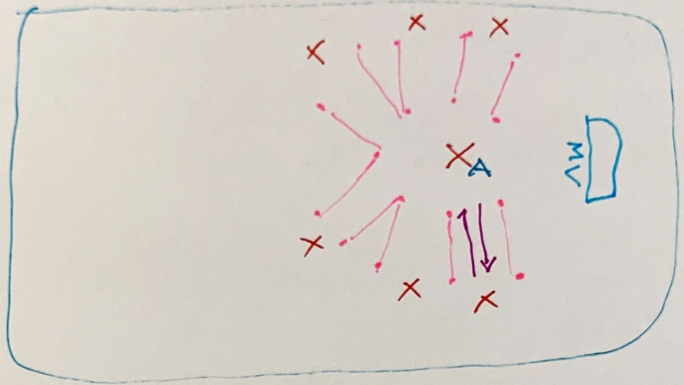
Träning No 21.

1 Uppvärmning - Driva runt på en yta och undvika att "fästa" i övriga spelare (öva på att titta upp + bollkontroll)

2. 3-Stationer

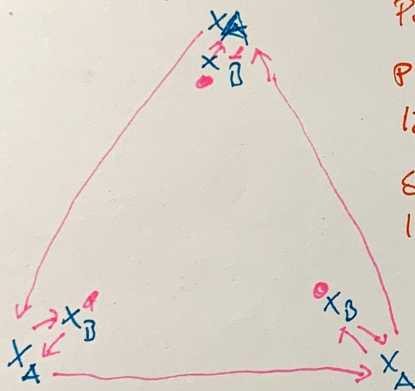
A) Solfjäders

Spelare i mitten passar i korridorerna till övriga spelare som passar tillbaka och avslut när man kommer till sista "stationen", sedan roterar spelarna.



Kan variera med olika avstånd på korridorerna.

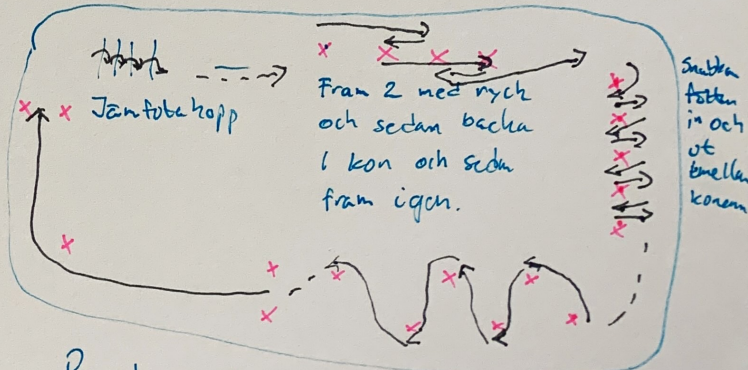
B)



Passningstriangler (alt 4-kanter beroende på antal spelare). Spelare A gör en längre pass till spelare A vid nästa kon som kortpassar med spelare B och sedan längre pass till spelare A vid nästa kon. A följer efter bollen till nästa kon och blir där spelare B.

C) Löpbana med olika hinder, snabba fötter mm.

Minst 3 varv



3) Spel

Ryck-ronda
kon och in
i kon

Slalom