



P07
övningsbank

Några rader till att börja med...

Det här är ett försök att samla ihop de övningar vi har redan samt de som Niclas Larsson bidragit med och som vi själva hittat i en del böcker och valt ut.

Tanken är att kunna bygga på detta övningsförråd efterhand när vi stöter på nya. De allra enklaste avslutsövningarna har jag inte tagit med här. Inläggsövningar

Namnen på övningarna är ibland krångliga, ibland korta. Försöker i regel beskriva vad det är. Förhoppningsvis kommer vi känna oss bekväma med namnen efterhand.

Instruktionspunkter, anvisningar och så vidare är inte riktigt fullständiga på alla övningar. Syftet kan också vara skrivet lite svajigt.

Vi får pröva oss fram lite på de övningar som vi inte testat ännu.




Det gäller också olika avstånd mellan till exempel koner och antalet spelare som är bäst i en övning.

Ritningarna är kanske heller inte klockrena alltid men ihop med texten så ska vi nog kunna reda ut det. På vissa övningar som vi kört under lång tid har jag inte ens skrivit någon text eller gjort en ritning. De kan vi ändå.

Har försökt att använda samma symboler hela vägen.

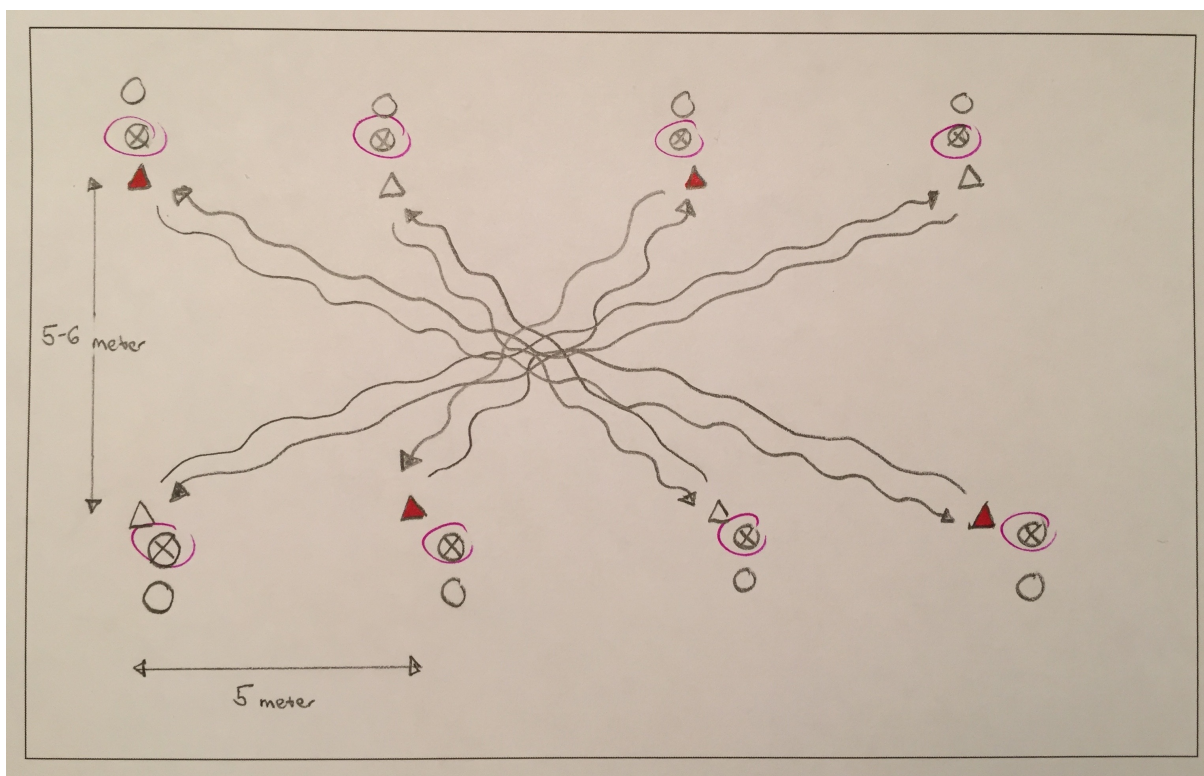
/Johan (februari 2017)

Teckenförklaringar

	Spelarens väg med boll
	Spelarens väg utan boll
	Bollens väg
x	Spelare (används bara enstaka gånger här)
○	Spelare (används oftast)
⊗	Bollhållare
△	Kon
●	Boll

Lila ring/fylld lila cirkel = där startar övningen

Uppvärmnings- övningar



Rödvit

Tema

Uppvärmning med boll.

Syfte

Uppvärmning. Bollkontakt. Ha koll på omvärlden när man driver bollen.

Urustning

4 röda koner, 4 vita koner.
8 bollar.

Antal spelare

Minst 16, högst 24.

Organisation

5 meter mellan konerna som står på rad. 5-6 meter mellan konraderna.

Minst två, högst tre spelare vid varje kon.

Spelarna byter från lång löpväg till kort (lång röd till kort röd, kort vit till lång vit osv) efter typ 3 minuter.

Anvisningar

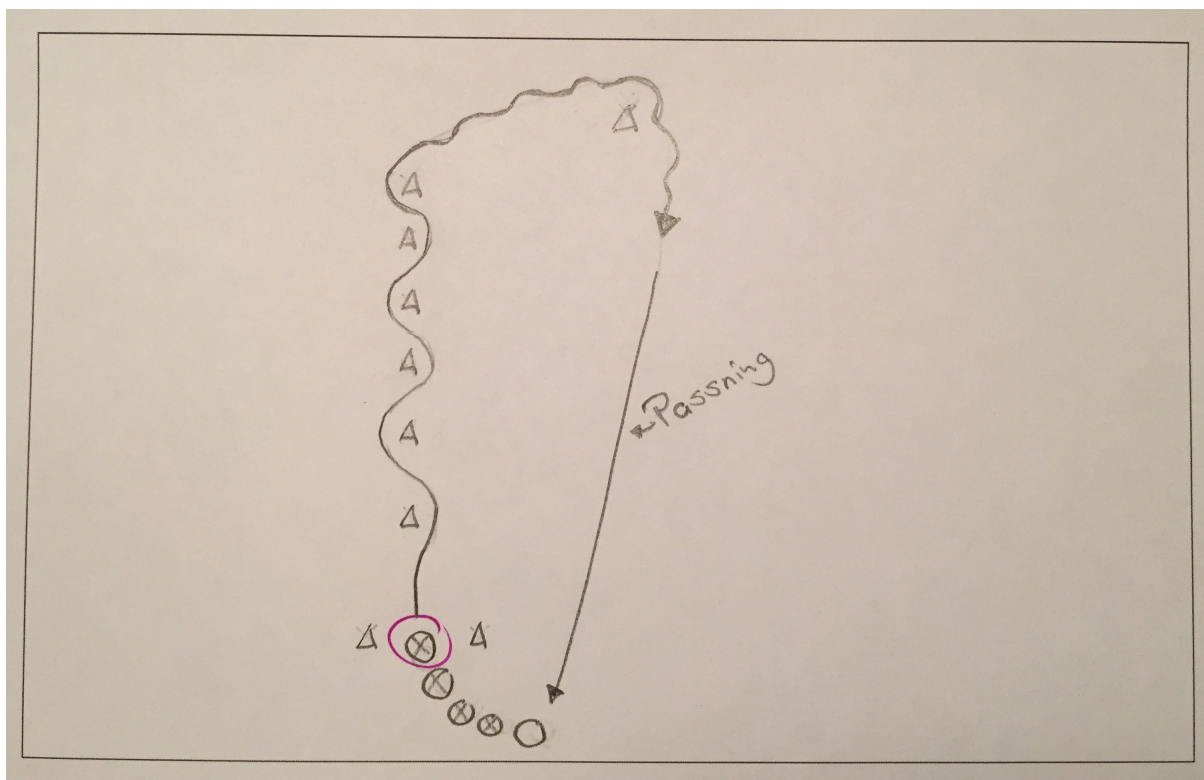
Det finns fyra löpvägar med boll: lång röd, lång vit, kort röd, kort vit. Alla startar samtidigt. Driver bollen diagonalt i förutbestämda löpvägen med boll. Lämnar över bollen när man är framme. Gäller att inte krocka med någon annan i den hårda "trafiken".

Instruktionspunkter

Kontroll på bollen. Titta hela tiden upp för att inte kollidera med någon eller träffas av en boll.

Stegring

När en spelare känner sig säker kan han slå en passning till den kon han ska till i stället för att driva den hela vägen fram.



Niclas Larssons uppvärmning

Tema

Uppvärmning.

Syfte

Uppvärmning med boll. Bollkontroll.

Urustning

9 koner.

En boll mindre än antalet spelare.

Antal spelare

5 eller 6.

Organisation

1 konport som "startlinje". 6 koner på rad där man ska dribbla slalom. 1 kon 2-3 meter snett upp till höger (eller vänster).

Anvisningar

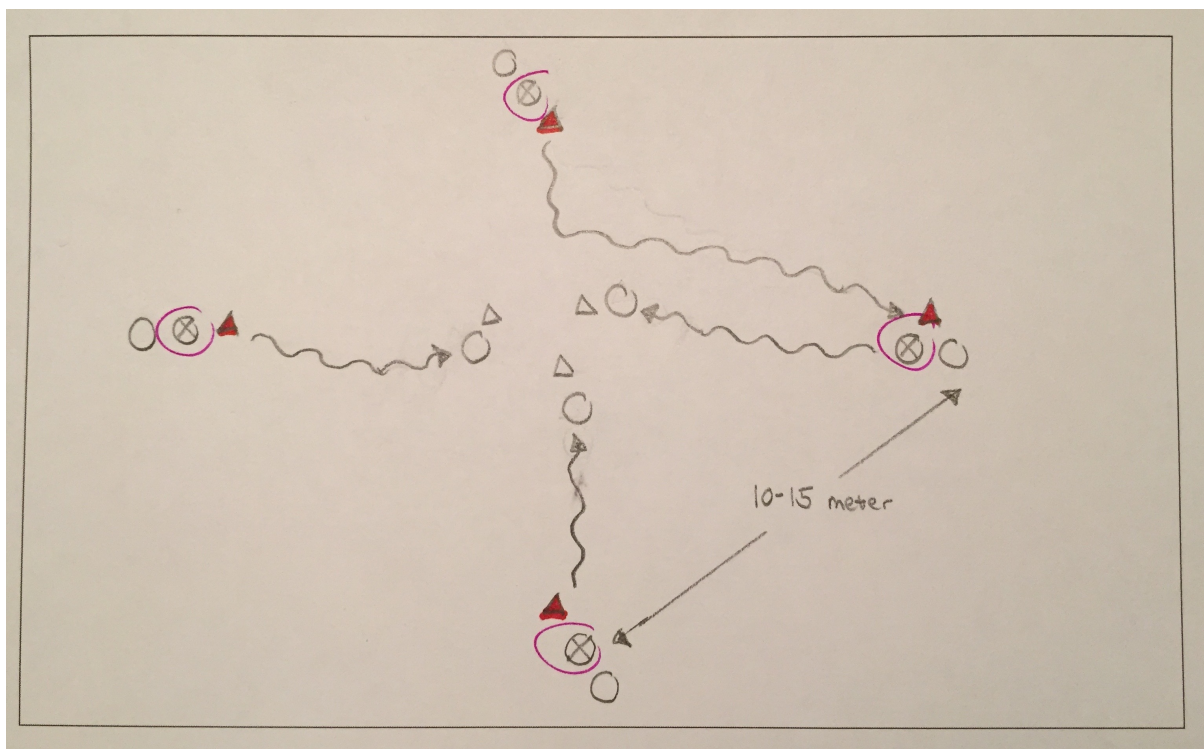
Alla spelare står i en kö vid startporten. Alla har bollar utom den siste. Förste spelaren kör slalom mellan konerna med bollen därefter upp och runda den udda konen och sedan passa ner till siste man i kön.

Instruktionspunkter

Titta upp då och då när man kör slalom, inte bara stirra på bollen. Siste man i kön måste vara redo för att ta mot en ny boll från den som just kört övningen.

Stegring

Vill man öka tempot och få spelarna riktigt varma kan man köra utan bollar efter ett tag. Då springer man bara och stafettväxlar med förste man i kön när man går i mål. Kan göras som tävling också mellan grupperna (företrädesvis när man kör utan boll).



Kvadrat & triangel

Tema

Uppvärmning med boll.

Syfte

Uppvärmning med boll. Driva med bollen. Spelförståelse light.

Urustning

7 koner (4 röda, 3 vita).

4 bollar

Antal spelare

Minst 11 spelare, högst 14.

Organisation

Minst 2 spelare vid varje röd kon (som utgör kvadraten). Den förste med boll. En spelare vid varje vit kon i triangeln. Cirka 10-15 meter mellan kvadratkonerna.

Anvisningar

Förste spelaren vid varje röd kon (kvadraten) driver bollen till någon av spelarna vid en vit kon (triangeln) och lämnar över bollen. Problemet är att det finns bara tre vita koner och därför måste en av dem som utgick från röd kon driva bollen och lämna över till någon vid en annan röd kon.

När spelare vid vit kon fått bollen ska han driva ut den till en röd kon och lämna över bollen.

Saknas alltså hela tiden en vit kon att driva bollen till. Målet ska hela tiden vara att lämna över till någon vid en vit kon men hinner man inte dit så får man driva till en röd kon.

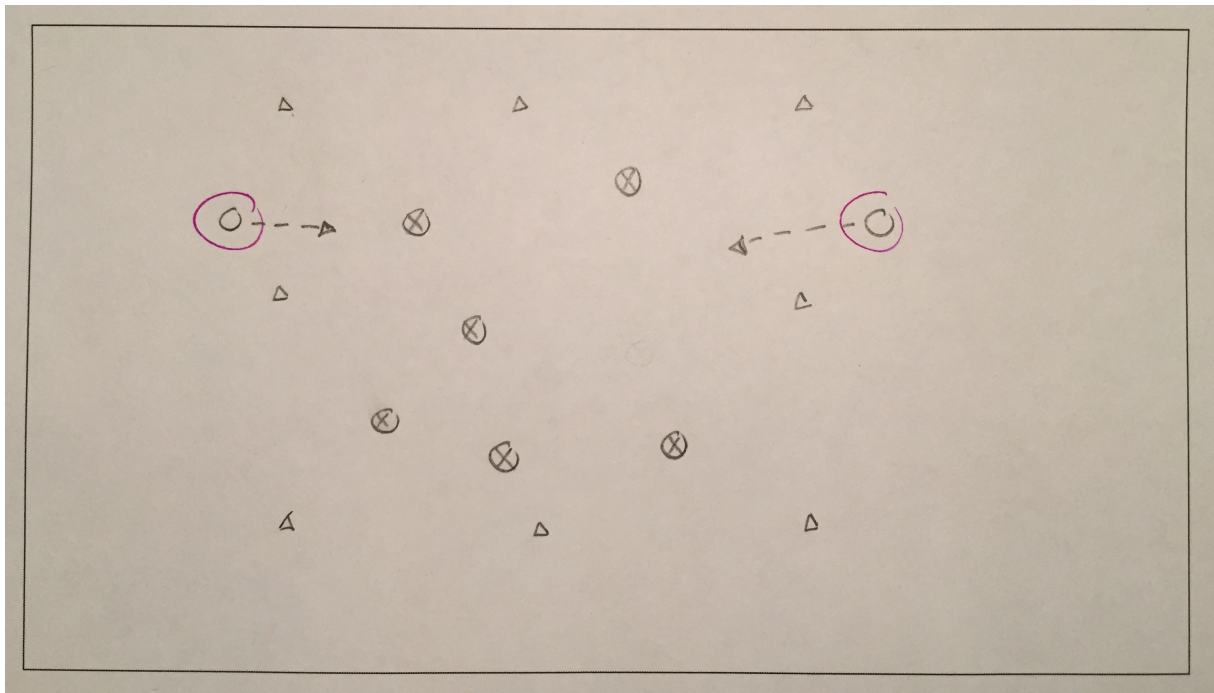
De som står och väntar på bollen, framför allt vid vita konerna, måste hela tiden se sig och vara beredd att de kan få bollen från olika håll.

Instruktionspunkter

Viktigt att "öppna upp" sig när man ska ta emot bollen. Tänka till vart man ska ta vägen när man fått bollen.

Stegring

—



Sno bollen

Tema

Uppvärmning och försvar.

Syfte

Täcka bollen. Erövra bollen. Bollteknik.

Urustning

8 koner.

Bollar: 2 färre än antalet spelare.

Antal spelare

8-12.

Organisation

Sätt upp en kvadrat med cirka 10 meter långa sidor.

Anvisningar

Alla spelare utom två driver runt med varsin boll i kvadraten. Två spelare står utanför kvadraten. På given signal ska de två springa in i kvadraten och försöka sno bollen av någon av de andra spelarna.

När en av spelarna lyckas fortsätter han driva med bollen medan den som tappat bollen ska försöka sno åt sig en ny boll.

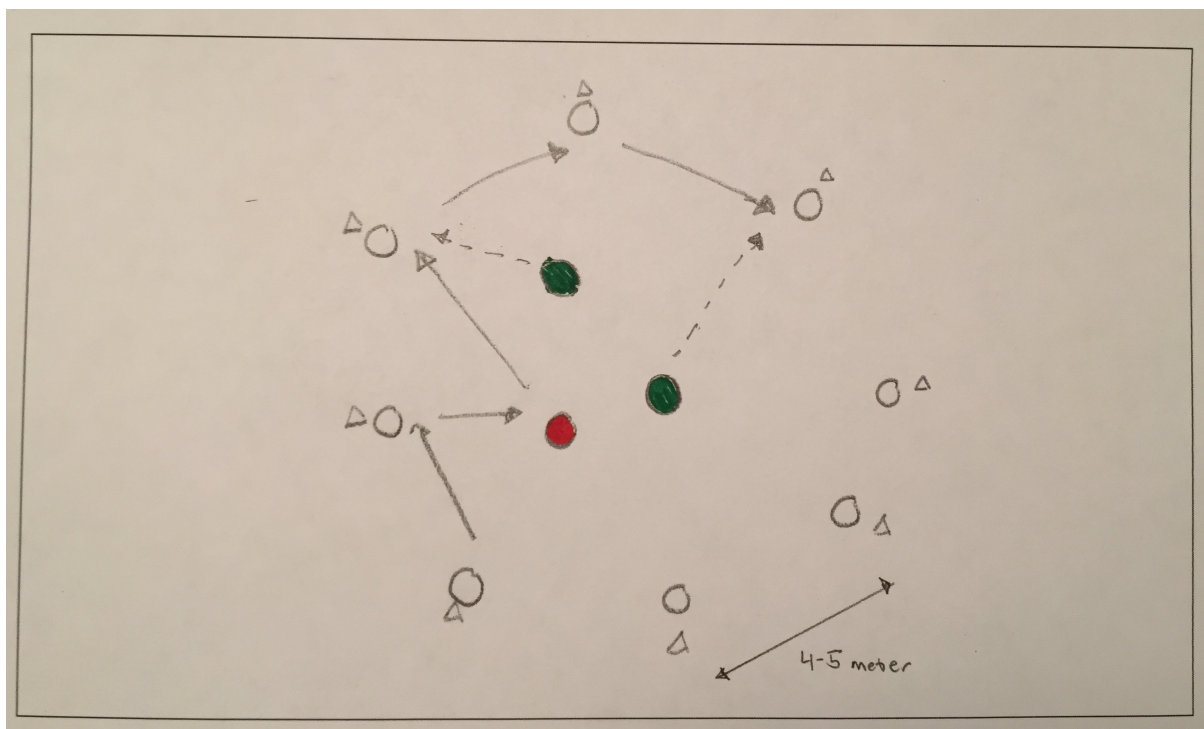
Instruktionspunkter

Täcka bollen. Inga ojustheter.

Stegring

Öka antalet spelare som inte har boll.

Passningsövningar



Cirkeln med joker + två försvarare

Tema

Passning.

Syfte

Passning, mottagning och speluppfattning.

Urustning

8 koner.

1 boll (reservbollar kan vara bra)

1 röd väst, två gröna västar.

Antal spelare

9-11.

Organisation

6-8 spelare ställer upp sig i en ring vid varsin kon som står med 4-5 meters mellanrum. 2 spelare med grön väst och 1 spelare med röd väst (jokern) i mitten.

Anvisningar

Spelarna som bildar ringen ska försöka hålla bollen inom laget så länge som möjligt utan att någon av de gröna bryter. Jokern är med spelarna ute i ringen och ska hela tiden göra sig spelbar. Börja med fria tillslag (men man får inte börja dribbla, att finta bort en grön med 3-4 tillslag kan dock vara okej). Hittar de inte in med bollen till jokern då och då kan man tvinga dem till att var cirka var fjärde pass ska in till jokern, som förstås spelar tillbaka bollen direkt.

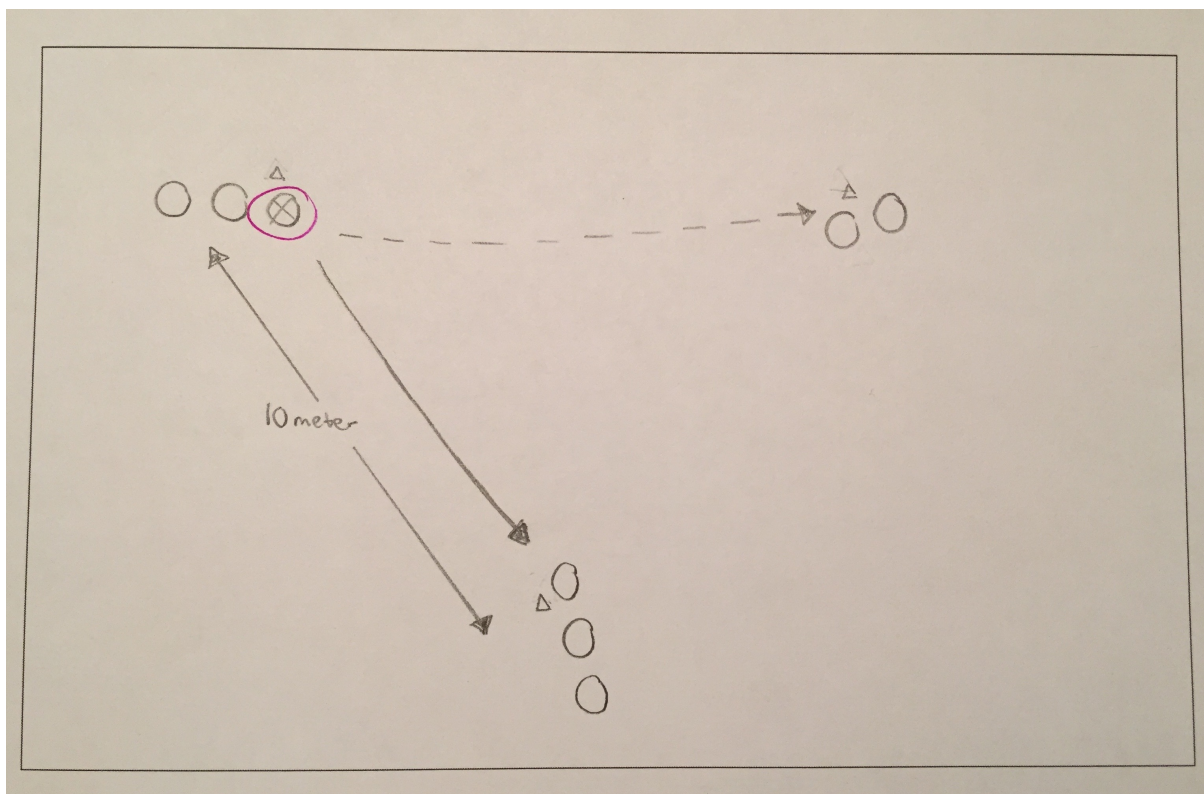
Spelarna i mitten ska jobba hårt i ca 2 minuter, sen byts de mot tre spelare ute i ringen.

Instruktionspunkter

Ytterringen hela tiden på tårna och spelbara.

Stegring

Begränsa antalet tillslag till 3 och sen 2.



Triangelpass

Tema

Passning.

Syfte

Passning, mottagning och speluppfattning.

Urustning

3 koner.

1 boll.

Antal spelare

7-9 st.

Organisation

3 koner bildar en triangel med cirka 10 meter långa sidor. 3 spelare vid en kon och 2-3 vid de andra två.

Anvisningar

Spelaren med bollen passar till spelaren vid en av de andra konerna och springer till den tredje konen (som han alltså inte passade till) och ställer sig sist.

Sedan rullar det på tills det blir tomt vid en kon (efter att någon gjort fel).

Med 3 spelare vid varje kon ska man kunna hålla på rätt länge. Tar man ner det till 7 spelare (3+2+2) blir det svårare.

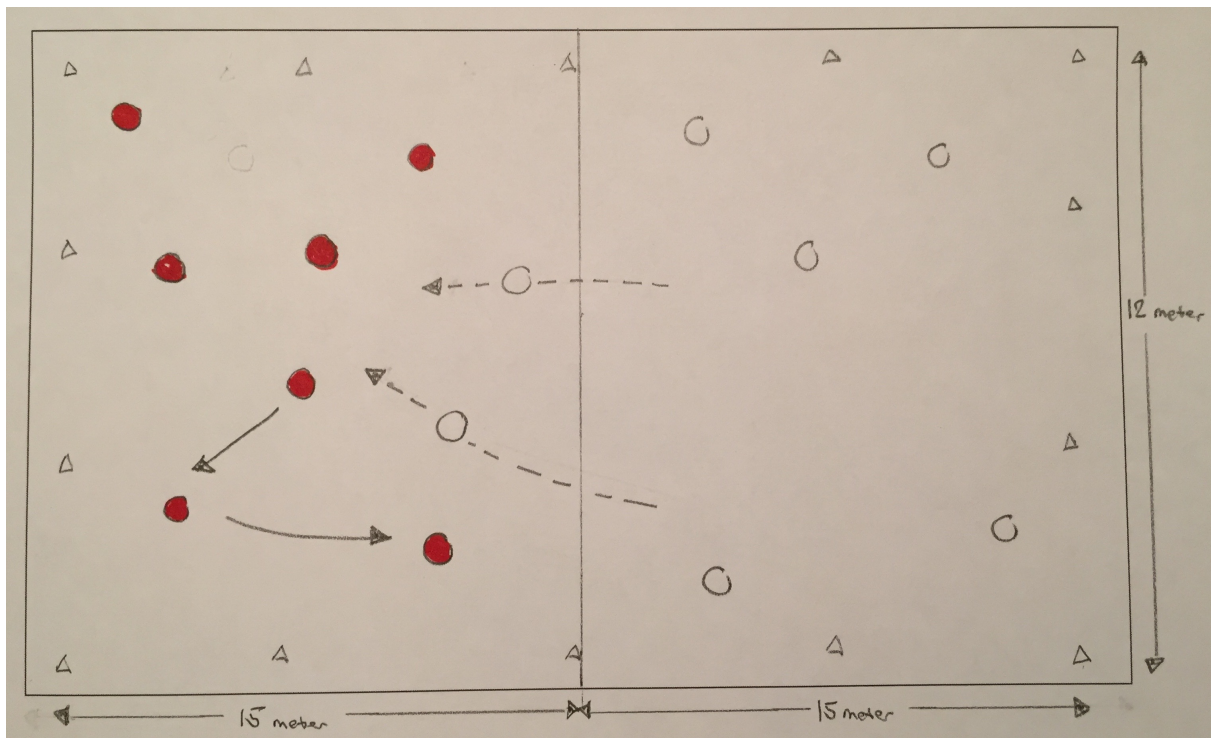
1-2 tillslag (vi får nog ha 2 tillslag nu i början).

Instruktionspunkter

Hela tiden tänka vart man passar och springer. Passa åt ett håll och springa åt ett annat – egentligen det naturliga i fotboll. Många andra övningar ska man springa dit man passar.

Stegring

2 bollar igång med fyra spelare vid varje kon.



Spanska kvadraten

Tema

Passning.

Syfte

Passnings- och mottagningsteknik. Man-man-situationer. Individuellt försvarsspel.

Utrustning

14 koner (till spelplanen).

1 boll (reservbollar kan vara bra).

1 krita linje (mittlinjen eller en straffområdeslinje).

Antal spelare

12-18.

Organisation

Kona upp två planhalvor på vardera 15x12 meter (kortsidan ska vara 12 meter) på varsin sida om den krita linjen.

Halva gänget (alltså 6-9 spelare) med västar. Ett lag i varje kvadrat.

Anvisningar

Laget ska hålla bollen inom laget så länge som möjligt i sin kvadrat men två spelare från motståndarna jagar för att få tag i bollen. När de får det slår de över den till sitt lag och springer med över. Det gör också två från motståndarlaget som nu ska jaga bollen. Så fortsätter det, fram och tillbaka.

2-3 tillslag.

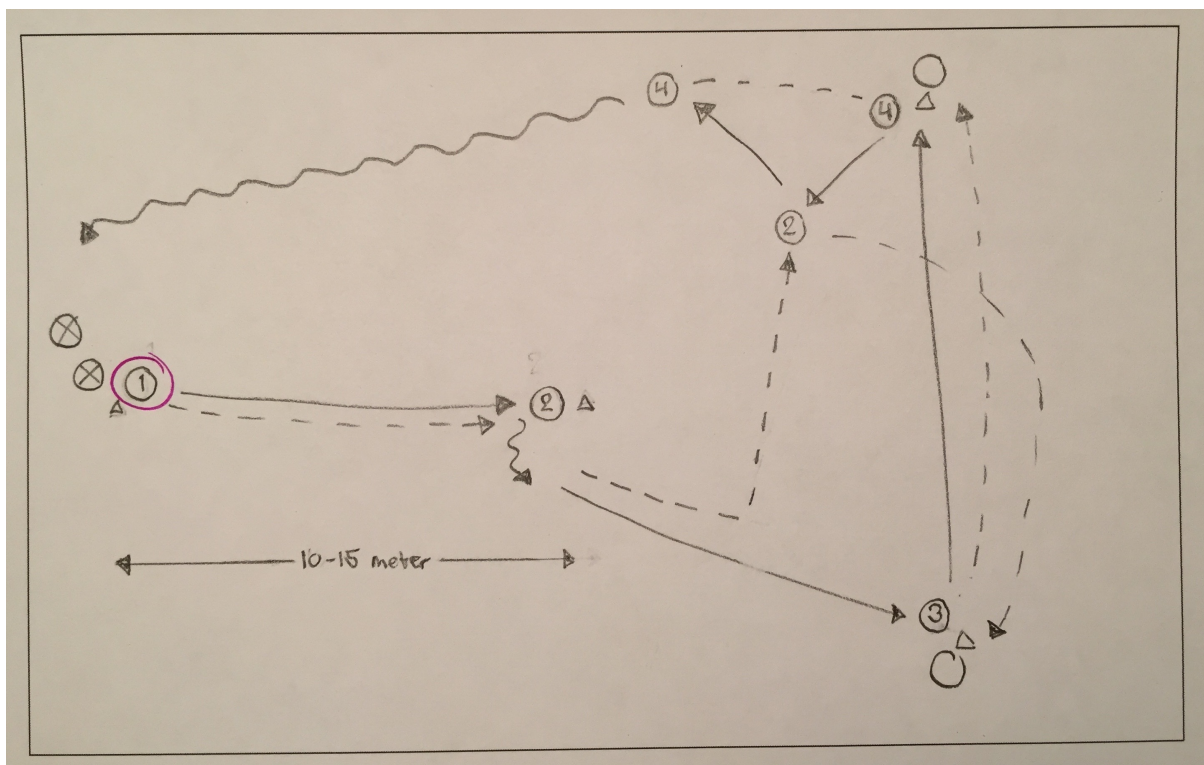
Kul tävlingsmoment: Med cirka 1,5 minut kvar meddelar man att det lag som har bollen när tiden är slut har vunnit.

Instruktionspunkter

Rörelse hela tiden för att vara spelbar.

Stegring

Begränsa antalet tillslag.



Y:et

Tema

Passning.

Syfte

Passningar och mottagningar i vinkel.

Utrustning

4 koner.

2 bollar (reservbollar kan vara bra).

Antal spelare

9-14.

Organisation

Sätt upp de 4 konerna som ett Y med ca 15 meter mellan konerna. 3-5 spelare vid konen längst ner och minst 2-3 spelare vid varje övrig kon. Bollarna ska vara hos ledet vid konen längst ner.

Anvisningar

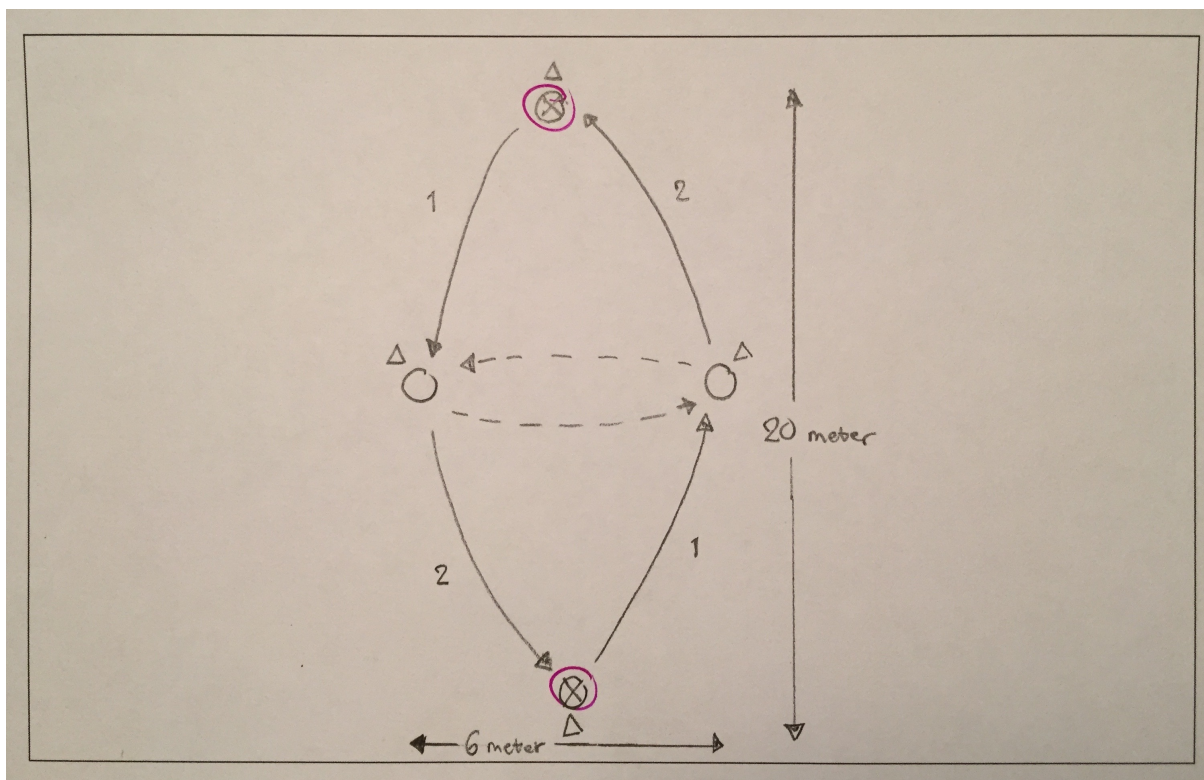
Spelare 1 med bollen passar upp till rättvänd spelare vid konen i mitten. Där tar spelare 2 emot och vänder med bollen till vänster (eller höger) och passar bollen upp till närmast kon. Han springer ditåt men när spelare 3 som tagit emot bollen passar den vidare till den andra "toppen" av Y:et får spelare 2 som är på språng ändra riktning och närma sig den andra "toppen" av Y:et (där bollen då befinner sig hos spelare 4). Spelare 2 agerar vägg till spelare 4 som efter en väggpass tar emot bollen och driver med den ner till början av hela övningen, till konen längst ner i Y:et, och ställer sig sist i ledet. Man springer och ställer sig dit man passat bollen. Men notera att det inte gäller spelare 2. Det är viktigt att han fyller på i det led med minst antalet spelare i toppen av Y:et.

Instruktionspunkter

Passningen kommer ofta från ett håll och ska passas vidare i en lite annan vinkel. Därför viktigt att hela tiden "öppna upp" sig för att kunna göra det.

Stegring

—



Passa i ”romben” med platsbyten

Tema

Passning.

Syfte

Passning, mottagning och fysiskt jobbigt (för dem i mitten).

Urustning

4 koner.

2 bollar

Antal spelare

4

Organisation

Sätt ut de 4 konerna i en romb där det är 20 meter mellan hörnen vertikalt och 6 meter mellan de horisontella hörnen. En spelare vid varje kon. De två bollarna hos hörnen uppe och nere.

Anvisningar

De två spelarna i hörnen uppe och nere slår samtidigt sin boll till varsin av de andra spelarna.

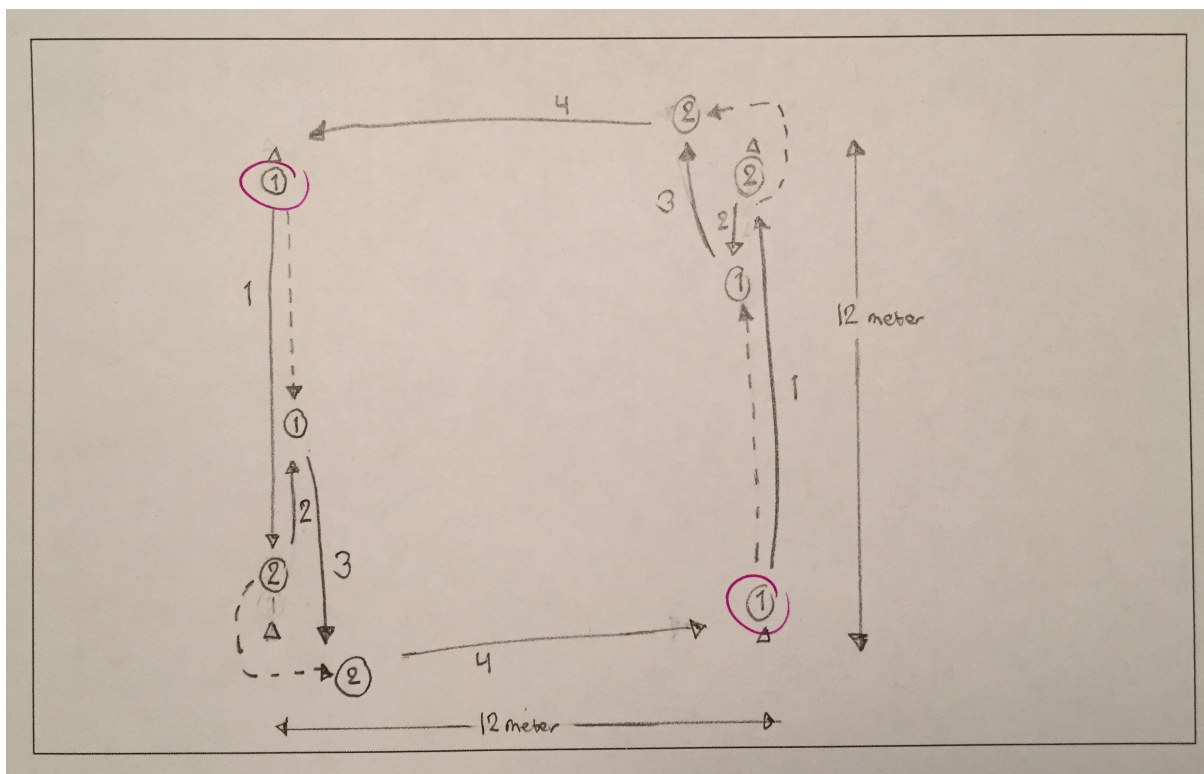
Bollarna/passningarna ska nu gå moturs. Spelarna som får passningen tar emot, vänder och spelar vidare till den andra hörnan (uppe respektive nere). Därefter byter de plats med varandra snabbt och tar emot en ny passning från hörnen uppe respektive nere som de spelar vidare till den andra hörnan. Så rullar det på tills spelarna i mitten knappt orkar mer.

Instruktionspunkter

Kvalitet i passningarna. Spelarna som byter plats med varandra får se upp så de inte kolliderar. Träna på vändningar.

Stegring

—



Kvadratpassningar med väggpass

Tema

Passning.

Syfte

Passning och mottagning. Tempoväxling.

Urustning

4 koner.

2 bollar (bra med reservbollar).

Antal spelare

Minst 8, max 12.

Organisation

Sätt upp de 4 konerna i en kvadrat med 12 meter långa sidor.

2-3 spelare vid varje kon.

Anvisningar

De första spelarna vid två diagonalt motsatta hörn har varsin boll. Bollarna/passningarna ska nu gå moturs.

Spelarna med boll (spelare 1) passar rakt fram och springer i samma riktning.

Spelaren (spelare 2) som tar emot passningen har tagit ett par steg fram, passar tillbaka bollen till spelare 1 som nu avlagt cirka 2/3-delar av sin sträcka. Spelare 2 vänder om, tempoväxlar och rundar konen han utgick från och får tillbaka bollen på andra sidan konen/hörnet av spelare 1 som slagit bollen på ett tillslag som ett väggpass. Spelare 2 passar vidare till nästa kon/spelare och så fortsätter det likadant vid varje kon.

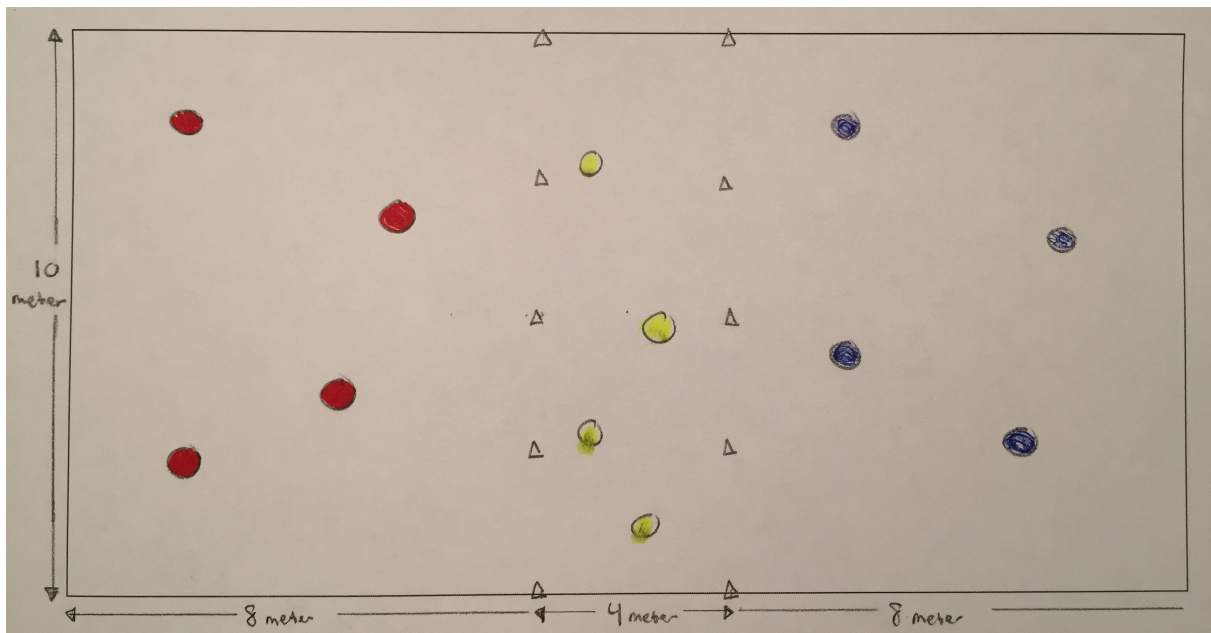
Sedan fortsätter det likadant vid varje

Instruktionspunkter

Viktigt att växla tempo när man passat tillbaka, vänt om och ska runda sin kon. Kvalitet i väggpassningen.

Stegring

Går man ner på 8 spelare blir det förstås mer intensivt.



Fotbollstennis med "levande" nät

Tema

Passningar.

Syfte

Träna passningar.

Urustning

24 koner (14 av en färg, 10 av en annan).

1 boll (reservbollar behövs).

12 västar (3 olika färger).

Antal spelare

12.

Organisation

Gör en plan på 20x10 meter med hjälp av koner.

Gör ett "nät" som är 4 meter brett med hjälp av 10 koner i annan färg.

Dela in i tre lag där ett lag bildar ett "levande" nät i mittzonen och de andra två lagen tar varsin ytterzon.

Anvisningar

Laget får en poäng för varje gång man får över bollen till den andra ytterzonen utan att någon i mittzonen bryter bollbanan eller får ut bollen utanför planen.

Går bollen genom "nätet" men ingen i det andra laget lyckas ta emot bollen innan de rullar eller studsar ut från planen åker det sistnämnda laget in i mittzonen.

När laget i mittzonen lyckas bryta bollen byter man zon med det laget som rörde bollen senast.

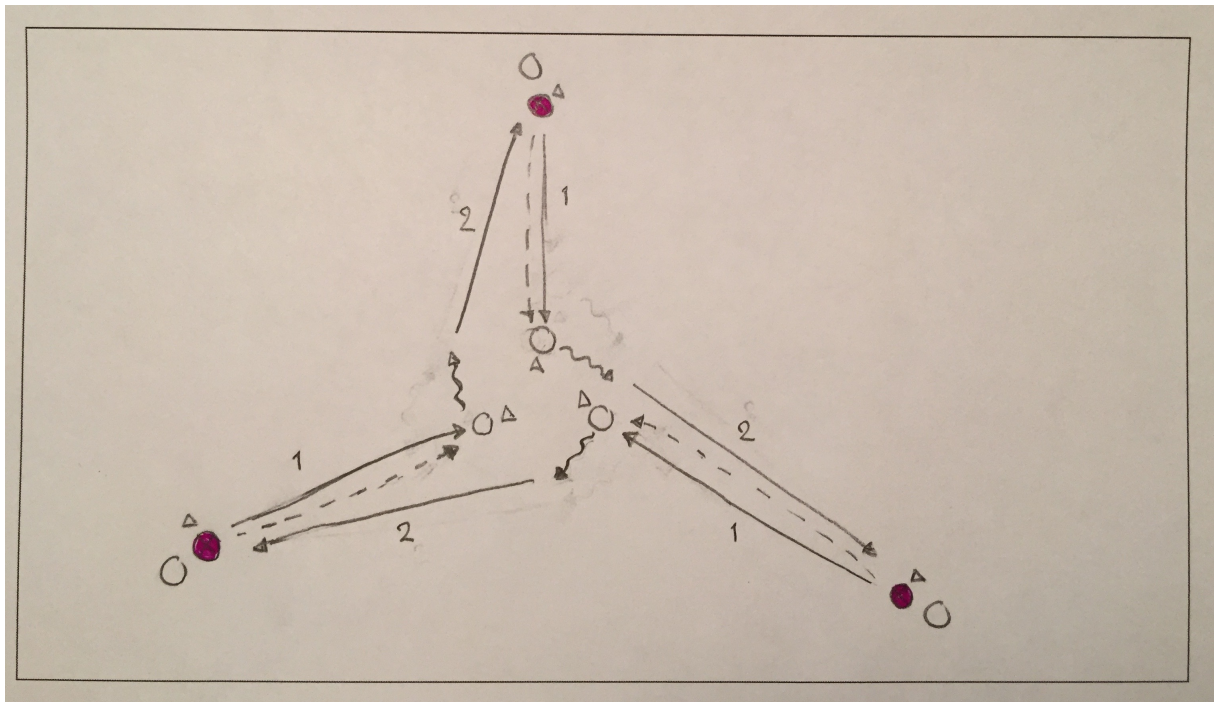
2 (eller ev 3) tillslag. Börja med att bollen måste vara på marken hela tiden.

Kör på tid, till exempel 5 minuter.

Instruktionspunkter

Stegring

Begränsa antalet tillslag. Begränsa antalet passningar inom laget. Tillåt passningar i luften.



Johans passningsövning

Tema

Passning.

Syfte

Träna passningar och disciplin.

Urustning

6 koner.

3 bollar (ett par extrabollar kan vara bra).

Antal spelare

9 är perfekt. Men kan vara upp till 12.

Organisation

Sätt upp tre koner i en triangel med 2-3 meter långa sidor. Sätt en kon 6-8 meter rakt ut från respektive kon i innertriangeln. Därmed bildas en yttertriangel. En spelare utan boll vid varje kon i inre triangeln. 2-3 spelare vid varje kon i yttertriangeln där den förste har en boll.

Anvisningar

På given signal passar de tre spelarna med boll i yttertriangeln in till "sin" respektive kon/spelare i innertriangeln. Spelarna vid de inre konerna tar emot bollen och vänder till höger för att passa ut till nästa kon i yttertriangeln. Man springer hela tiden till den kon som man passat till.

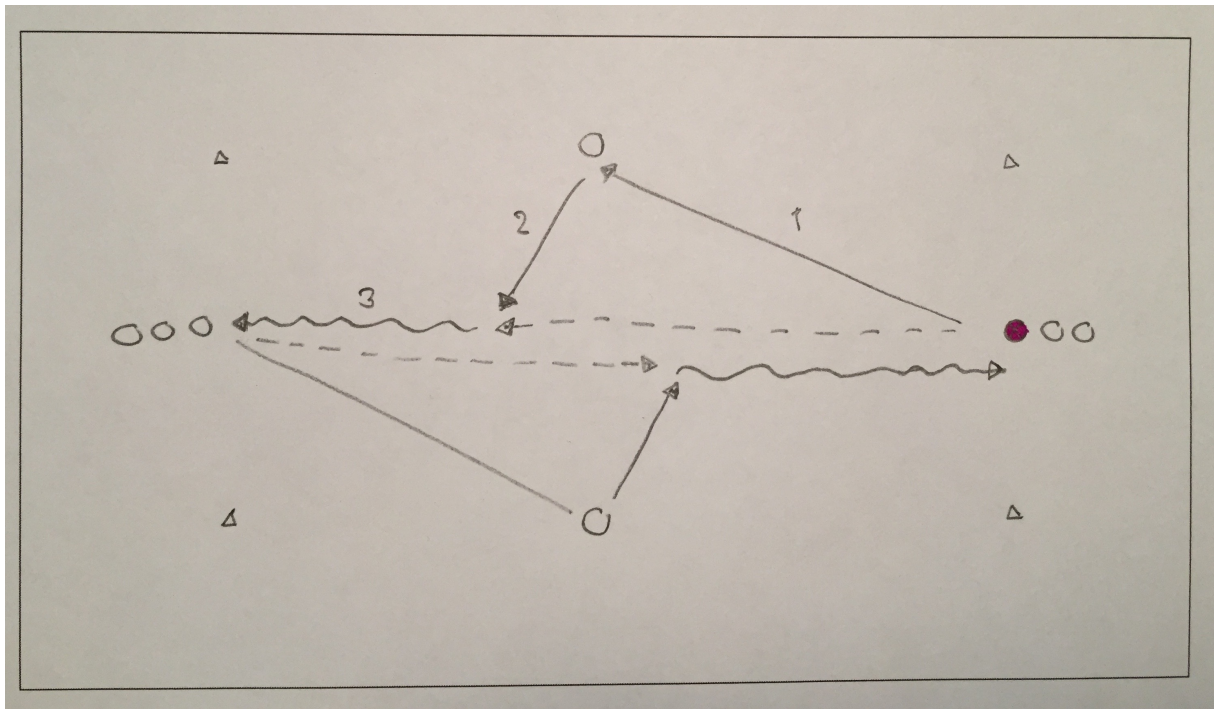
Instruktionspunkter

Disciplin – tappar en spelare bollen stoppas hela övningen. Då går det inte att rulla på. Huvudet måste vara med hela tiden.

Stegring

Byt håll så man vänder till vänster i stället.

Byt håll på given signal utan att övningen stannar upp.



Väggpass i rektangel

Tema

Passning.

Syfte

Träna väggpassningar.

Urustning

4 koner.

1 boll (reservbollar kan vara bra).

Antal spelare

8-10 spelare.

Organisation

Sätt upp en rektangel som är 25x12 meter. Mitt på varderas kortsidan står två led där förste spelaren i det ena har bollen. Mitt på varderas långsidan står en spelare (väggpassarna).

Anvisningar

Förste spelaren i ledet med boll passar till väggpassaren på sin högra sida, springer rakt fram och får tillbaka bollen på ett tillslag. Han driver bollen ner till det andra ledet där han lämnar över bollen. Spelaren som mottagit bollen passar till väggpassaren på sin högra sida och så återupprepas det hela.

Byt väggpassare efter några minuter.

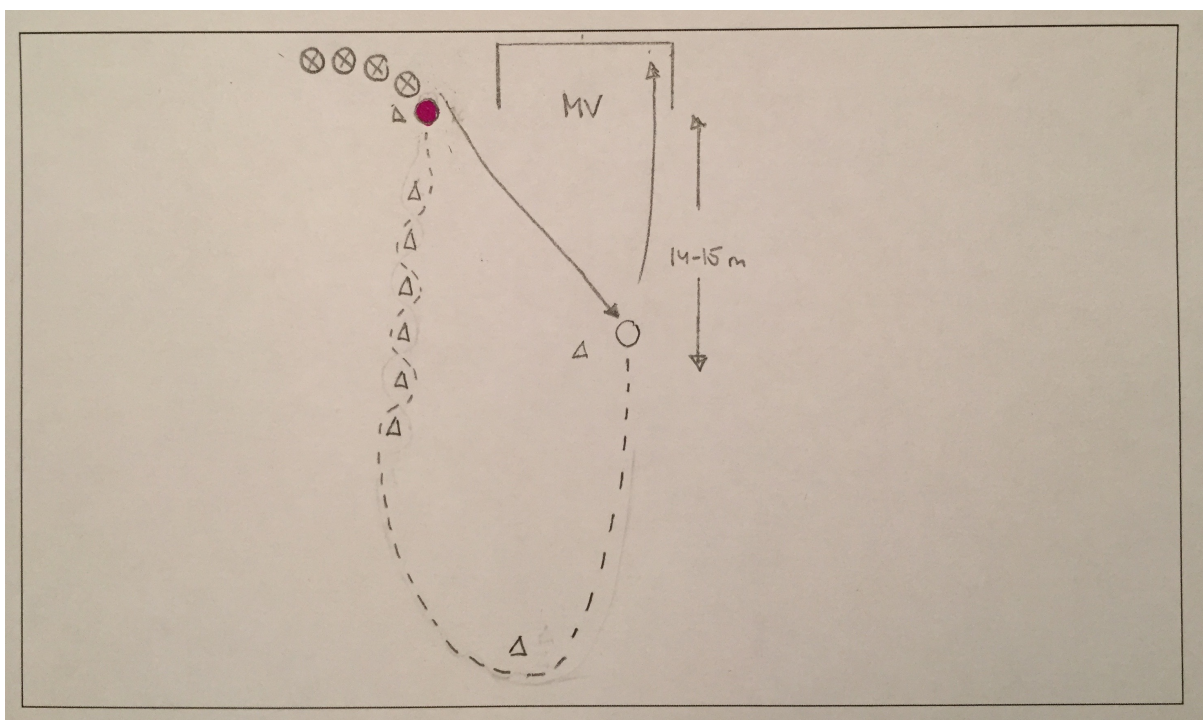
Instruktionspunkter

Lagom hårda passningar och tajming i löpningarna.

Stegring

Skicka in en boll så man kör åt båda håll samtidigt.

Avsluts-/ anfallsövningar



Slalomlöpning och skott

Tema

Avslut.

Syfte

Träna skott och tajming.

Urustning

1 mål

10 koner.

Lika många bollar som spelare (reservbollar kan vara bra).

Antal spelare

6-7 + 1 målvakt.

Organisation

En målvakt och alla utespelare på ett led vid ena stolpen.

Sätt en konport som startlinje nere bredvid ena stolpen.

Sex koner som man ska springa slalom genom, en kon att runda och en kon 1-2 meter utanför straffområdet.

Anvisningar

Spelare 1 startar och springer slalom mellan konerna för att sedan runda den ensamma, översta konen. Då slår spelare 2 ut en passning och sticker själv in i slalombanan. Spelare 1 skjuter direkt på mål på passningen eller eventuellt med ett tillslag först. Springer därefter och ställer sig sist.

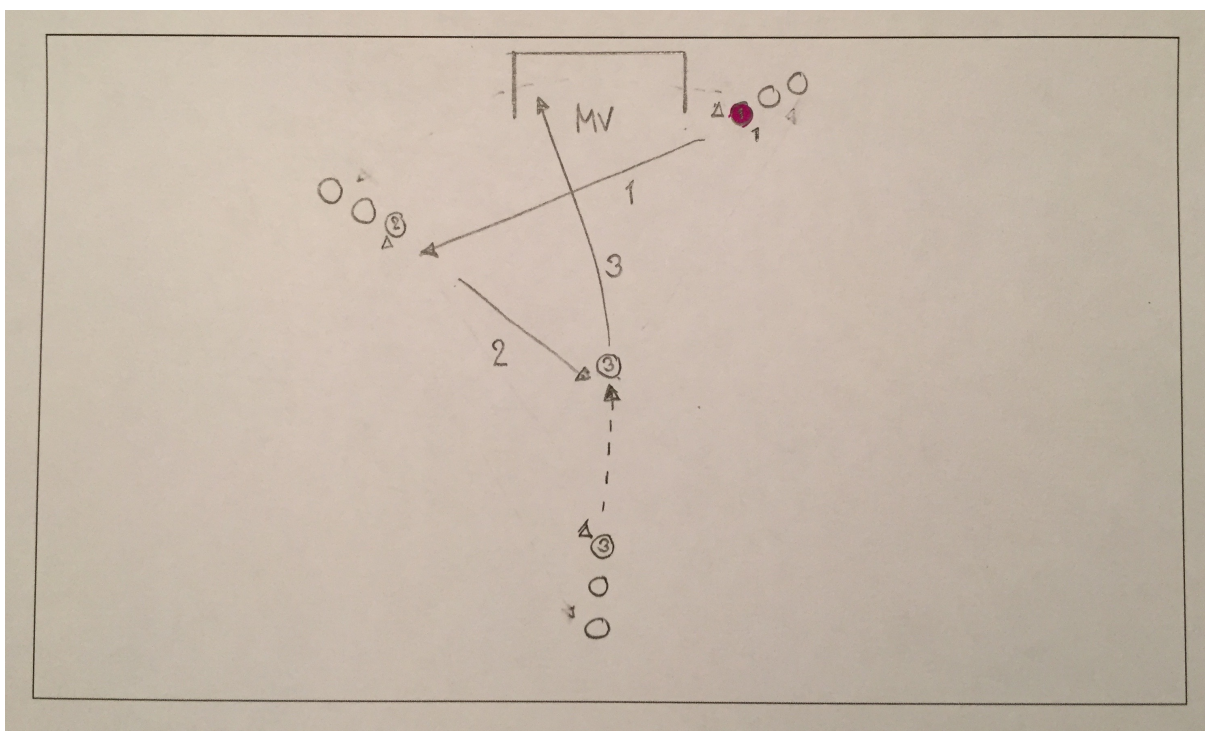
När alla spelare kört några gånger byter man sida/stolpe.

Instruktionspunkter

Tempoväxling. Tajming både i passningen och ansatsen till skottet. Passaren kan anpassa passningen till skyttens bästa fot.

Stegring

—



Två passningar & skott

Tema

Avslut.

Syfte

Träna skott, tajming och passningar.

Urustning

1 mål.

3 koner.

Lika många bollar som spelare.

Antal spelare

6-9 + 1 målvakt.

Organisation

En målvakt i mål.

Utespelarna jämt fördelade på de tre konerna.

Anvisningar

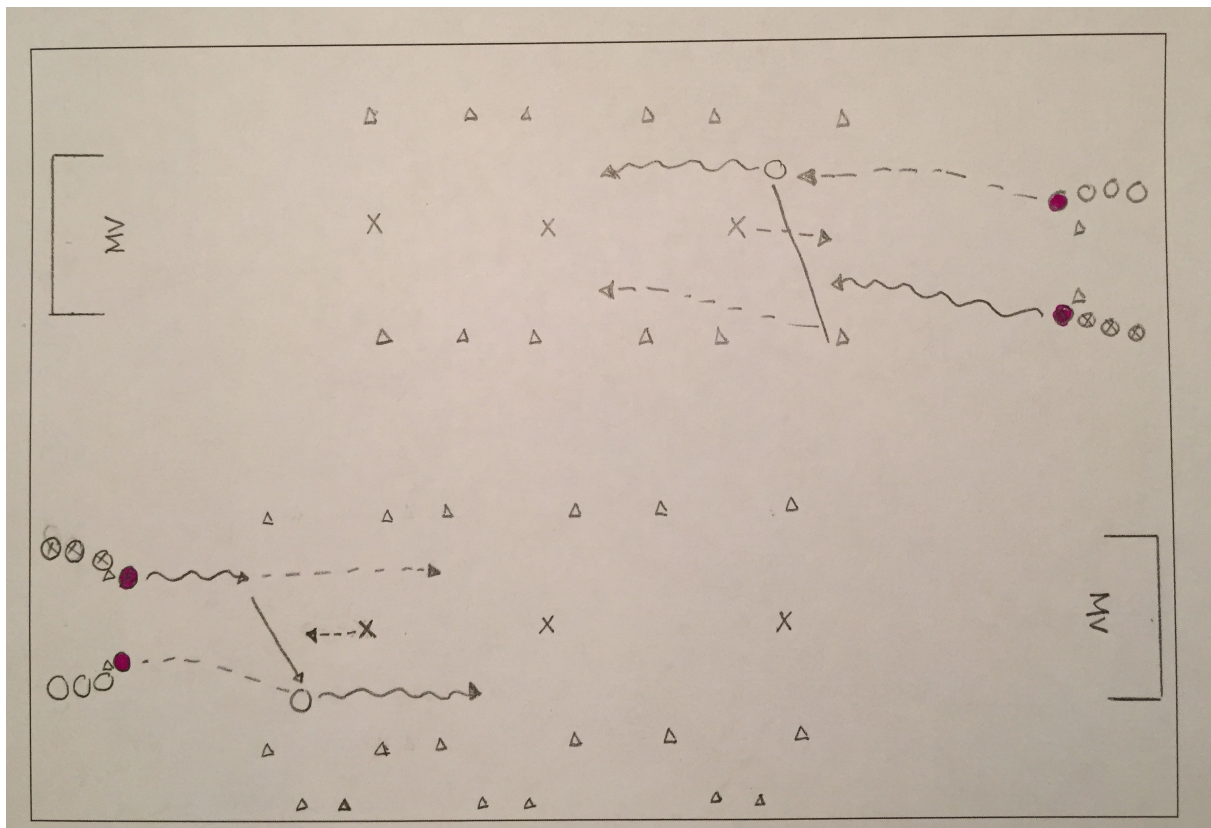
Spelare 1 slår bollen till spelare 2 som på ett eller två tillslag slår en väl avvägd passning till spelare 3 som skjuter på ett eller två tillslag. Man springer hela tiden dit man passar eller skjuter och ställer sig sist i ledet. När alla spelare kört några gånger byter man sida/stolpe.

Instruktionspunkter

Tajming både i passningar och ansatsen till skottet. Passaren kan anpassa passningen till skyttens bästa fot.

Stegring

–



Coerver: 2-mot-1 genom 3 rektanglar + avslut

Tema

Avslut, Anfall- och försvar.

Syfte

Träna samspel 2-och-2 samt enmansförsvar. Och avslut.

Urustning

2 mål.
40 koner.
20 bollar.

Antal spelare

Minst 20.

Organisation

Se ritningen.

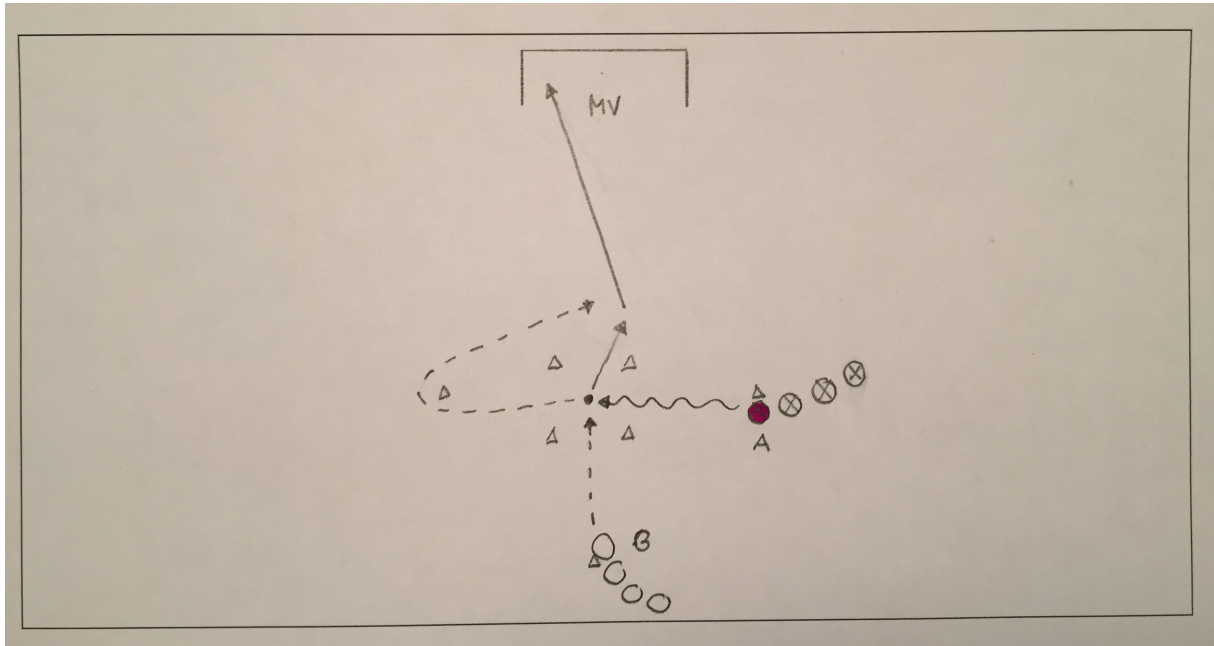
Anvisningar

Vi kan den vid det här laget men man kan lägga till ett litet konmål vid sidan om respektive rektangel där försvararen ska skjuta in bollen om han får tag i den.

Instruktionspunkter

Stegring

—



Step on och skott

Tema

Avslut.

Syfte

Träna första tillslag och skott.

Urustning

1 mål.

8 koner.

Bollar: Hälften som antalet spelare (bra med reservbollar).

Antal spelare

Mv + 6-10 spelare

Organisation

Gör en kvadrat på 2x2 meter som är placerad 16-20 meter rakt ut från målet (avslutet ska komma någon meter från straffområdeslinjen).

3 koner placeras 3 meter från kvadraten på tre av sidorna (ej på kvadratsidan som vetter mot målet).

Anvisningar

Spelare A driver med bollen och gör en "step-on" mitt i kvadraten. När spelare A har stannat bollen springer han rakt fram och runt konen framför sig. Samtidigt som spelare A stannar bollen får spelare B starta och springa mot bollen. Han gör ett tillslag för att sedan skjuta. Samtidigt pressar och stressar spelare A honom snett bakifrån.

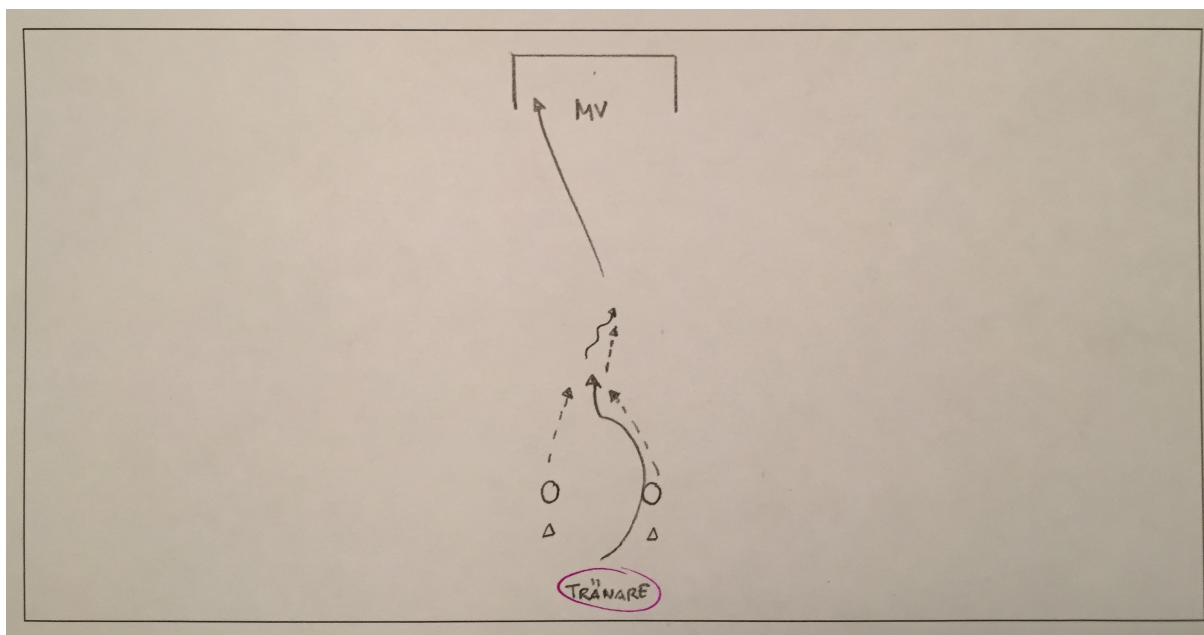
Efter en stund byter leden plats.

Instruktionspunkter

Ett bra första tillslag är viktigt. Det ska vara lite åt sidan så att spelare B får mer tid när han pressas av spelare A.

Stegring

—



Tävling: 1-mot-1 liggande på mage – ryck – skott

Tema

Avslut.

Syfte

Komma till avslut snabbt.

Urustning

1 mål.

2 koner.

6-10 bollar.

Antal spelare

Mv + 6-8.

Organisation

2 koner med 3 meters mellanrum cirka 18 meter rakt ut från målet. 1 tränare står några meter bakom konerna med bollarna.

Anvisningar

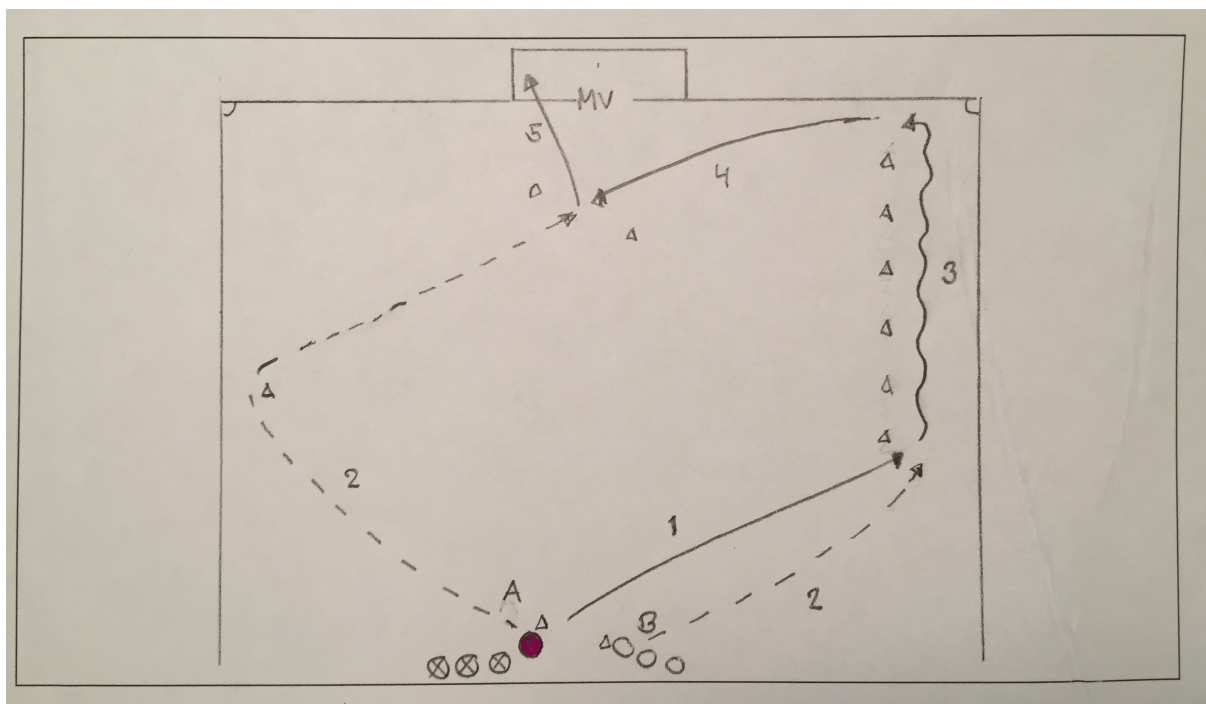
Spelarna lägger sig på magen och med ansiktet mot målet. Tränaren kastar fram bollen lite löst. När spelarna ser den ska de jaga ifatt den och komma till skott så snabbt som möjligt.

Instruktionspunkter

Komma till avslut så snabbt som möjligt.

Stegring

—



Snutt-inåt-bakåt

Tema

Anfall.

Syfte

Spelförståelse, tajming, passning och avslut.

Urustning

1 mål.

11 koner.

6-8 bollar.

Antal spelare

Mv + 6-10 spelare.

Organisation

2 koner strax framför mittlinjen med ett par meters mellanrum. En konrad med 6 koner som bildar en tre meter bred korridor ihop med sidlinjen på ena sidan. 2 koner med tre meters mellanrum vid straffpunkten. 1 kon ute på den andra sidan ungefär mitt på planhalvans längd.

Hälften av spelarna vid varje kon vid mittlinjen.

Anvisningar

Spelare A slår en markpassning ut i korridoren ungefär där konraden börjar. Spelare B springer i bollen och driver den i korridoren ner till kortlinjen där han slår in den snutt-inåt-bakåt mot straffpunkten.

Där kommer spelare A, efter att rundat konen på andra sidan, och möter med ett avslut helst på ett tillslag.

Spelarna skiftar led när de avslutat sin övning.

Instruktionspunkter

Tajming i löpningen av spelare A. Noggranna passningar.

Stegring

—

Spelövningar

Coerver: ”2 röd”, ”3 vit” osv

Grytan

Grytan med begränsat antal tillslag

Spel på fyra konmål

Syfte

Skifta spelet från sida till sida.

Anvisningar

Driva bollen genom målet för att vara godkänt mål. Inga skott.

1-mot-1 på konmål

Anvisningar

Spel 1-mot-1 på en mycket begränsad yta. När bollen åker ut från planen eller en av spelarna gör mål skickas ett nytt par in. Man kan ha 2-3 par som vilar/väntar.

Passa genom målet

Anvisningar

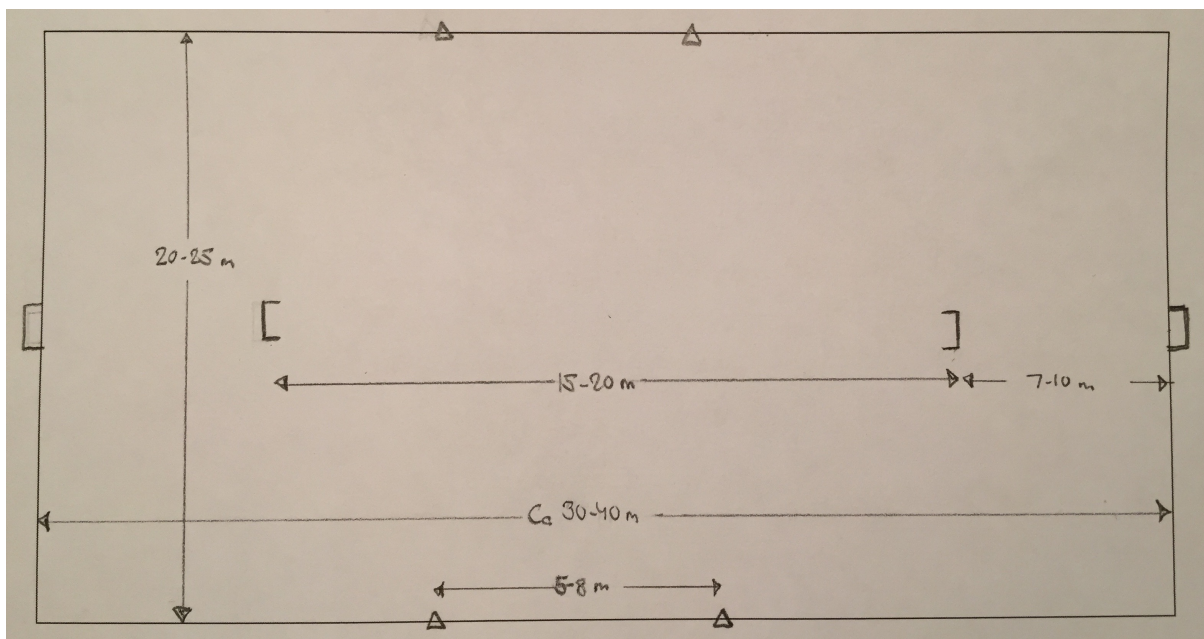
5-6 små konmål utspridda på en ”plan”. Mål gör man genom att passa genom målet till en medspelare på andra sidan.

Begränsat antal tillslag.

Helplanspel med zoner för olika positionerna

Syfte

Träna på att hålla positionerna.



Fyra små mål – alla rättvända

Tema

Spelövning.

Syfte

Träna mixen av kortpassningsspel med en längre passning. Spelförståelse.

Urustning

4 uppfällbara, små mål.

1 boll.

6 västar.

4 koner + koner (i annan färg) att avgränsa en plan med.

Antal spelare

12 (6 mot 6) eller 10 (5 mot 5).

Organisation

Planen kan utgöras av en halv sju Mannaplan, alltså att man spelar på tvären på en sju Mannaplan.

5-6 spelare i varje lag. Två småmål med 15 meters mellanrum. Två småmål 7,5-10 meter bakom de andra (nere på planens kortsida). Två koner med 5-8 meters mellanrum placeras på varsin sida om en tänkt "mittlinje" på de båda "långsidorna".

Anvisningar

Spelet kommer per automatik mestadels föregås på den inre "planen", mot de innersta målen. Man får slå bollen till ytan bakom målen bara om man är nedanför sin bakre kon.

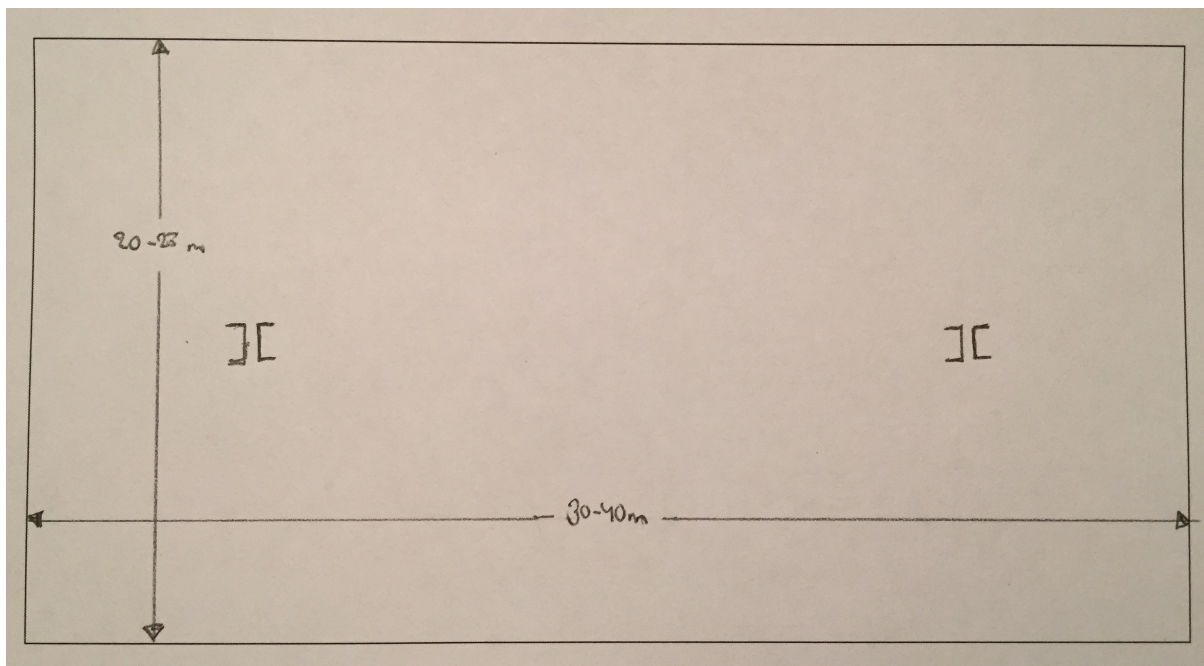
Ett alternativ i början, för att den långa passningen inte ska behöva bli för lång är att inte sätta två koner på långsidorna utan bara en mitt på respektive sidlinjen som delar planen i två halv. Då räcker det alltså att slå den långa passningen från egen planhalva.

Instruktionspunkter

Variera spelet mellan kortpassningsspel, för att göra mål på den inre "planen", och en längre boll som kan sätta en medspelare fri bakom de främre målen.

Stegring

Begränsa antalet tillslag.



Fyra små mål – två felvända

Tema

Spelövning.

Syfte

Spelförståelse.

Urustning

4 uppfällbara, små mål.

1 boll.

5-6 västar.

Ev koner för att avgränsa planen med.

Antal spelare

12 (6 mot 6) eller 10 (5 mot 5).

Organisation

Planen kan utgöras av en halv sjuannaplan, alltså att man spelar på tvären på en sjuannaplan.

5-6 spelare i varje lag. Två småmål med 15 meters mellanrum. Två småmål som ställs med ryggen mot de andra målen.

Anvisningar

Fritt spe.

Instruktionspunkter

Utnyttja ytorna bakom målen. Tänka till lite.

Stegring

Begränsa antalet tillslag.