



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

PASSNINGSUPPVÄRMNING 8 OCH 8

Vad?

Kontring

Varför?

Som en del i förberedelseträningen jobbar vi med spelbarhet och korta passningar i djupled. Ta bollen framåt.

Hur?

Spelbar med vinkel så att kamraten i mitten eller kamraten på andra sidan kan nås. Ta emot med foten som leder spelet i rätt riktning.

Organisation

8 spelare, 4 och 4. Två från varje färg i mitten. Två från varje färg utanför kvadraten mittemot varandra.

Anvisningar

Blå spelar blå, via mitten där båda ska röra bollen. Byte om en minut. Kör.

