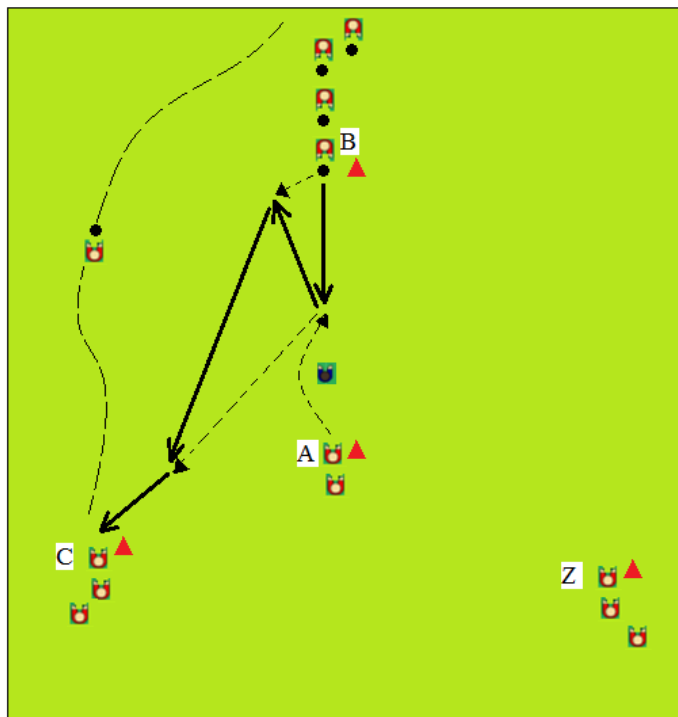


1. Uppvärmning

Löpning med boll

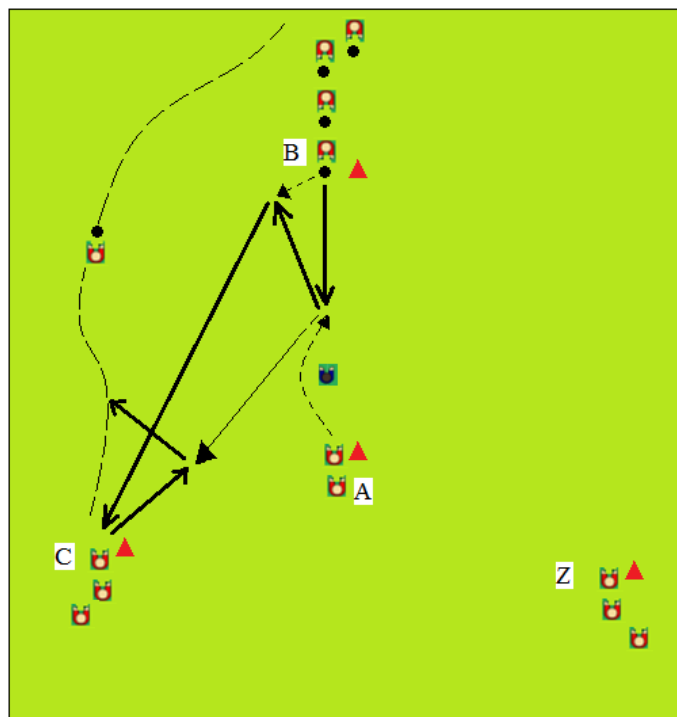
2. Passningsövning

Övning 1



- (A) löper in framför (T), och får passning från (B).
- (A) passar direkt tillbaka till (B) och löper djupled mot (C)
- (B) passar direkt i djupled tillbaka (A)
- (A) passar till (C)
- (C) driver boll, och ställer sig sist i B´s kö.
- Näst pass går mot (Z). Samma procedur.
- Rotation av placering: B flyttar sig till A efter djupledspassen.

Övning 2



- (A) löper in framför (T), och får passning av (B).
- (B) passar hård passning till (C). Samtidigt löper (A) mot (C).
- (C) passar till (A) som väggspelar tillbaka till löpande (C).
- (C) driver boll, och ställer sig sist i B´s kö.
- Nästa pass går mot (Z). samma procedur.

Viktigt: Tempoväxling

4. Spelövning

5 mot 5 med joker.

Hög press på bollhållande lag

Högt tempo! i 3 minuters intervaller

5. Skottövning

(A) passar djupledslöpande (B).

(B) passar med ett tillslag tillbaka till (A)

(A) skjuter antingen direkt alternativt inom två tillslag.



När (A) skjutit, och målvakten är redo för nästa anfall så är det (Z)s tur att passa till (B).

Viktigt: Passningskvalité! Hårda passningar längs marken.

God tajmning. När (B) startar löpningen så slås passningen från (A/Z)

Djupledslöpningarna är i högt tempo, 100%.

Rotation efter skott:

A går till Z.

Z går till B

B går till As plats.