

## Avslutsövning - Solen

### Syfte:

- Tränar passningsspel och Snabba avslut
- Jobbig med mkt löpning
- Bra MV träning

### Övning:

1. A startar övningen genom att ta löpning utan boll ner mot andra sidan, vänder tillbaka i båge
2. B tajmar in en passning till A som tar emot och sätter full fart mot avslut. B jagar efter för att stressa fram snabbt avslut.
3. När B kommer ner mot andra sidan vänder hon tillbaka och får passning ifrån C.
4. Övningen upprepas ifrån steg 2  
Skytten ställer sig i kön

### Alternativ:

- Övningen går att köra dubbelt på båda sidor samtidigt för högre tempo
- Bestäm i förväg olika passningsmöjligheter i steg 2, via sarg, direkt på blad, kort, lång etc.
- Placera tränare som ska spelas förbi vid passningsplatsen

