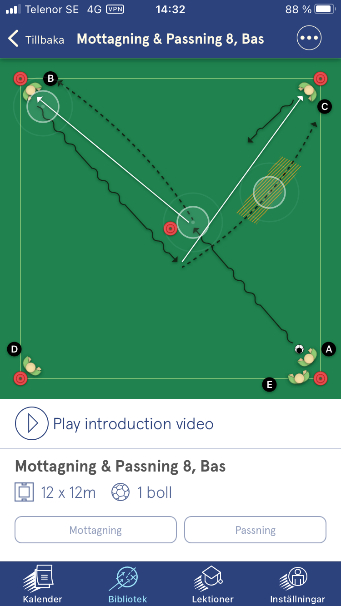
**Mottagning och passning**

Bas 7, Pass på ett tillslag, rörelse framåt och sidled



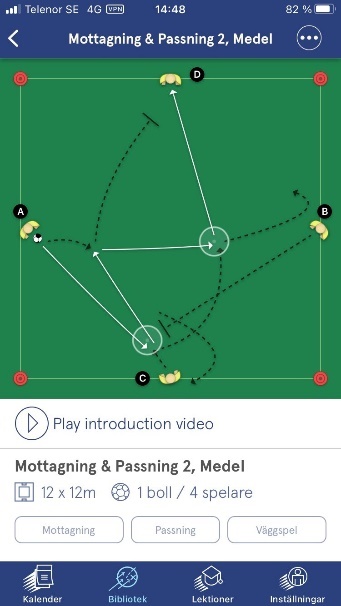
Bas 8, Löpning beroende av bollriktning och mottagning

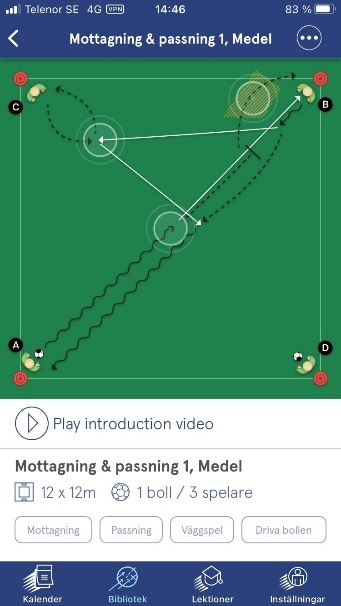
Bas 14, Löpning bort från boll



Medel 1, Pass och mottagning med väggspel

Medel 2, Pass och mottagning med väggspel, variant av 1



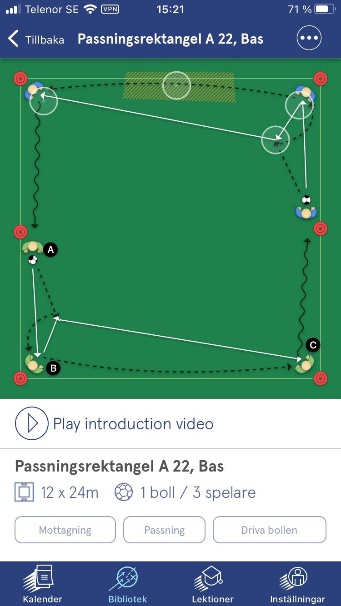


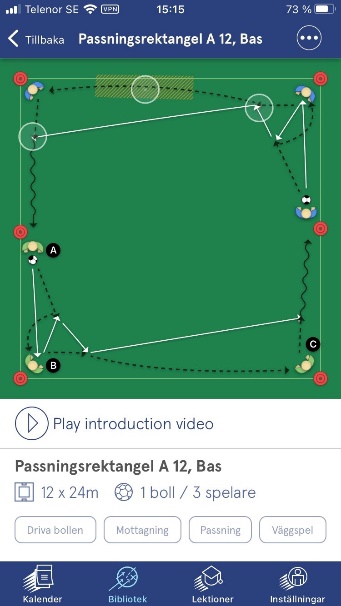
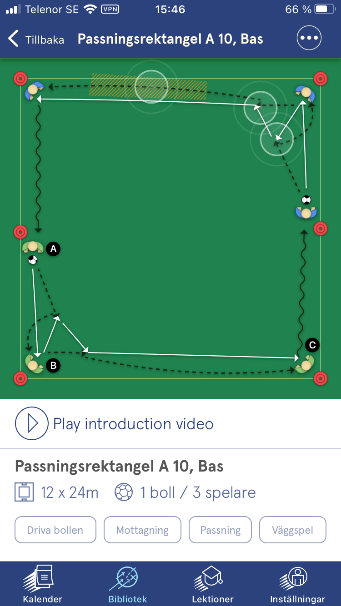
**Passningsrektangel**

A 10 Bas, Passning och driva boll, väggspel

A12 Bas, Passning och driva boll, mottagning i rörelse, väggspel

A22 Bas, variant med längre diagonalt pass





**Passningstriangel**

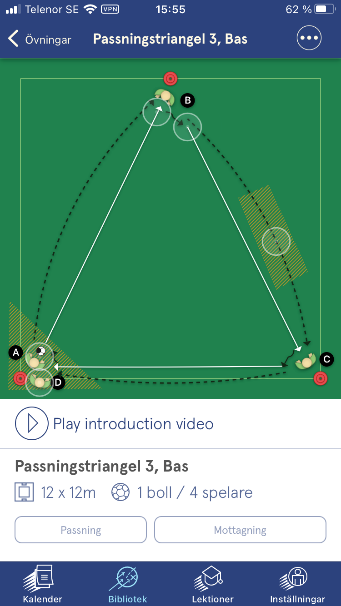
3 Bas, Enkel variant, göra sig redo att ta emot bollen

6 Bas, Enkel variant, röra sig mot bollen

9 Bas, Enkel variant, passningar och förberedelse



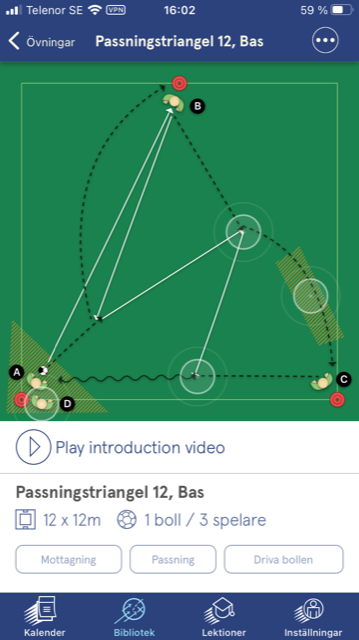




10-12 Bas, små variationer, direktpass, löpa i position

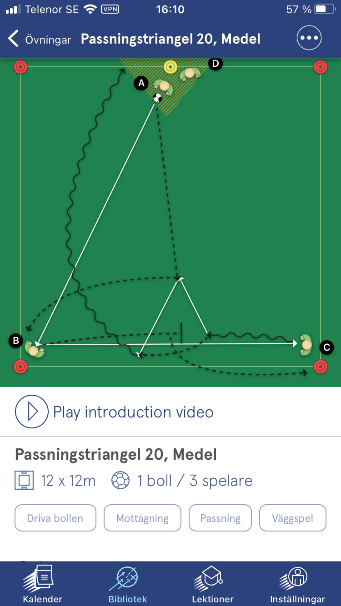
En bild som visar text, våg, enhet

Automatiskt genererad beskrivning

 En bild som visar text, våg, skärmbild

Automatiskt genererad beskrivning

20 Medel, med väggspel

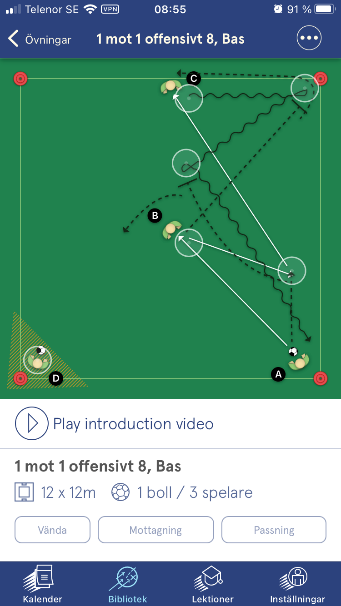
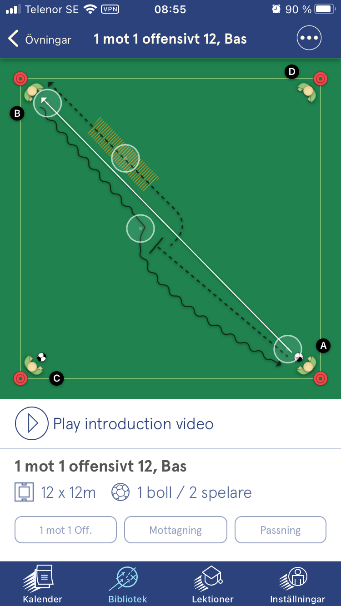
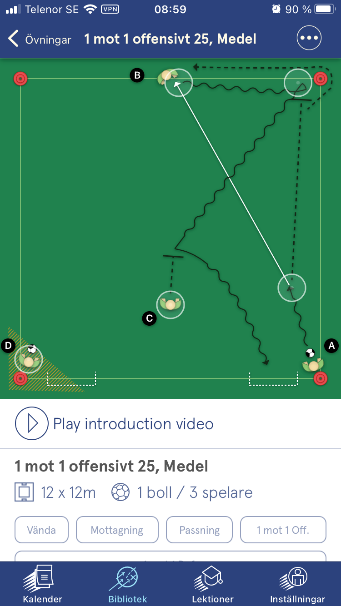


**Individuell teknik**

1 mot 1 offensivt, 8 Bas, väggspel-vändning (passiv press)

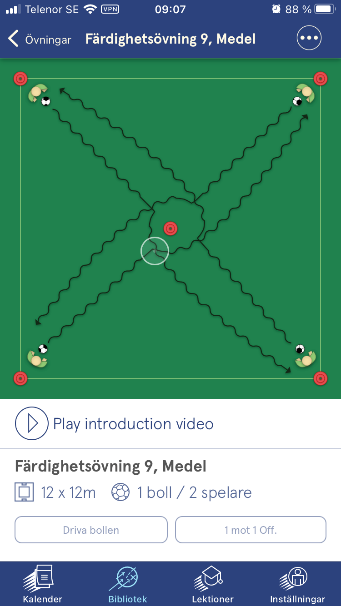
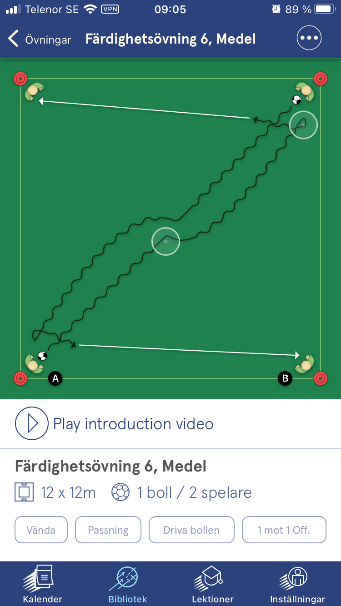
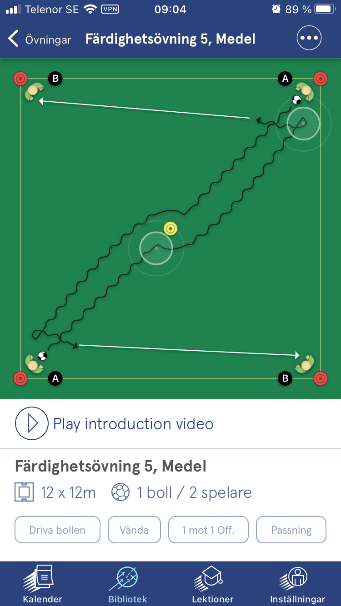
1 mot 1 offensivt, 12 Bas, pass-mottagning (passiv press)

1 mot 1 offensivt, 25 Medel, pass-mottagning-understöd i försvar

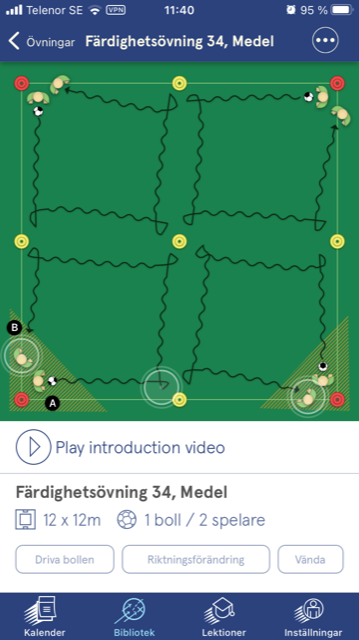
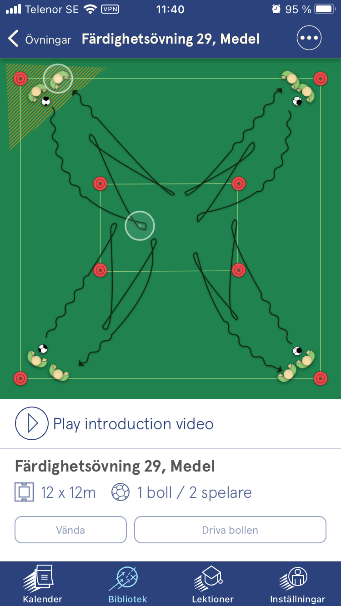


Färdighetsövningar, Driva-Vända…

Medel 5, 6, 9, 18, 29, 34

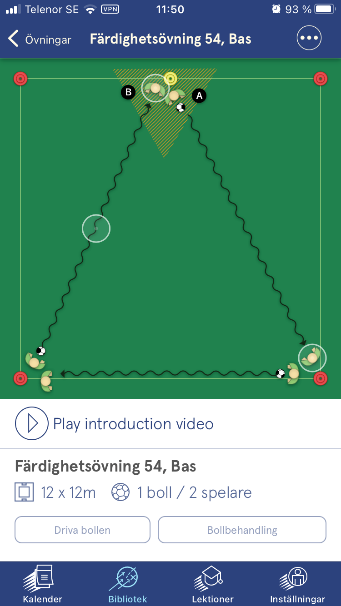
En bild som visar text, våg

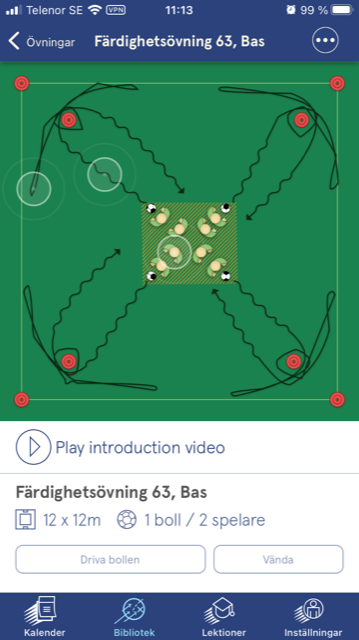
Automatiskt genererad beskrivning



Färdighetsövningar, Driva boll

Bas 54, 61, 63

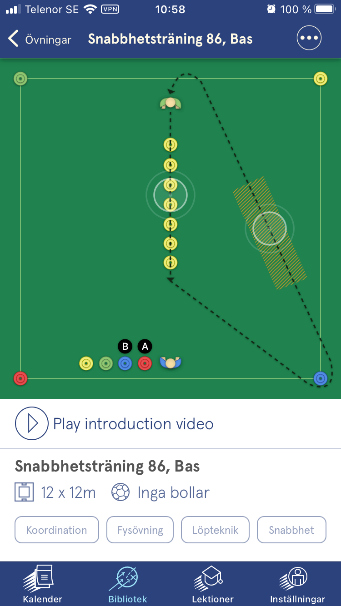




**Snabbhet**

Olika varianter för att öka stegfrekvens och koordination

Snabbhetsövning Bas 86, 89, 90, 96, Framåt och bakåt, In och ut, Sidosteg, Växellöpning



**Smålagsspel**

**Skott**