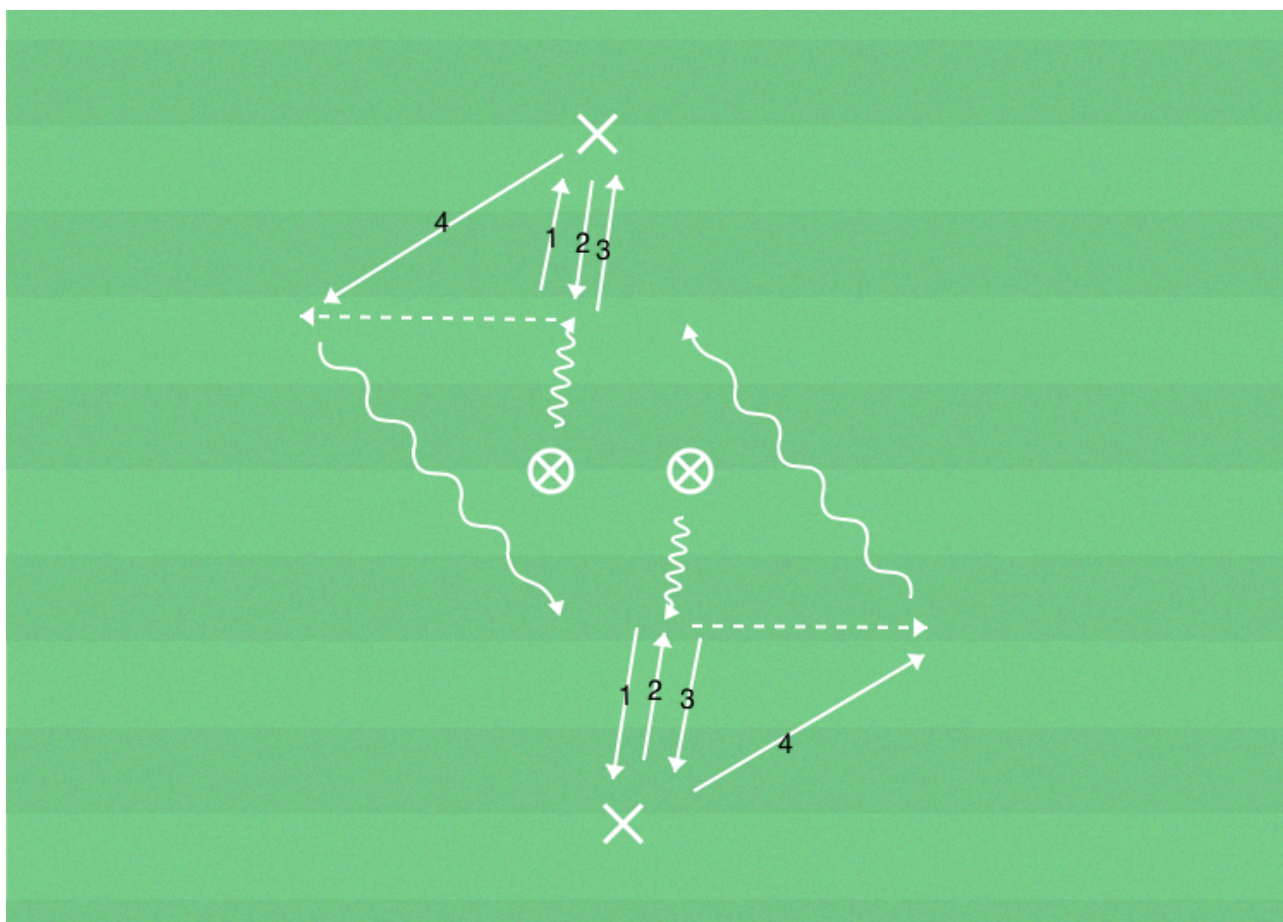
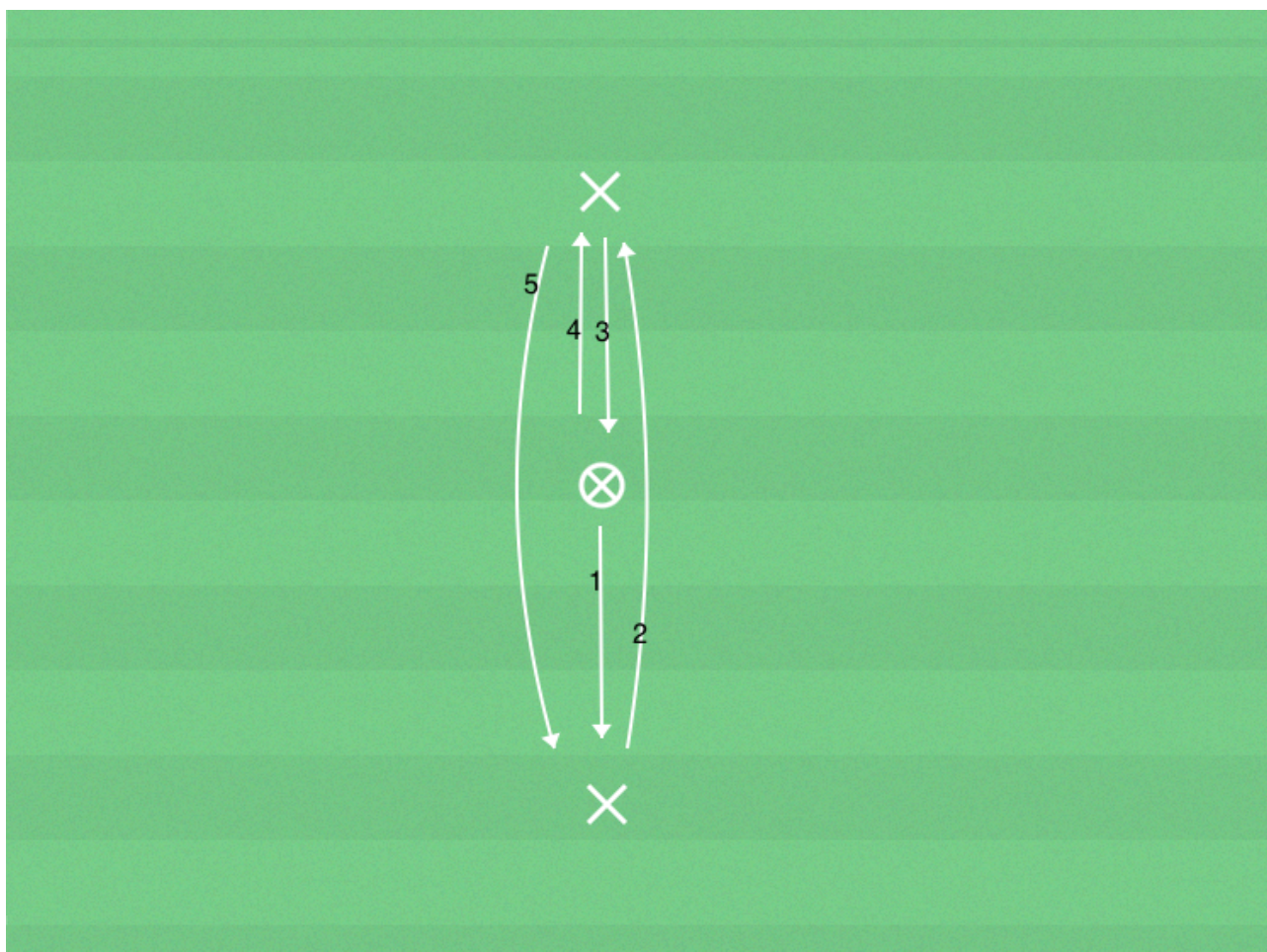


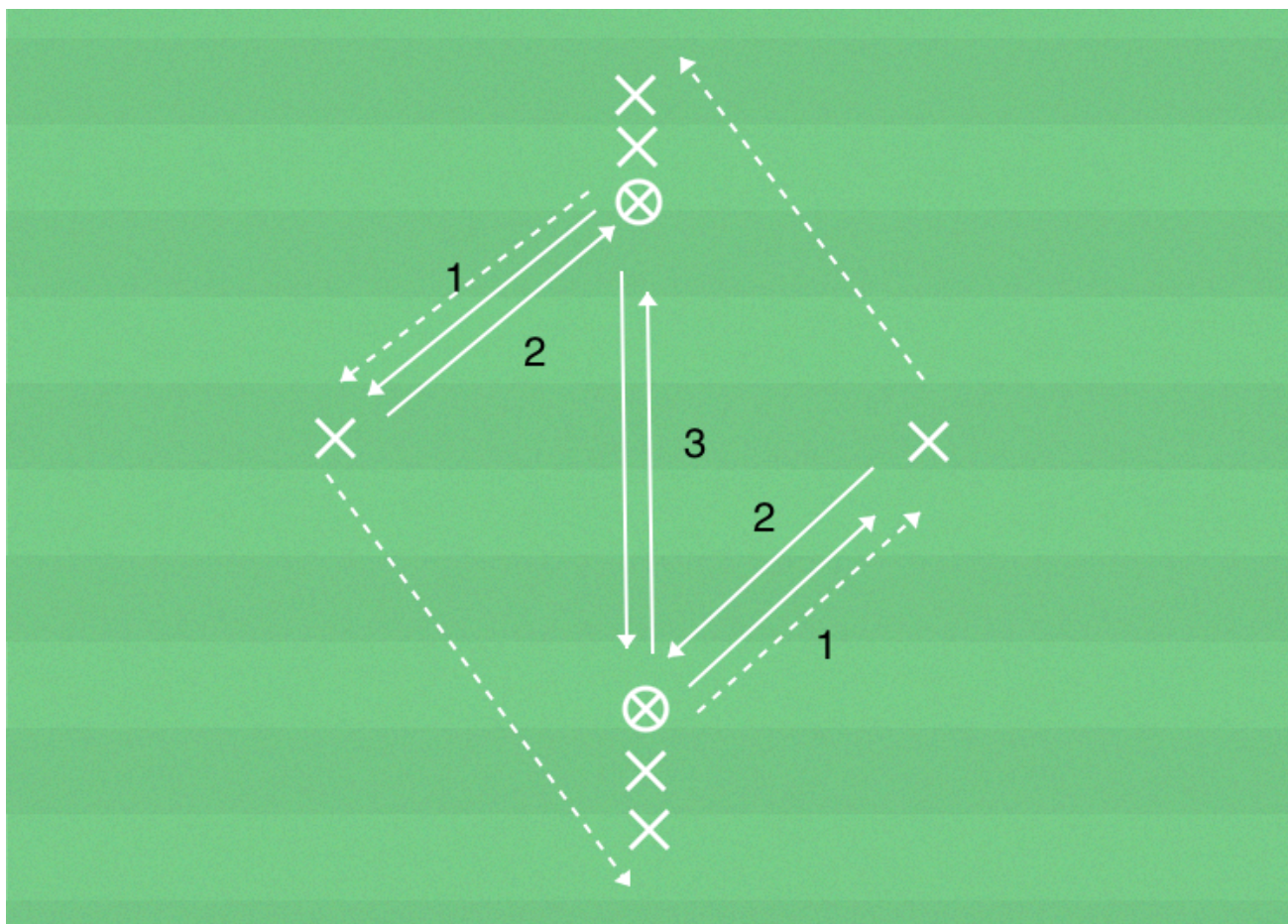
Medtag 1, vänd upp snabbt till halvt rättvänd för att göra sig spelbar



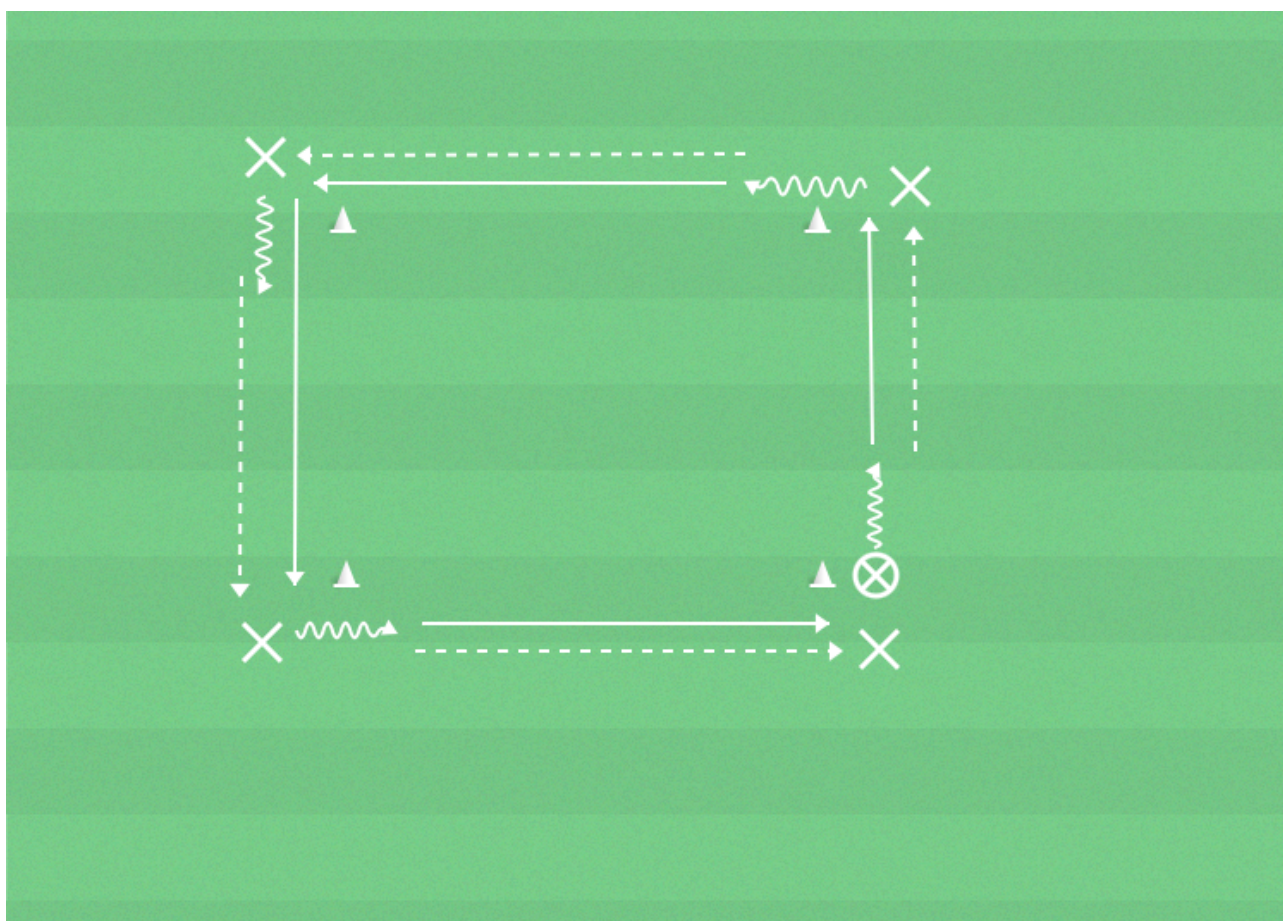
Kort / Lång pass-LLBK B



Sirius-passning-vänd upp snabbt för att bli spelbar



Kvadratpass-med eller utan vägg i mitten



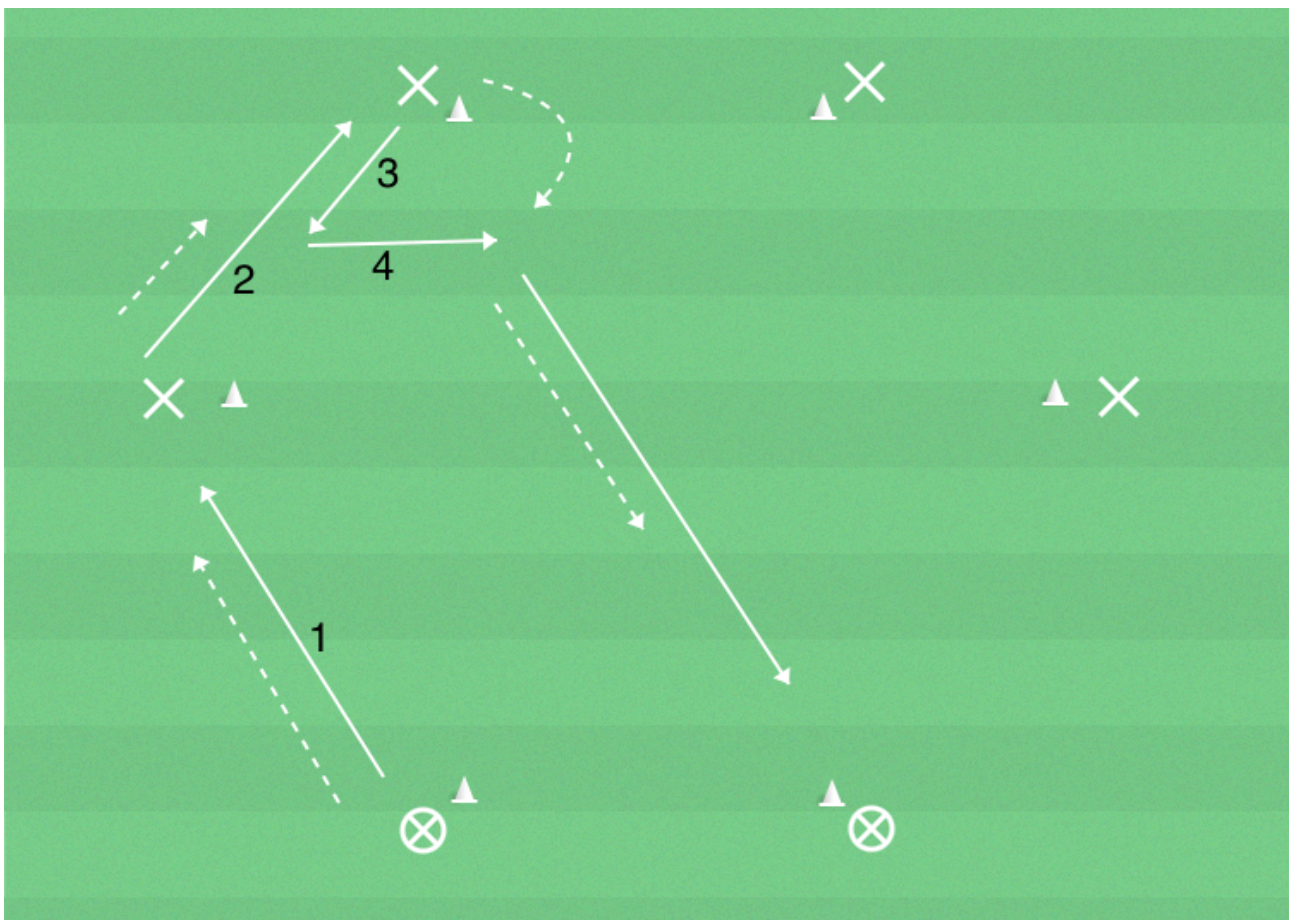
Liverpool passningsövning-

8-10 spelare. Ca 14m mellan översta och nedersta konen.

1. Spelare 1 passar 2. Spelare 1 springer och tar spelare 2s plats.

2. Spelare 2 tar emot bollen och passar 3. 3 passar tillbaka på ett tillslag. 2 slår en diagonal pass in i ytan i mitten. Spelare 2 tar 3s plats.

3. Spelare 3 tar en båglöpning runt konen för att ta emot bollen. 3 passar ner till 1 på andra halvan av övningen, där övningen fortsätter i samma mönster. Spelare 3 tar 1ans plats på andra halvan.

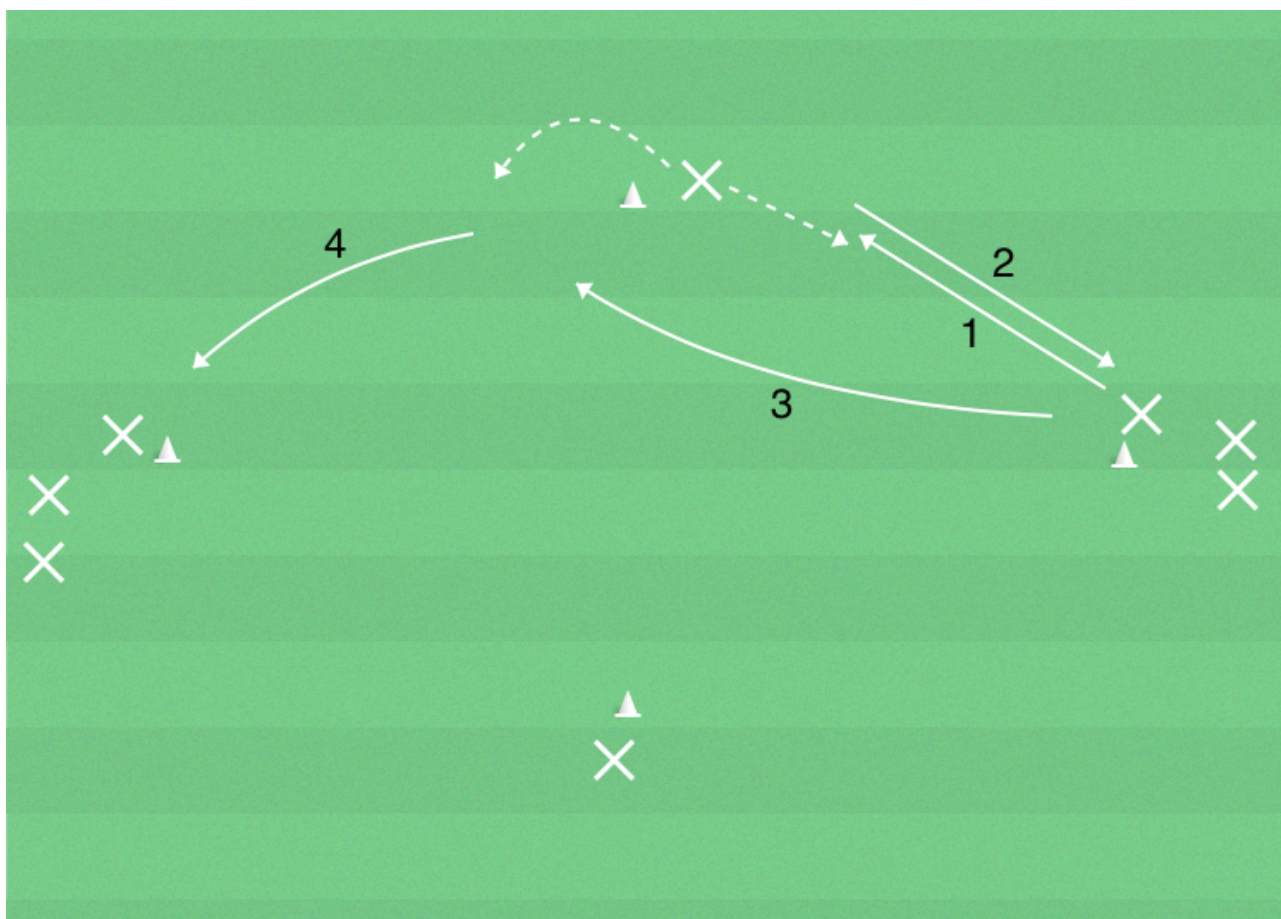


Passningskolonn i djupled- Celtic

8-12 spelare

Spelare A passar mötande spelare B som sätter tillbaka bollen till A. Spelare B vänder utåt runt konen och får en pass i djupled av spelare A. Spelare B tar emot bollen och spelar ner till spelare C som tar med sig bollen och spelar till mötande spelare D osv.

Spelarna följer bollen vid positionsbyte.

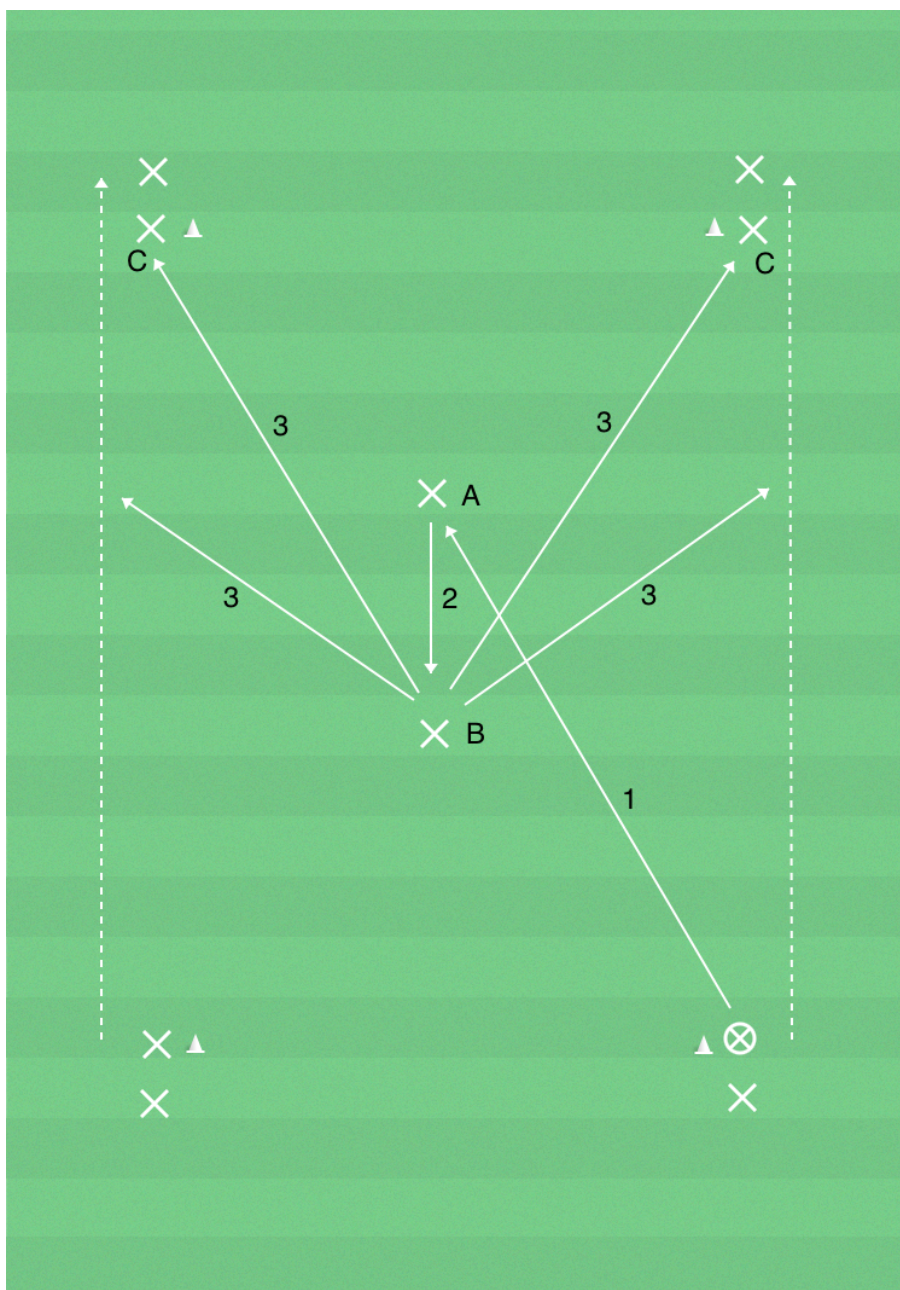


Spela på rättvänd- Leverkusen

Spela upp på bortre spelare A som spelar tillbaka på spelare B som sen väljer om han spelar direkt ner till någon av spelare C eller till någon på kanterna som tar en maxlöpning över till andra sidan och spelar ner till C. Sen vänder övningen åt andra hållet.

Syftet är att lära sig att spela på rättvänd spelare i djupled och undvika sidledspass.

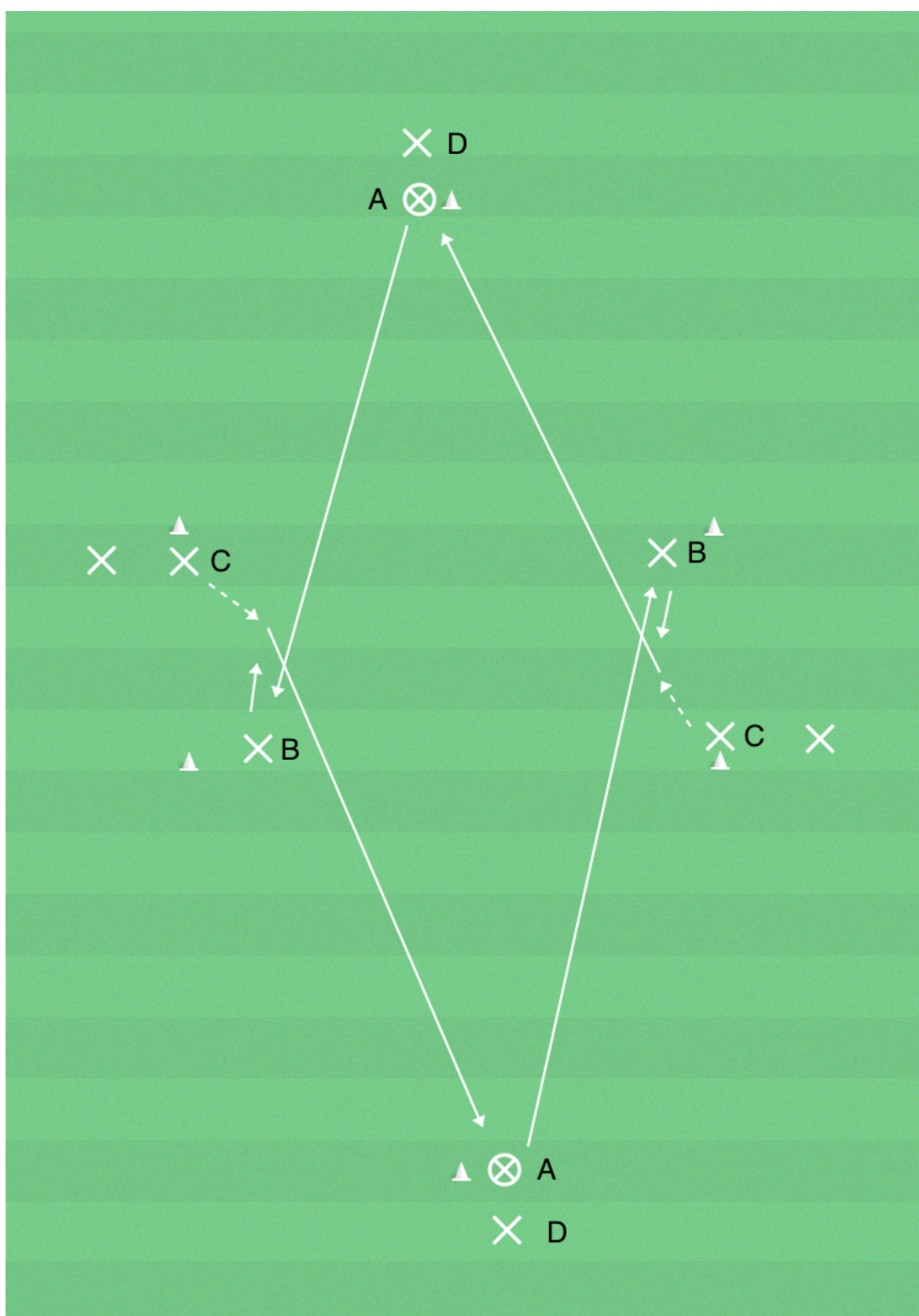
Viktigt med kommunikation!



Spela på rättvänd 2- Atletico Madrid-stoppljuset

Spelare A spelar till B som stoppar, lägger upp för C som spelar på 1 tillslag till D.

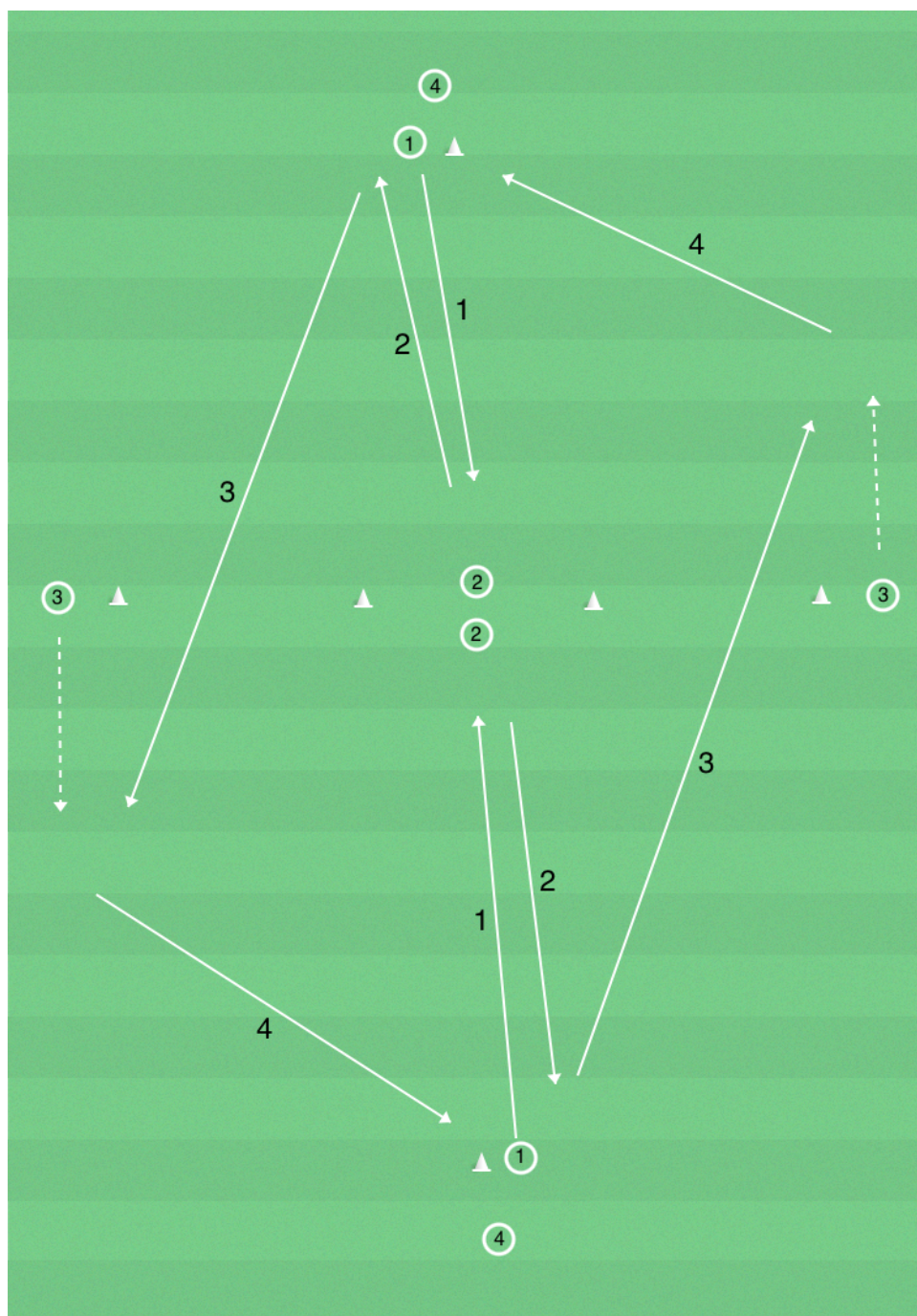
Övningen går åt 2 håll. Roterar position efter bollens väg.



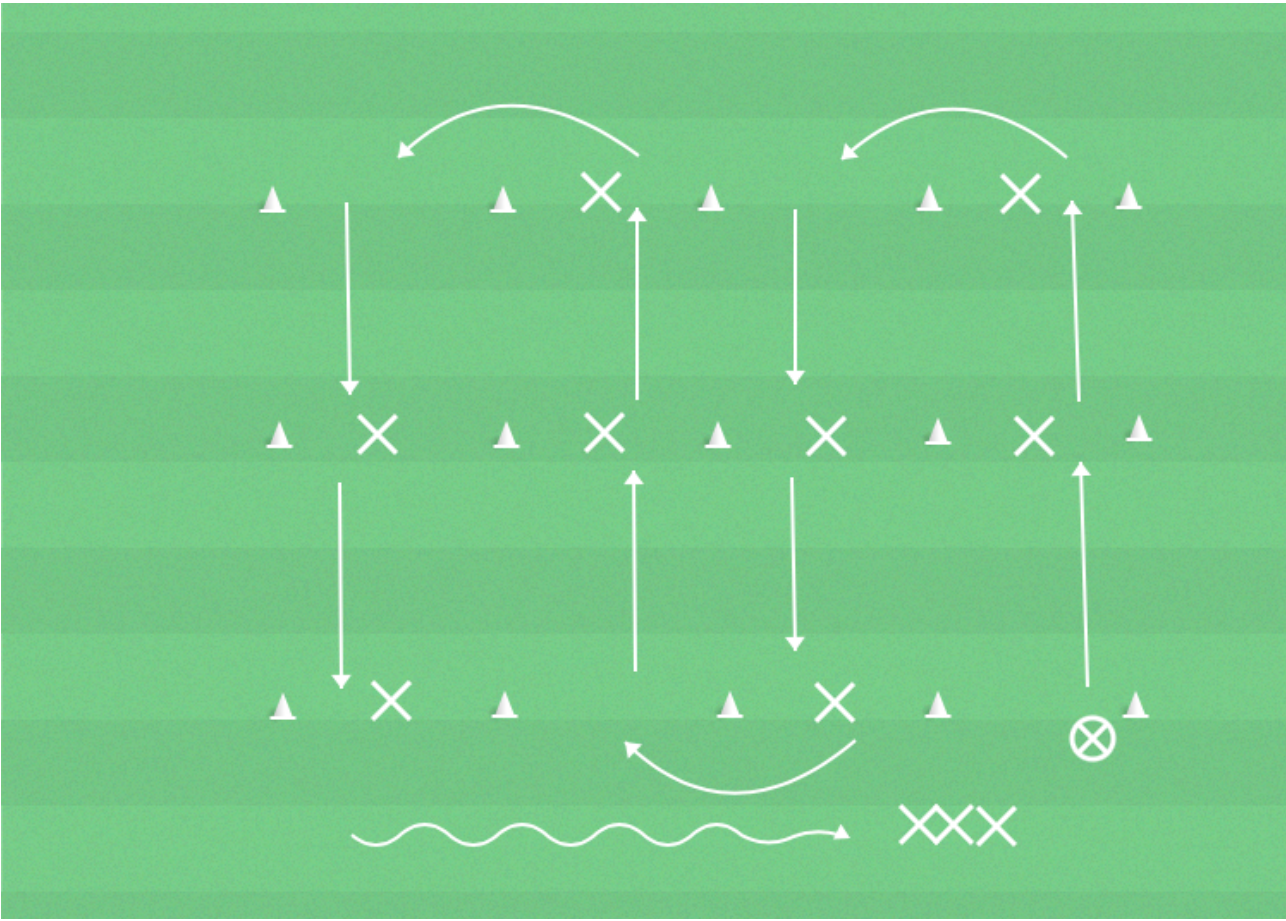
Pass i djupled- Atalanta

8-10 spelare

Spelare 1 börjar passa spelare 2 som på en touch spelar tillbaka till spelare 1. Spelare 1 spelar sedan en djupledsboll till spelare 3 som löper i djupled och sedan spelar ner till spelare 4. Övningen utförs på båda sidor samtidigt.



Skotten- pass,mottag,vändning- flyttar med sin passning



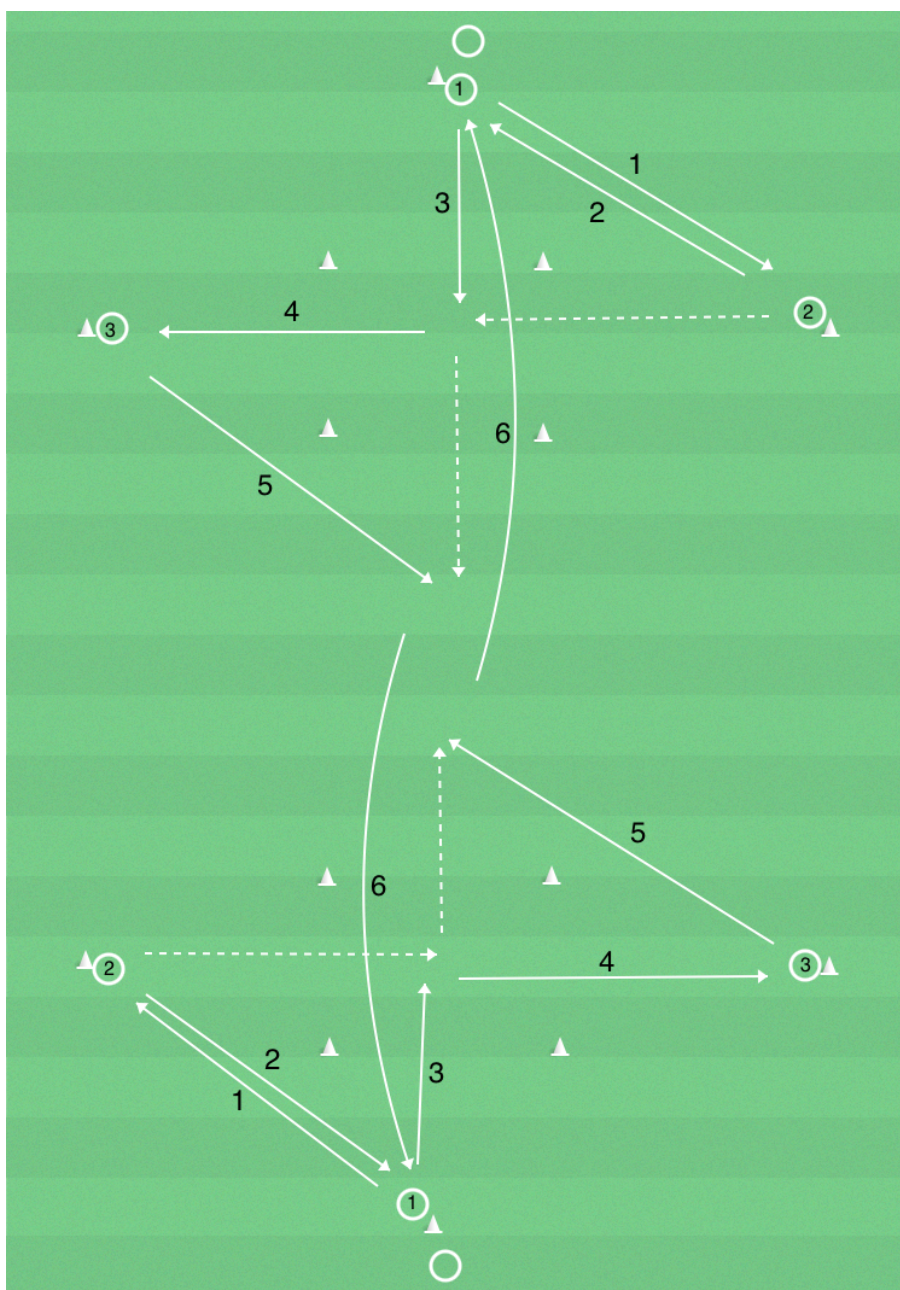
Milan-passningskombination

Syftet är att genom rörelse göra sig spelbar, hitta spelbar yta i speluppbyggnaden.

8-10 spelare.

Spelare 1 passar till spelare 2 som spelar tillbaka till spelare 1. Spelare 2 tar sedan en löpning in i kvadraten och får då en passning av spelare 1. Spelare 2 passar ut till spelare 3 och tar sedan en löpning ur kvadraten och får då en passning av spelare 3. Spelare 2 spelar ner bollen dit övningen startade.

Viktigt med kommunikation!



Djupled

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna på att spela och löpa i djupled.

Anvisningar

Spelare A spelar till spelare B som spelar bollen i djupled till spelare C som går på avslut. Spelare C startar sin löpning när spelare B får bollen och tajmar löpningen för att inte bli offside.

