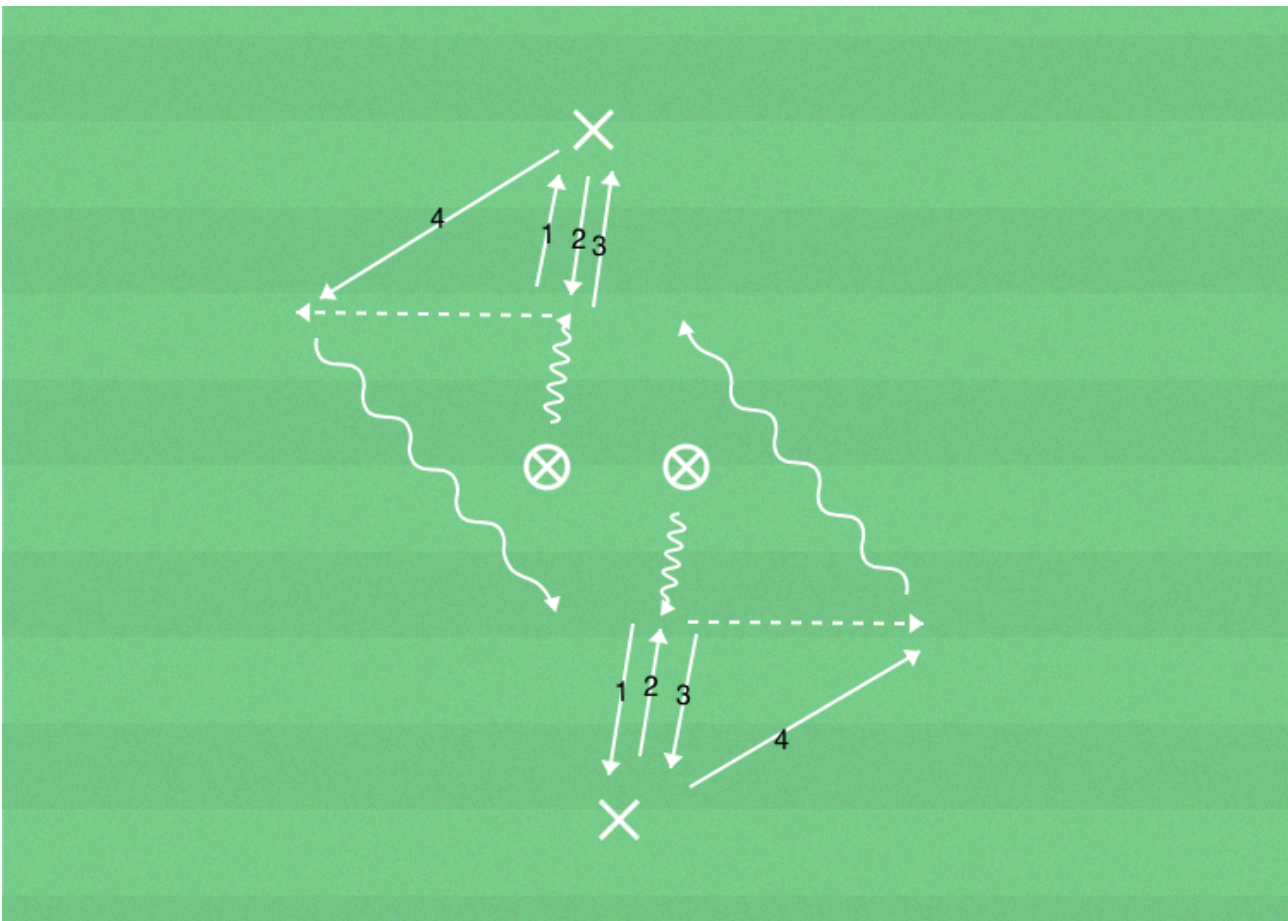
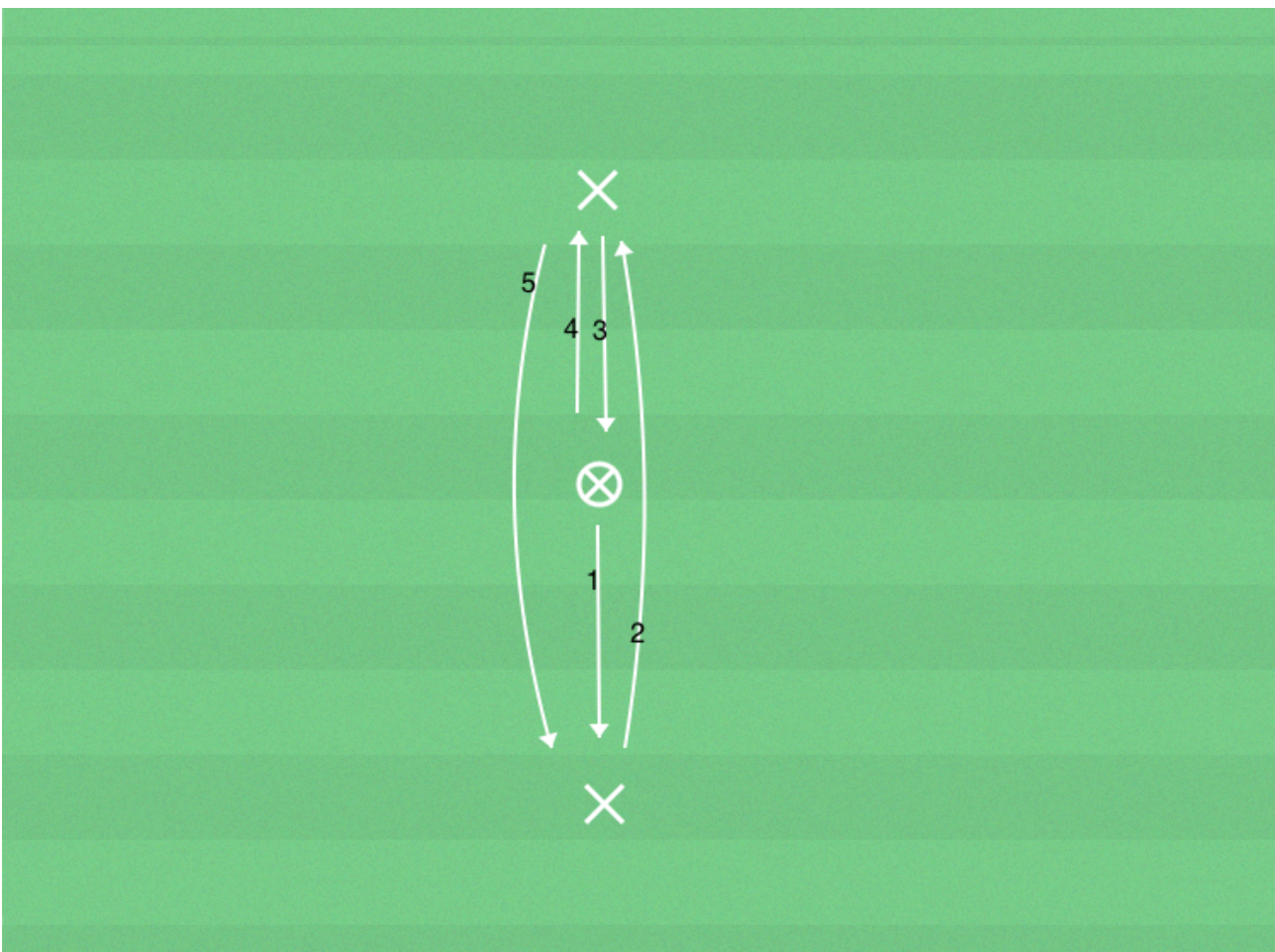


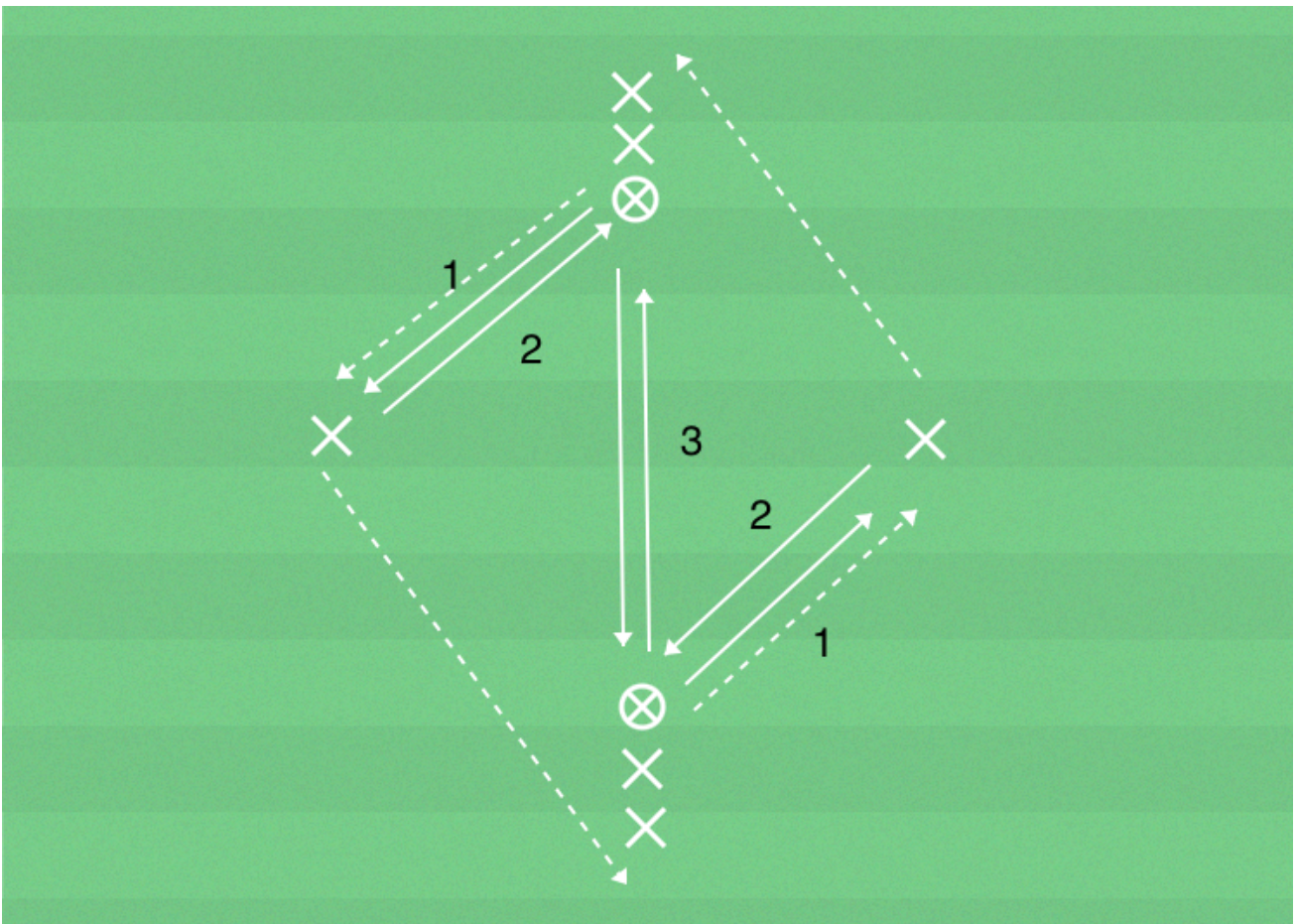
Medtag 1, vänd upp snabbt till halvt rättvänd för att göra sig spelbar



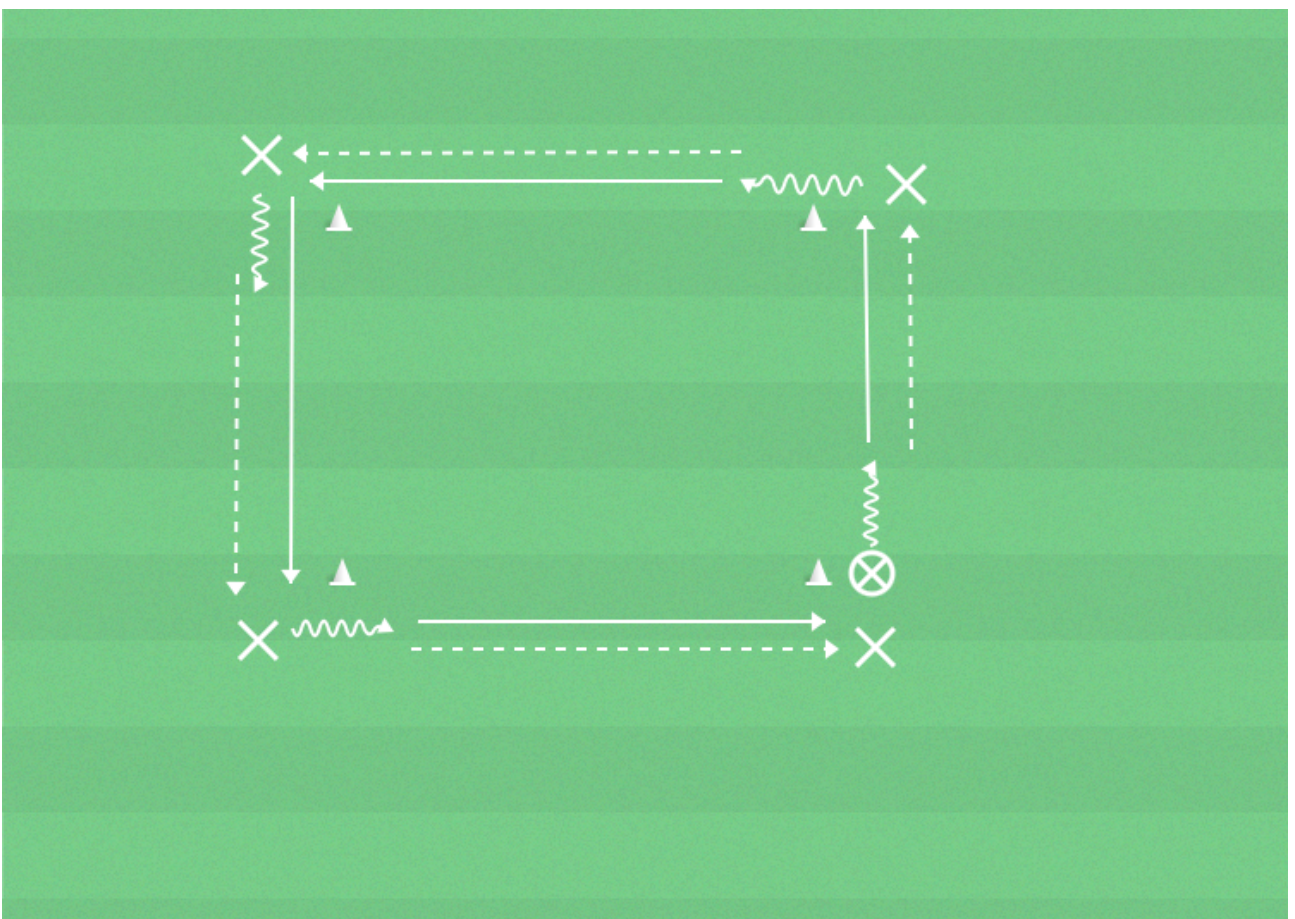
Kort / Lång pass-LLBK B



Sirius-passning-vänd upp snabbt för att bli spelbar



Kvadratpass-med eller utan vägg i mitten, spela på 3:e spelare



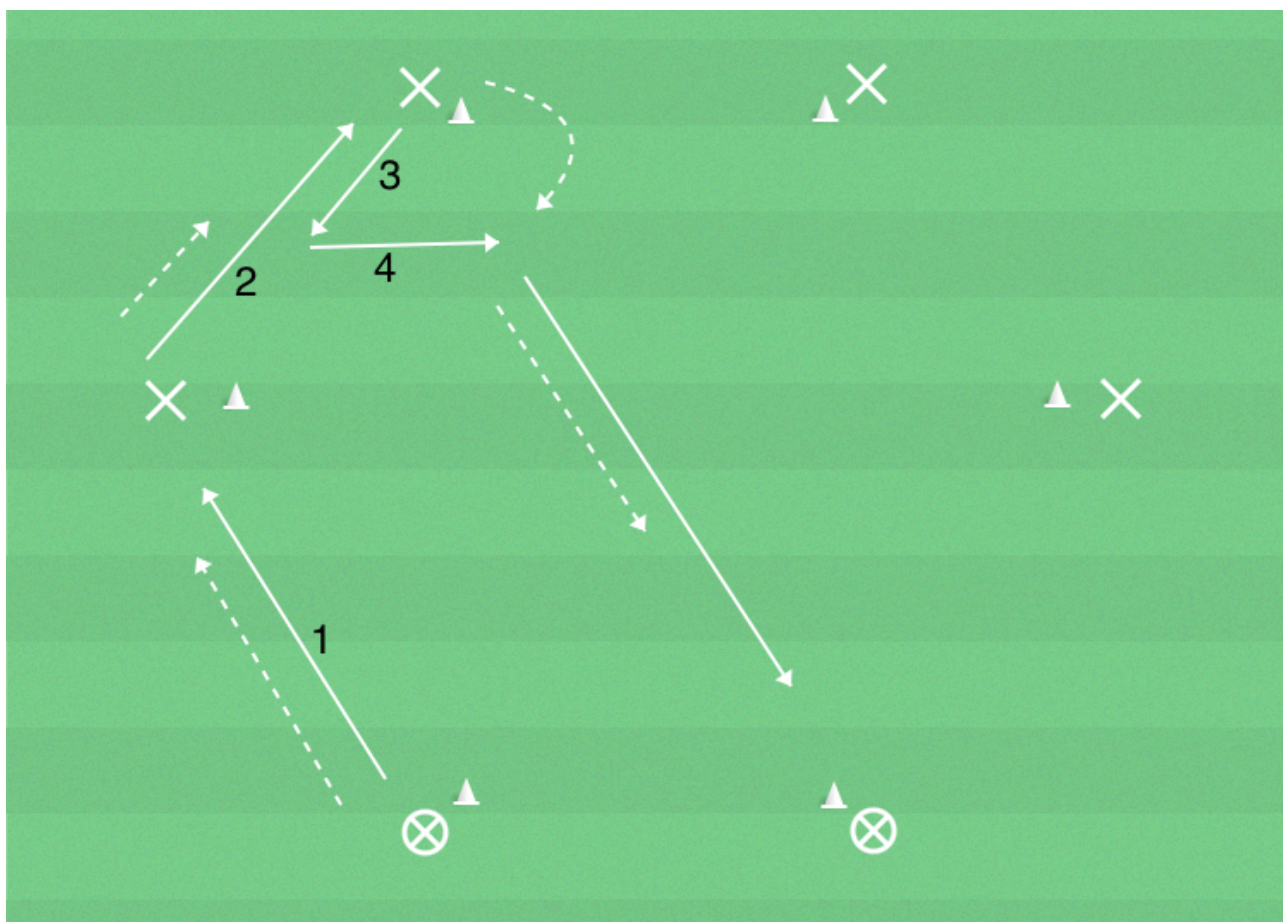
## Liverpool passningsövning-

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.

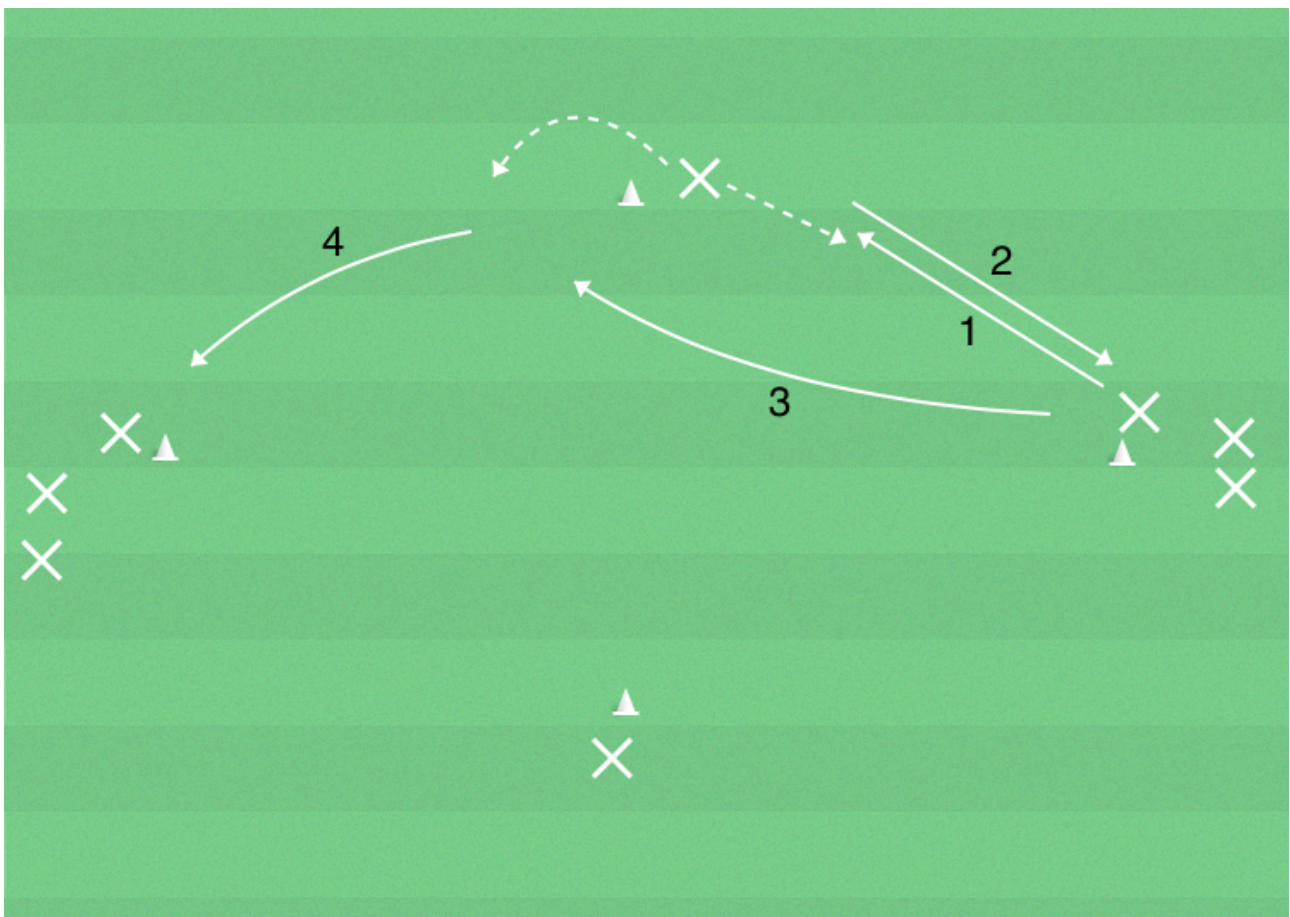


## Passningskolonn i djupled- Celtic

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.

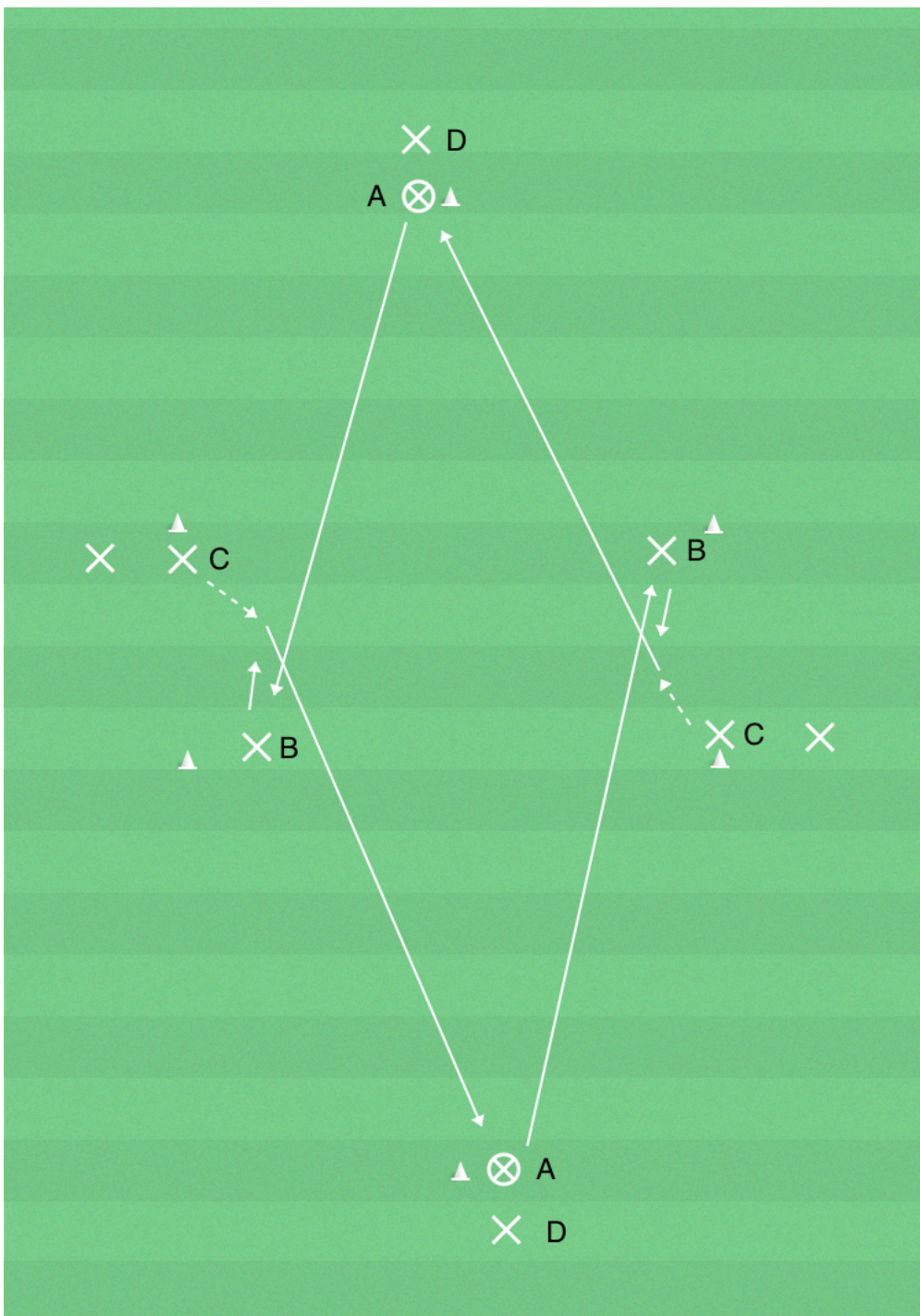




## Spela på rättvänd 2- Atletico Madrid-stoppljuset

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

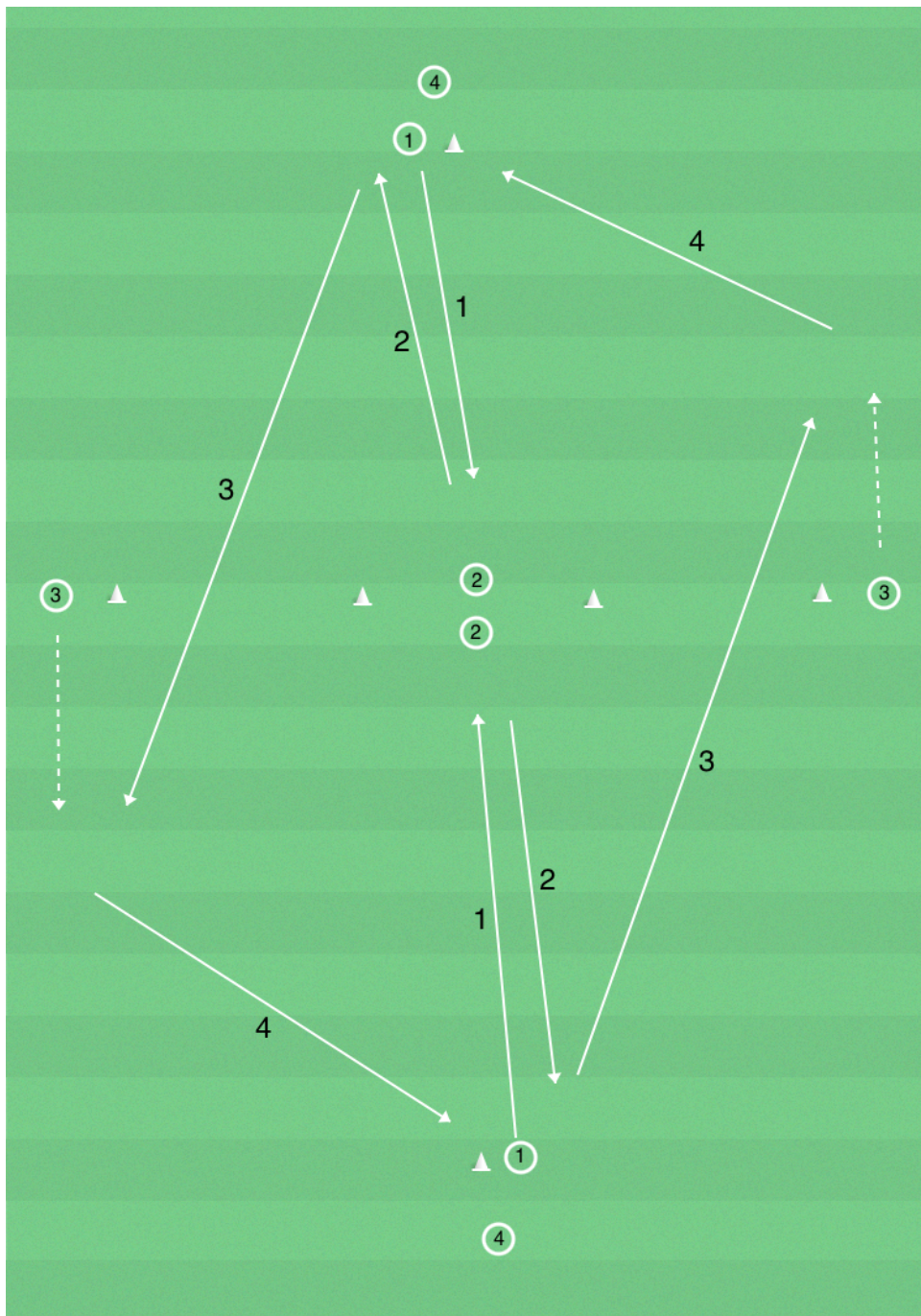
Övningen går åt 2 håll. Roter position efter bollens väg.



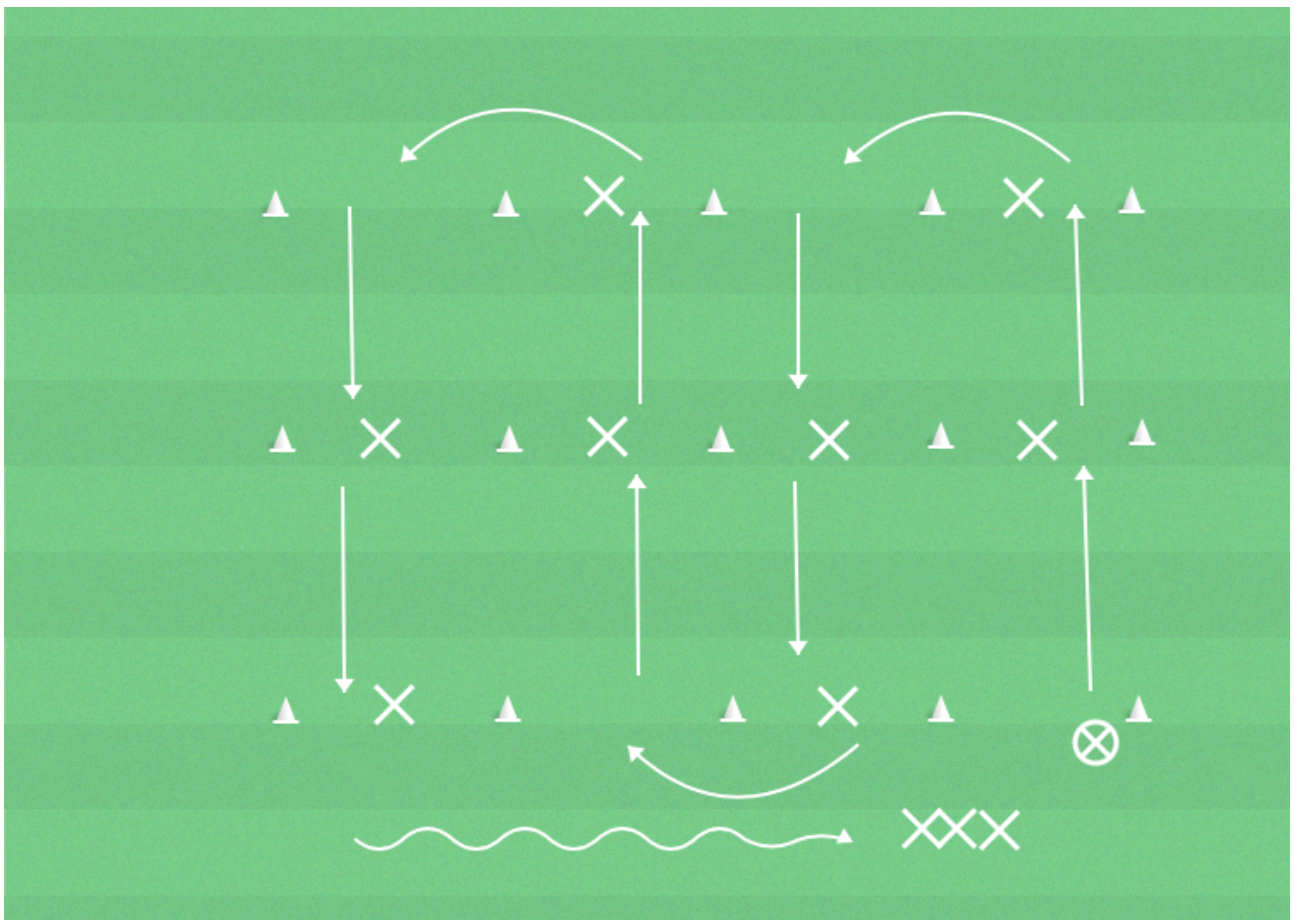
## Pass i djupled- Atalanta

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



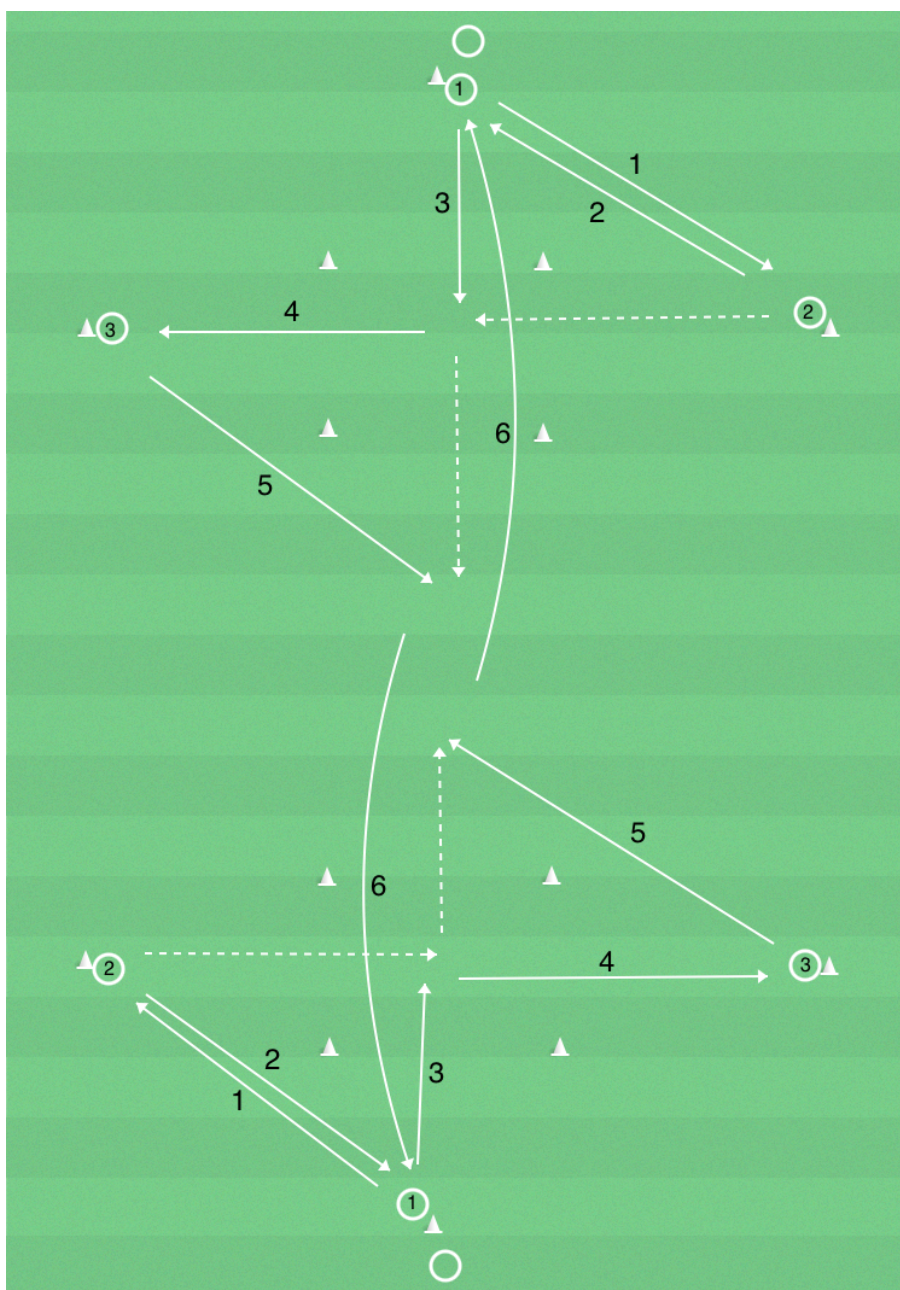
## Milan-passningskombination

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?

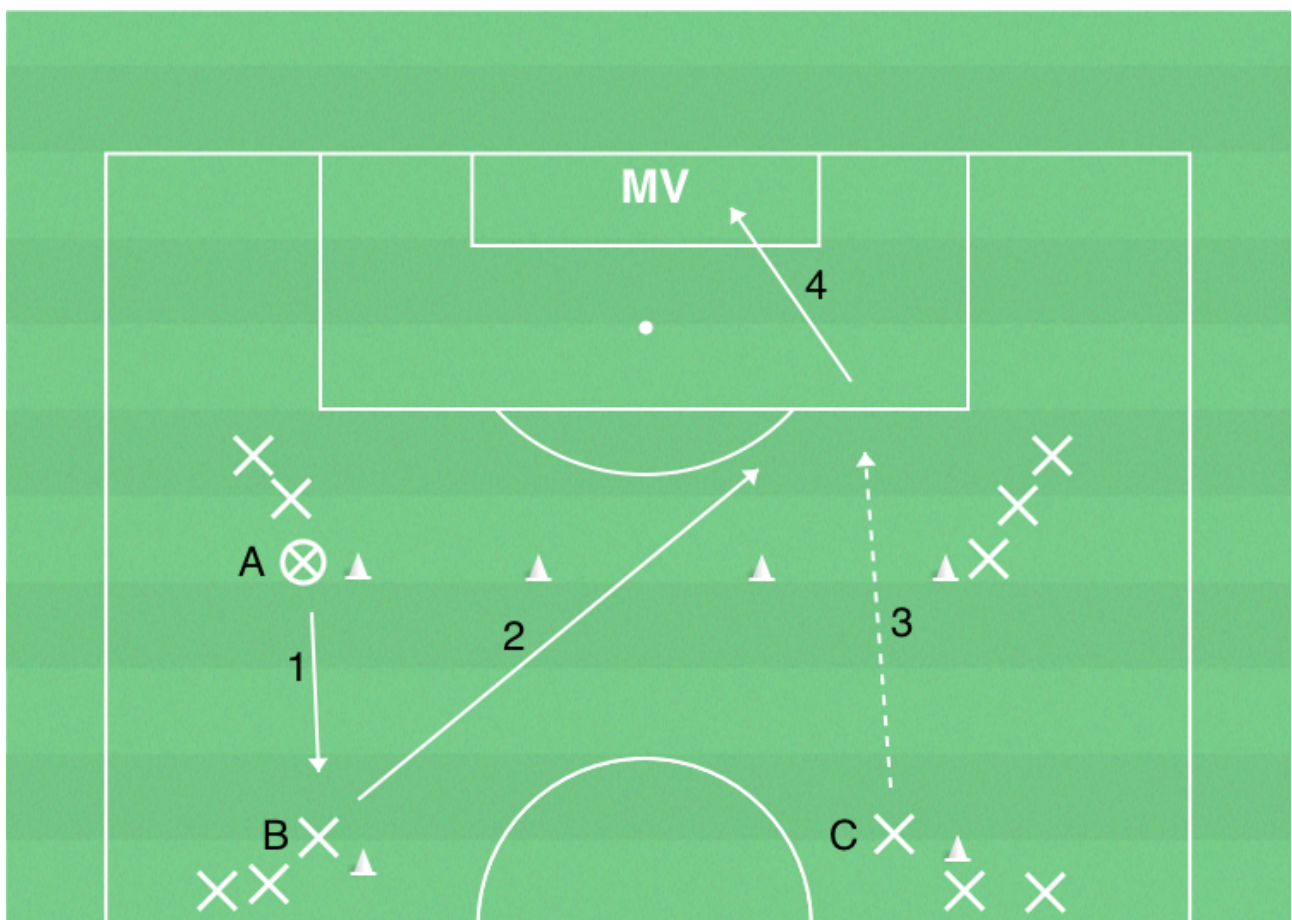
Speluppbyggnad

Varför?

Träna på att spela och löpa i djupled.

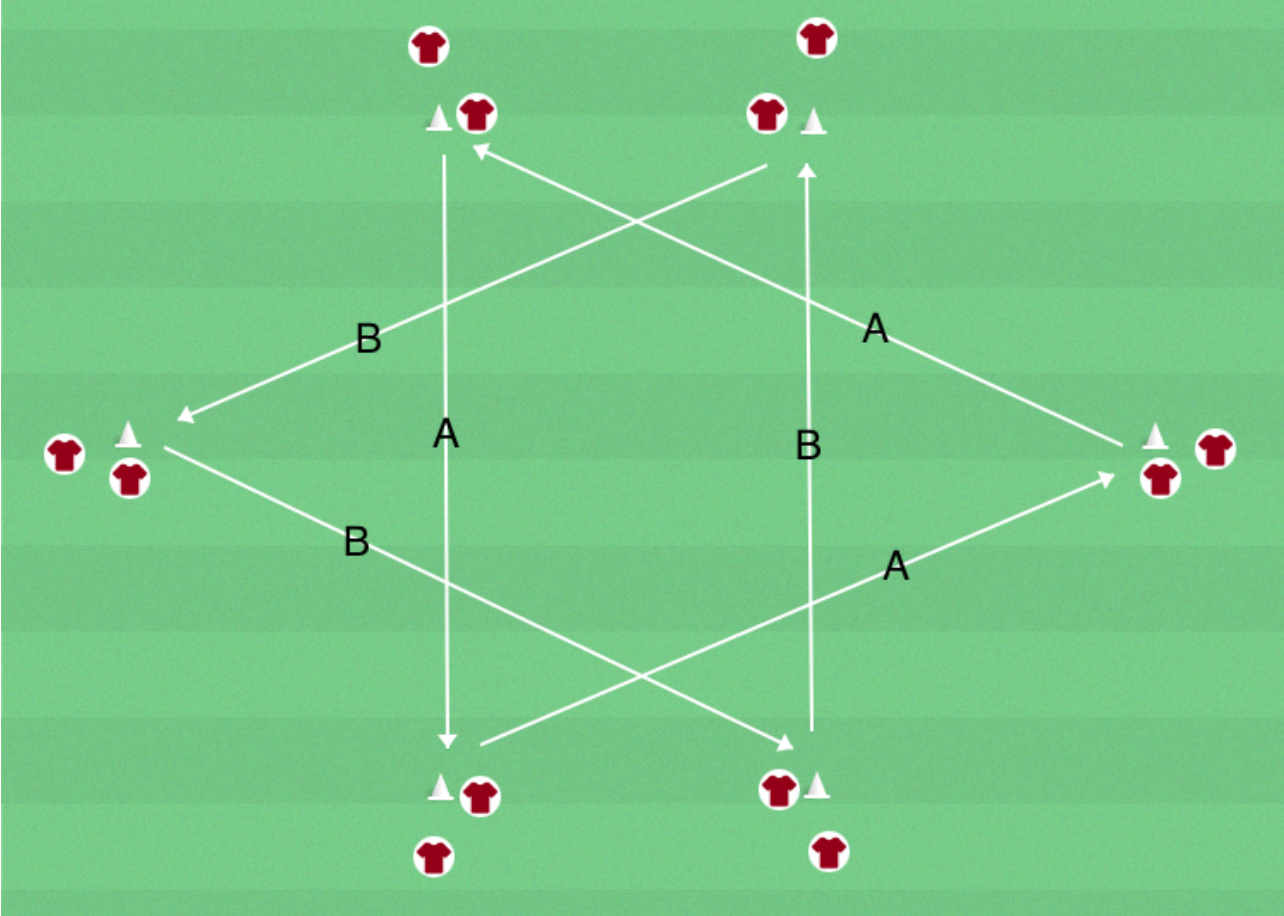
Anvisningar

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.



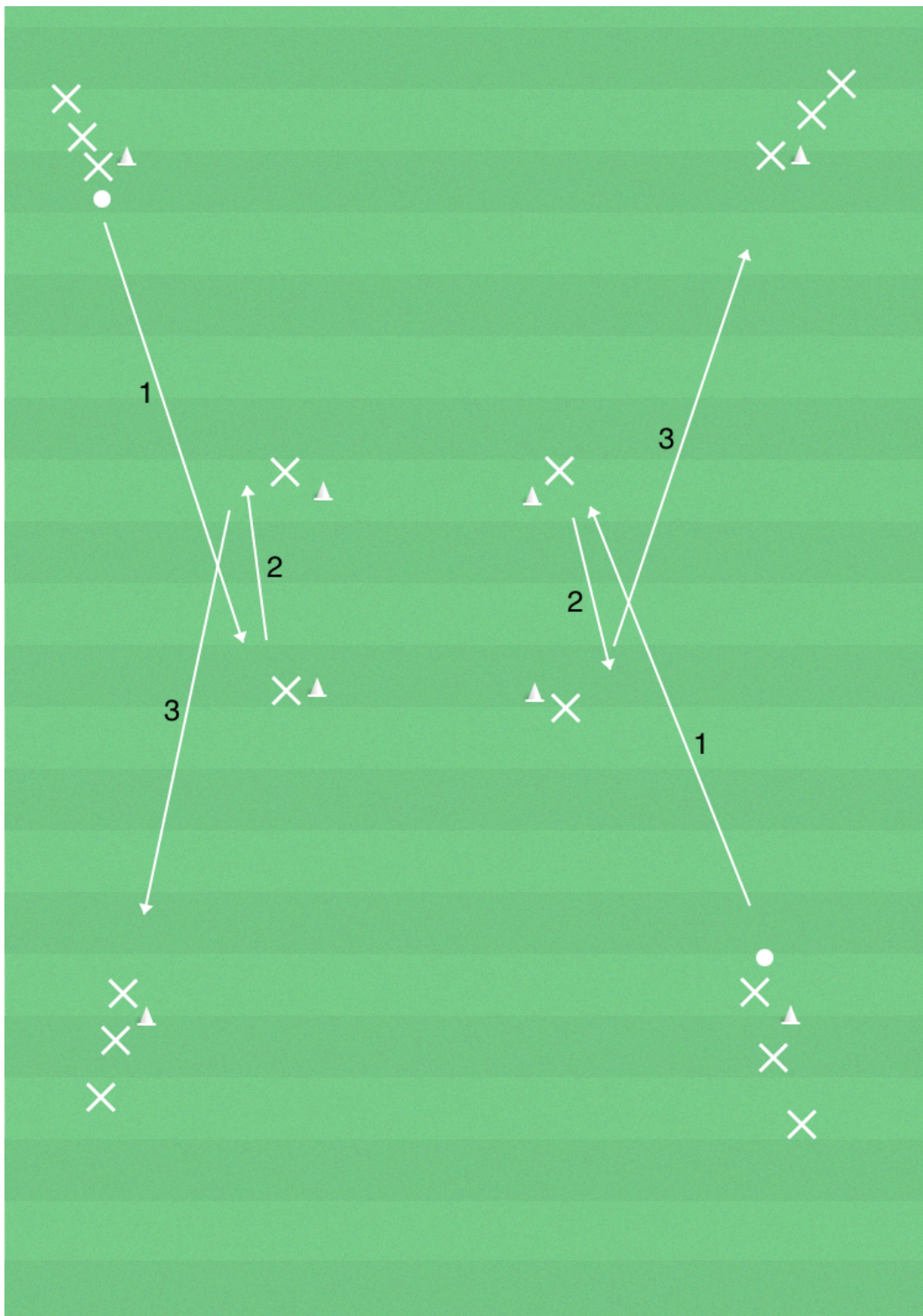
Dubbel triangelpass

Följ bollen



Ian 1

Rotation, följ bollen



Ian 2

