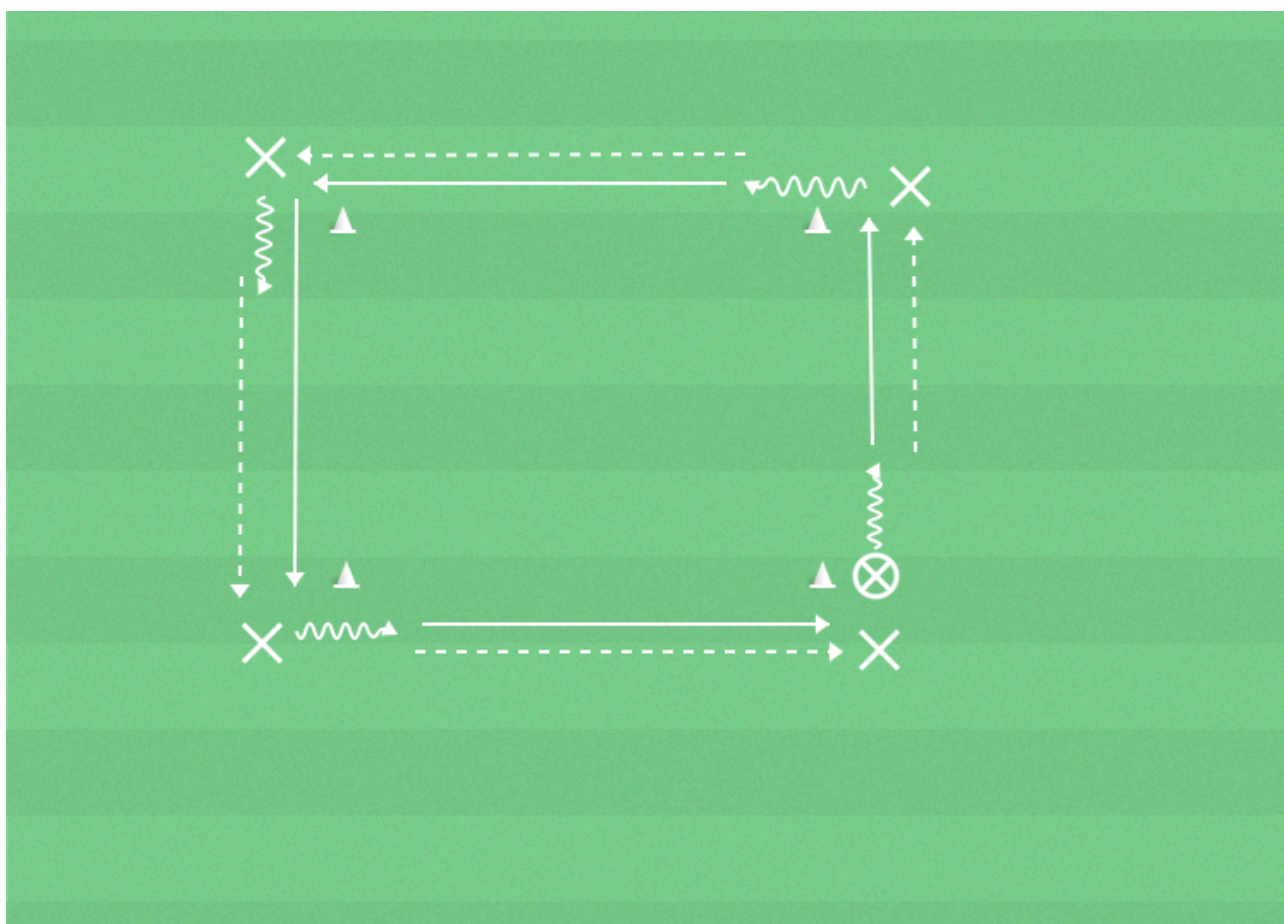


● Uppvärmning med boll - 10min

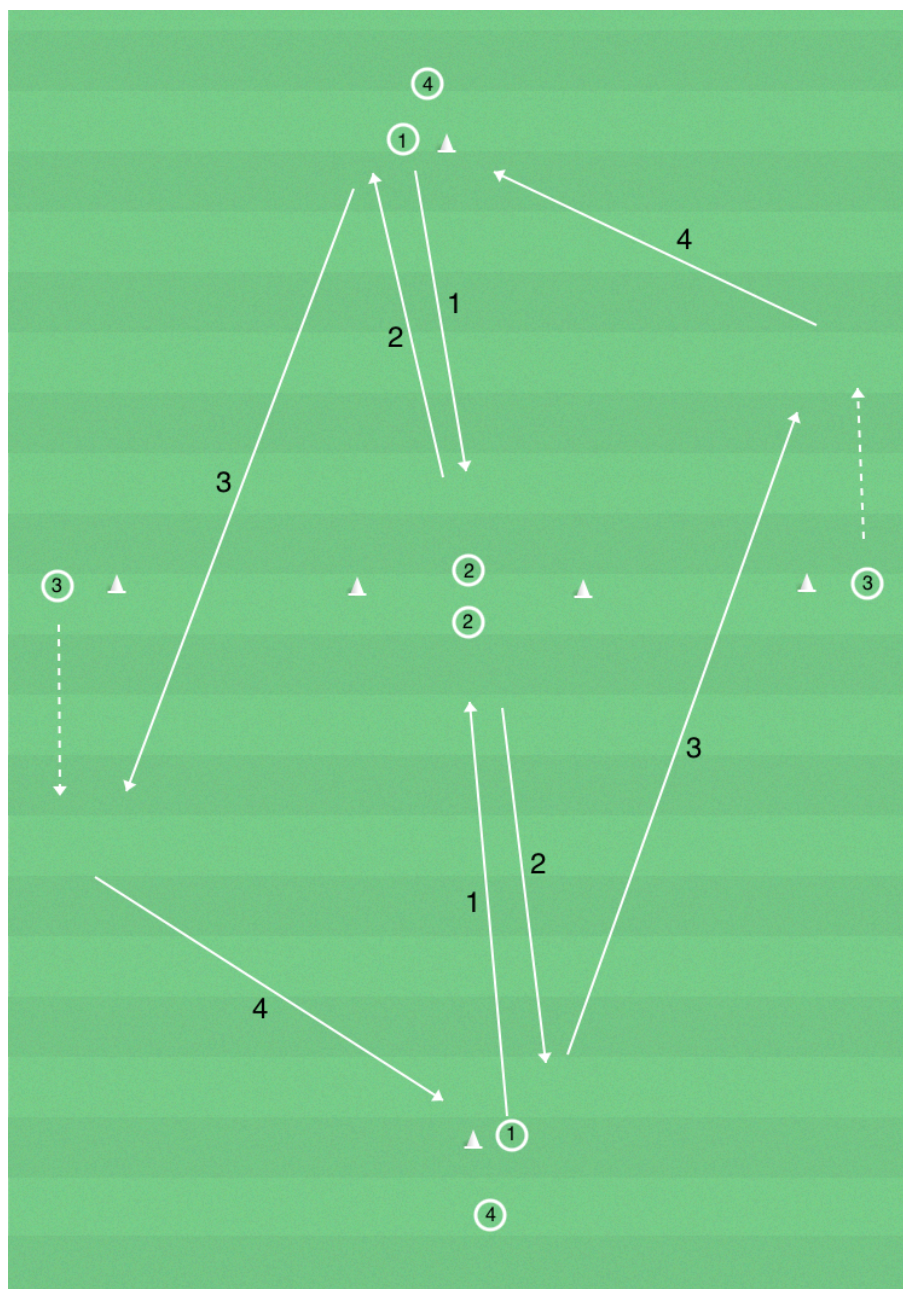
● Kvadratpass-med eller utan vägg i mitten, spela på 3:e spelare



● Pass i djupled- Atalanta

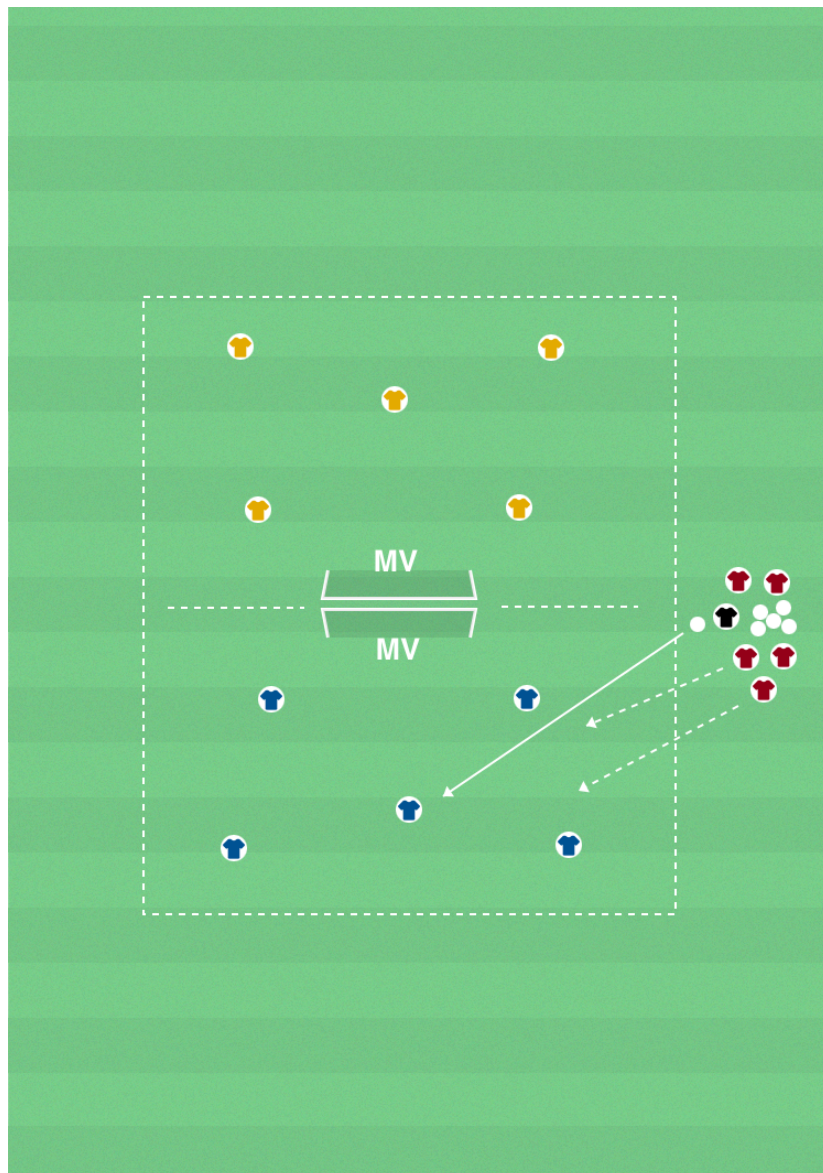
8-10 spelare

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.



Anvisningar

Kona upp spelyta efter antal spelare. Ställ upp två mål åt varsit håll mitt i spelytan. Dela upp i tre lag. Börja med ett lag på vardera sida och ett lag som börjar vid sidan i mitten. En ledare spelar in en boll till något av lagen och två från laget på sidan löper in och pressar. Bollförande lag ska genomföra tex. 6 passningar och sen komma till avslut. Lyckas bollförande lag göra mål spelar ledaren in en boll till andra sidan och två nya från laget i mitten pressar. Bryter spelarna som pressar bollen byter det laget plats med laget som tappade bollen.



● Matchspel 1 stor eller 2 små planer