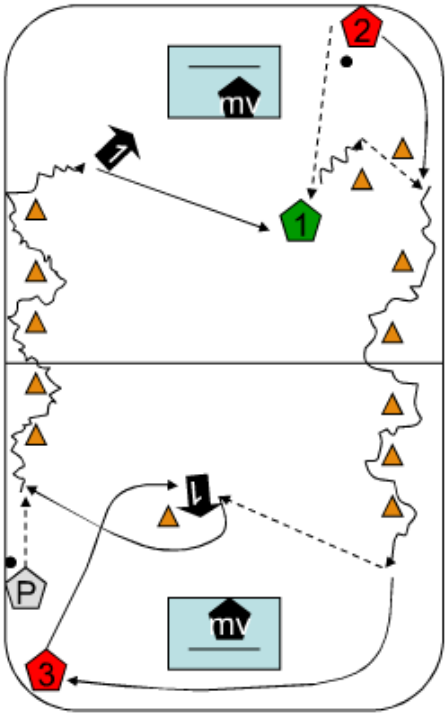
③ Teknikbana 2

Kategori: Grundövning
Svårighetsgrad:
lite svårare

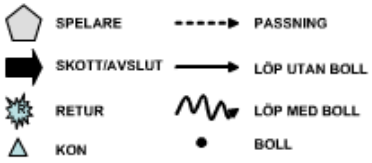


Instruktion:

Spelarna delas upp i tre startpositioner plus en fast passare – P.

Spelare 1 får pass från spelare 2 i hörnet, trampar in i banan och passar till spelare 2 som tagit fart. Spelare 1 hamnar i led 2, medan spelare 2 fortsätter med boll runt konorna.

När spelare 2 börjar närma sig sista konan rycker spelare 3 upp i banan och får en snett bakåt pass från spelare 3 och avslutar direkt. Efter avslutet fortsätter spelare 3 sin löpning ut mot sargen och får en passning från P. Spelare 3 dribblar sig igenom konorna och går på avslut.

Spelare 3 hamnar sedan i led 1, spelare 2 hamnar i led 3 och som tidigare skrivits, så hamnar spelare 1 i led 2.

Teckenförklaring