

LÖP PASS & STYRKA

Kategori: Kondition,
Total löpsträcka: ca 90m/varv
Svårighetsgrad: ●

lite svårare

Instruktion:

Spelare 1 startar med boll i ena hörnet och passar bollen till den första passaren (2) och får direkt tillbaka bollen. På en touch ska bollen passas vidare till nästa passare (3) och därefter ska ett snabbt avslut tas. (Man kan om man vill ta bort avslutssituationen för att inte tappa tempo). Därefter gäller löpning bakom mål, hämta ny boll och sedan passa passaren 5, sedan direktpass till 6, innan avslut och kort vila.

Ska man hålla tempot uppe bör inte fler än 4 spelare springa samtidigt övriga är passare eller kör styrka.

Man kan öka antalet passare till 6 st.

Jobba i intervaller, t ex 90-120 sek.

Förslag på ordning:

1. Löp
2. Passare (aktiv vila)
3. Styrka (del 1)
4. Styrka (del 2), beroende på hur många man är.

Teckenförklaring

	SPELARE		PASSNING
	SKOTT/AVSLUT		LÖP UTAN BOLL
	RETUR		LÖP MED BOLL
	KON		BOLL

