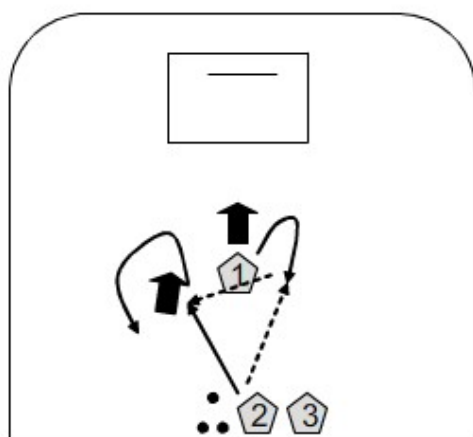


SKOTT & PASS



Kategori: Grundövning

Halvplan

Svårighetsgrad:

lätt

Instruktion: Ett led och bollar vid mittcirkeln

Förste spelaren i ledet tar en boll, löper fram och tar avslut. Därefter vänder sig spelaren direkt mot ledet, får en passning från spelare 2 och passar direkt tillbaka. Spelare 2 tar avslut, vänder sig sedan direkt och får passning från spelare 3 och passar tillbaka osv.

Observera att första spelaren i ledet gör lite annorlunda mot dom andra.

Se till att spelarna hela tiden pratar med den man ska passa till.

Teckenförklaring



Spelare



Skott/avslut



Retur



Kon



Passning



Löp utan boll



Löp med boll



Boll