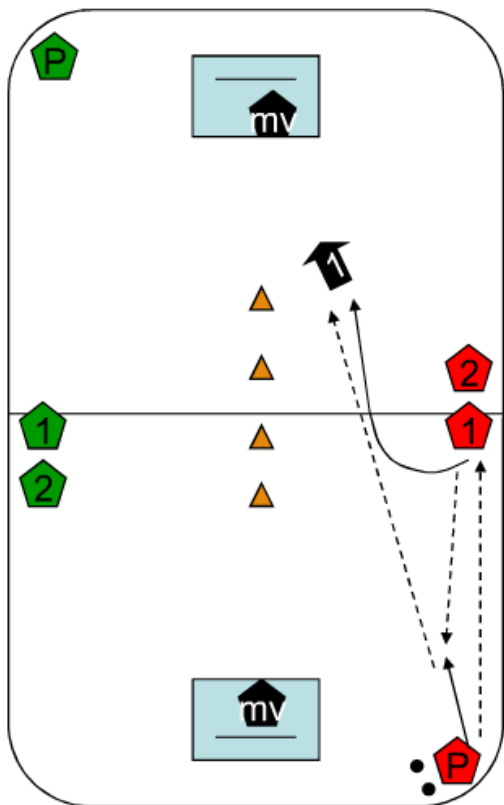


RÖD LINJE

Svårighetsgrad:

lätt

**Instruktion:**

Spelarna delas upp i två led, en på varje kant i mittlinjeshöjd. I hörnen står fasta passare

P passar bollen till 1 som väggar tillbaka. P möter bollen och slår en lång passning till 1 som löpt i båge.

Var noggrann som tränare att bestämma om den långa passen ska slås på insidan eller utsidan på 1. Spelare 1 ska också vara tydlig med att VISA INSIDA/UTSIDA var han/hon ska ha passningen.

Gå sedan på snabbt avslut.

Spelarna byter inte led utan ställer sig sist i samma led efter avslut.

Byt ut den faste passaren.

Övningen tränar i första hand spelarnas passnings och mottagningsförmåga i fart, men även avslut i fart.

Teckenförklaring

