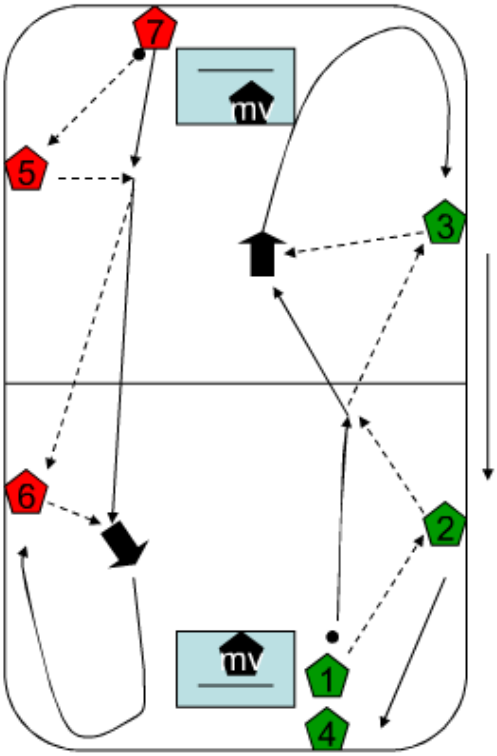
Fart & pass

Kategori: Komplex övning
Svårighetsgrad:
lite svårare



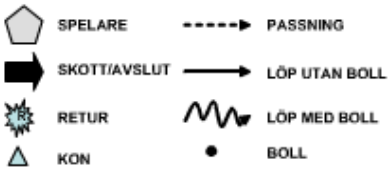
Instruktion:

Spelare 1 Startar med boll och passar bollen till spelare 2. Direktpass tillbaka och ny passning till spelare 3. Spelare 1 på snabbt avslut.

Därefter blir 1:an 3, 3:an blir 2 och 2:an ställer sig sist i ledet.

Spelare 4 startar när spelare 3 kommer och möter och är beredd.

Spelarna håller sig på sin sida av planen.

Övningen är en bra fartövning att direkt använda direkt efter en målvaktsuppvärmning. Övningen är också en bra passningsövning. Se till att spelarna har fart under fötterna.

Teckenförklaring