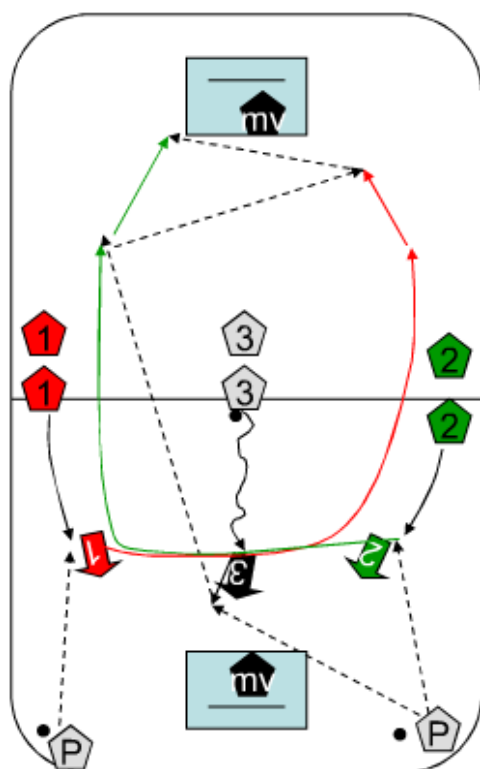


Tre pass direkt

Kategori: Komplex övning

Svårighetsgrad:

lite svårare



Instruktion:

Spelarna delas upp i tre positioner från mittlinjen, samt 2 fasta passare i hörnen.

Spelare 1 löper framåt och får pass från P och avslutar direkt. Strax efter löper spelare 2 framåt och får pass från hörn och avslutar direkt. Momentet efter driver 3 med boll från mittlinjen och går på avslut. Direkt efter spelare 3:s avslut får spelare 3 en pass från P i hörnet och direktspelar bollen vidare till spelare 1 eller 2 som löpt i bäge. Dessa två går sedan på avslut.

Max 3 passar efter vidarepassen från spelare 3. Bara one touch!

Övningen tränar avslut och passning i fart.

Spelarna byter led: 1-2-3-1. Byt ut passarna efterhand

Teckenförklaring

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