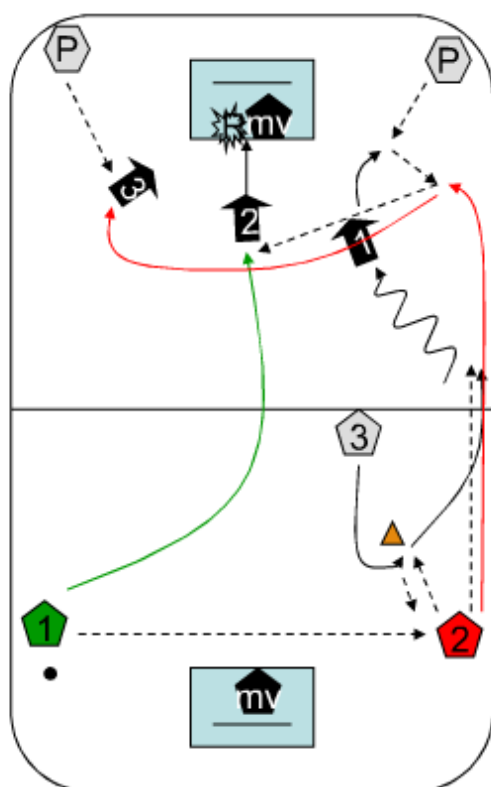


Tre avslut

Kategori: Komplex övning

Svårighetsgrad:

krävande



Instruktion:

Spelare 1 startar det hela med en passning till spelare 2 som i sin tur passar till spelare 3 som löper in i en liten båge och direktpassar tillbaka. Spelare 3 fortsätter sedan sin löpning ut mot kanten och får tillbaka bollen från spelare 2.

Spelare 3 går på avslut inåt i banan (1) och får sedan en passning från P som passas vidare till spelare 2 som löpt upp längs kanten. Spelare 2 passar i sin tur bollen vidare till spelare 1 som löpt upp i mitten och går på direktavslut (2). Spelare 2 har sedan fortsatt sin löpning och får en ny passning av P i vänster hörn och går på direktavslut (3). Spelare 1 tar eventuella returer.

Övningen syftar till att träna tekniska färdigheter i fart. Passarna (P) kan vara fasta eller så byter man. Spelare 1, 2 och 3 byter led i nummerordning.

Siffrorna inom parentes anger siffran i pilarna.

Teckenförklaring

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