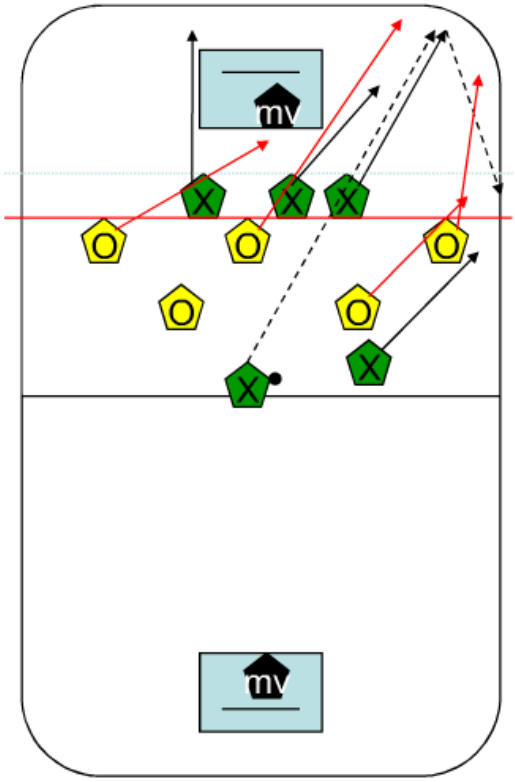
HÅRD PRESS

Kategori: Spelövning
Svårighetsgrad: svår



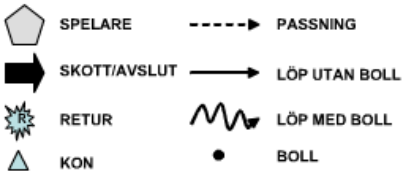
Instruktion:

Spelarna ställer upp 5 mot 5.

Spelarna som har bollen, X i det här fallet, startar vid en linje lite närmare hörnen, för att kunna ha lite försprång. Max 2 meter bakom startar det laget som ska kliva högt. Boll lyfts ner i något av hörnen från mittcirkeln. Back löper ner i hörn och försöker spela förbi O-spelarna som pressar.

Vinner O bollen ska de gå på snabbt avslut. X ska försöka spela sig förbi pressen och göra mål på andra målet.

Övningen tränar hög press direkt efter tappad boll, men även att vända spelet snabbt mot press.

Man kan göra så att ledaren slår ner bollen i något av hörnen för att få en mer neutral passning ner i hörnen.

Teckenförklaring