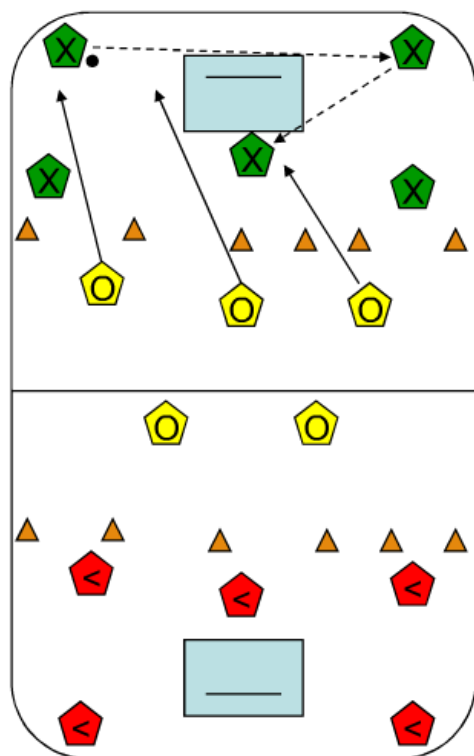




Instruktion:

Spelarna delas upp i tre lag, med 5-6 spelare.

Spelarna i lag X – gröna, ska slå ett visst antal passningar (6-8 st) brukar vara lämpligt. När man nått upp i det antalet passningar får man slå över bollen till laget på andra planhalvan, i det här fallet det röda laget.

Samtidigt som det gröna laget börjar passa springer 3 gula försvarare in i zonen och försöker vinna bollen från de gröna. Lyckas de vinna bollen, eller om bollen går över sargen, intar gula laget zonen, medan gröna får börja jaga. Lyckas gröna laget med att spela bollen över till det röda laget, får gula laget börja jaga där istället, men alltid bara med max 3 spelare. Övriga gula spelare hamnar i mittzon, men får givetvis bryta passningarna där.

Övningen tränar framför allt passningsspel och passningsspel mot stressande motståndare.

Teckenförklaring

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