

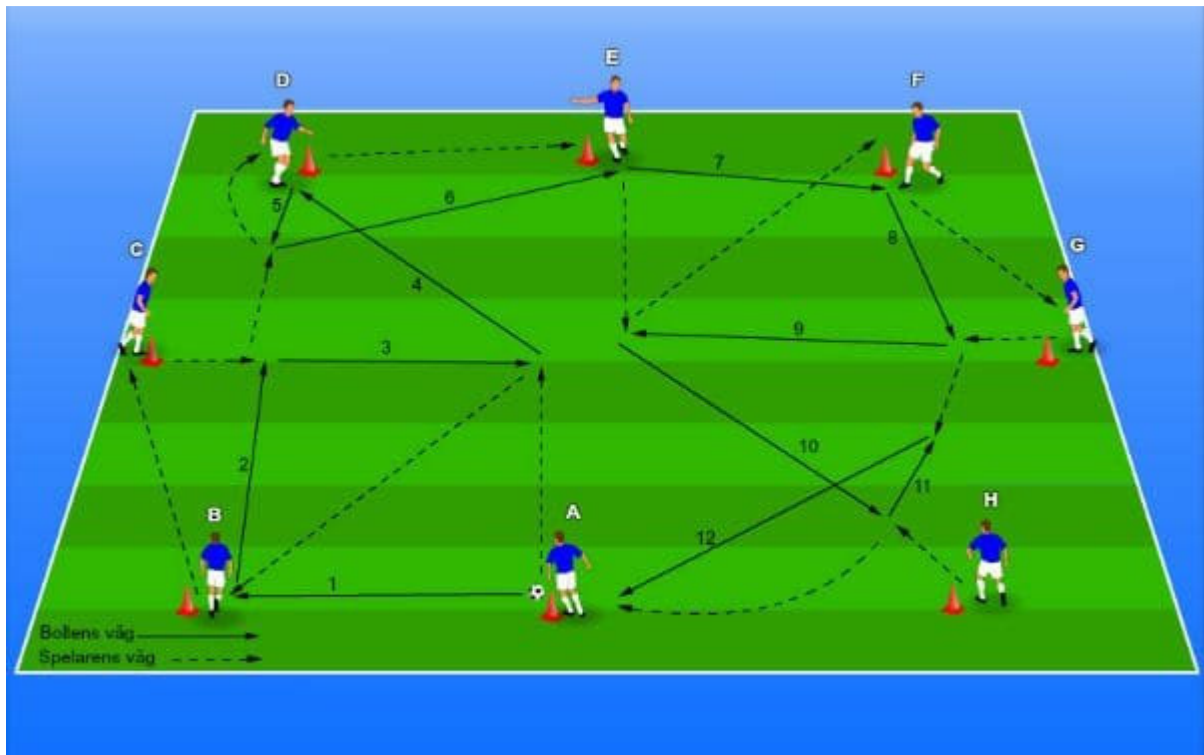


Tränare.com presenterar volym 3
Fotbollsövningar 2017

2017

2017 - 01

Passningsövning med rörelse.



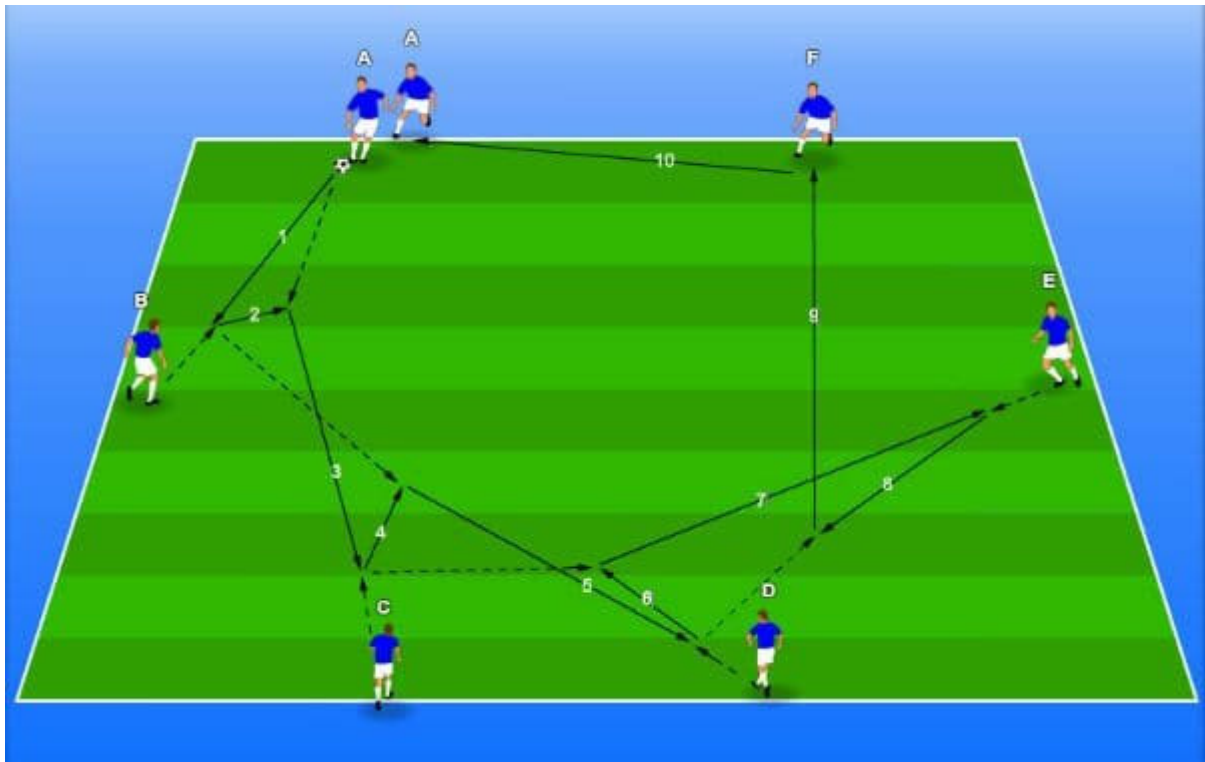
En passningsövning med rörelse i mottag och pass.

Planen kan variera i storlek. Beroende om man vill ha kortare eller längre passningar.

Organisation:

Spelare A passar till B. Spelare B passar till spelare C som kommer i rörelse. Spelare C passar till spelare A som kommer i rörelse. Spelare A passar boll till D. Spelare D passar till B som kommer i rörelse. Spelare B passar till Spelare E. Spelare E passar boll till F. Spelare F passar boll till G som kommer i rörelse. Spelare G spelar boll till E som kommer i rörelse som i sin tur passar till spelare H som kommer i rörelse. Spelare H passar boll till G som kommer i rörelse som i sin tur passar till spelare H i rörelse.

För att förbättra passningar och tillslag teknik.



Plan: kan variera efter om man vill ha lite kortare passningar eller lite längre.

Spelare: 7 stycken.

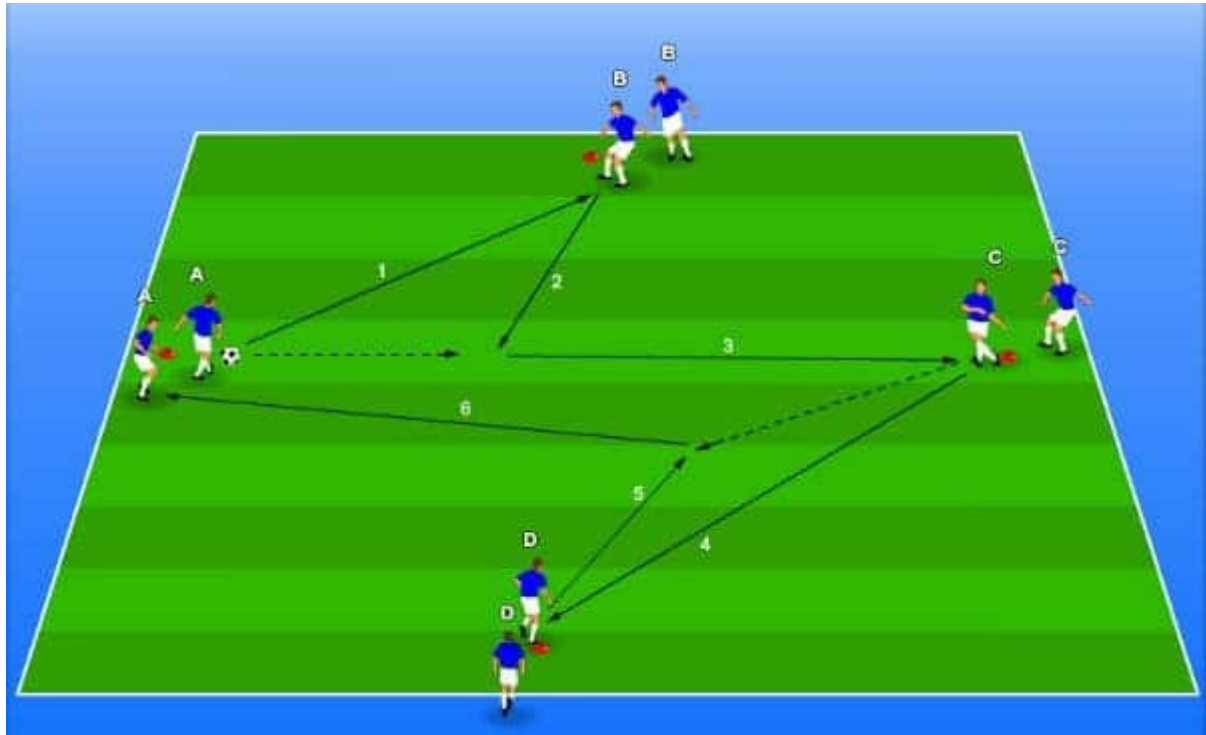
Organisation:

Spelare A passar till spelare B. Spelare B möter passningen från A samt passar tillbaka boll till mötande A. Spelare A passar boll till C. Spelare C passar boll till B som kommer i fart. Spelare B passar spelare D. Spelare D passar till mötande C. Spelare C passar boll till spelare E. Spelare E passar till mötande D som spelar boll till spelare F. Spelarna roterar hela tiden. A till B och B till C:s plats osv.

Att poängtera:

Koncentration i passningarna. Passa till den mottagande spelarens starkaste fot eller passa bollen direkt in framför den mottagande spelaren. Focusera boll.

En av många passningsövningar på diamant.



Planen kan variera på om man vill ha korta eller längre passningar.

Spelare: 8 stycken

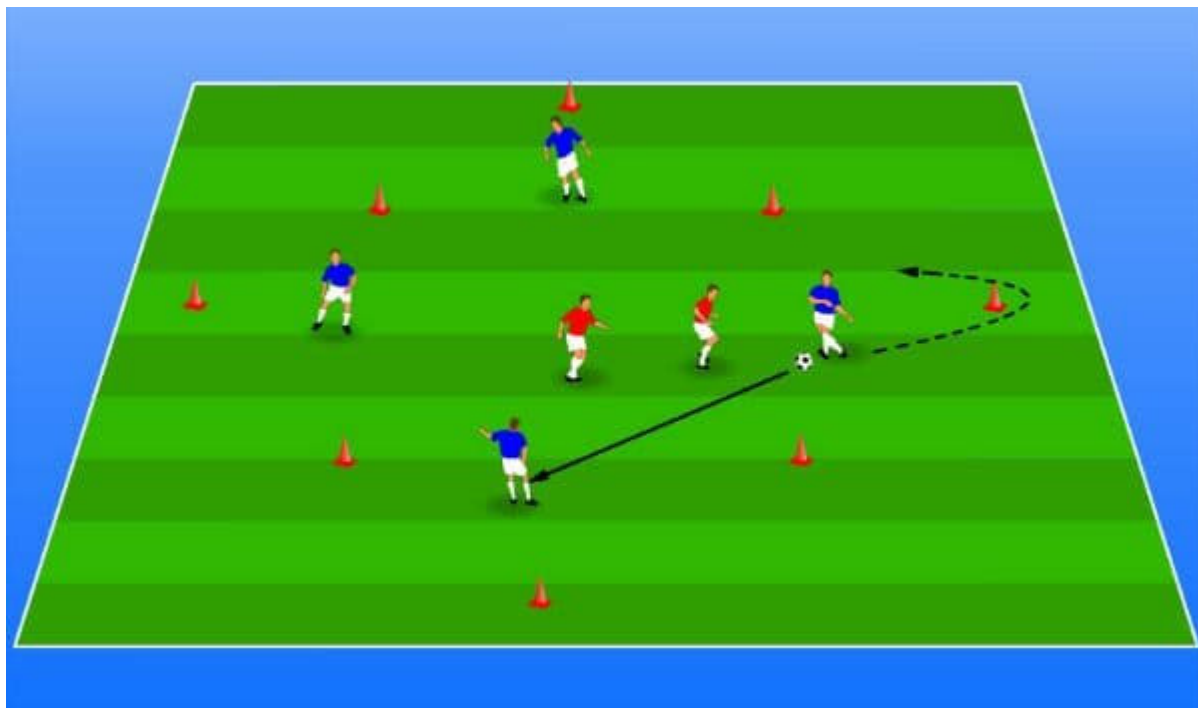
Organisation:

Spelare A passar boll till spelare B som gör tillbakaspel till A som kommer i rörelse. A passar boll till spelare C som i sin tur passar till D. D gör tillbakaspel till C som kommer i rörelse samt passar boll till spelare A.

Efter pass roterar man. A till B / B till C / C till D och D till A.

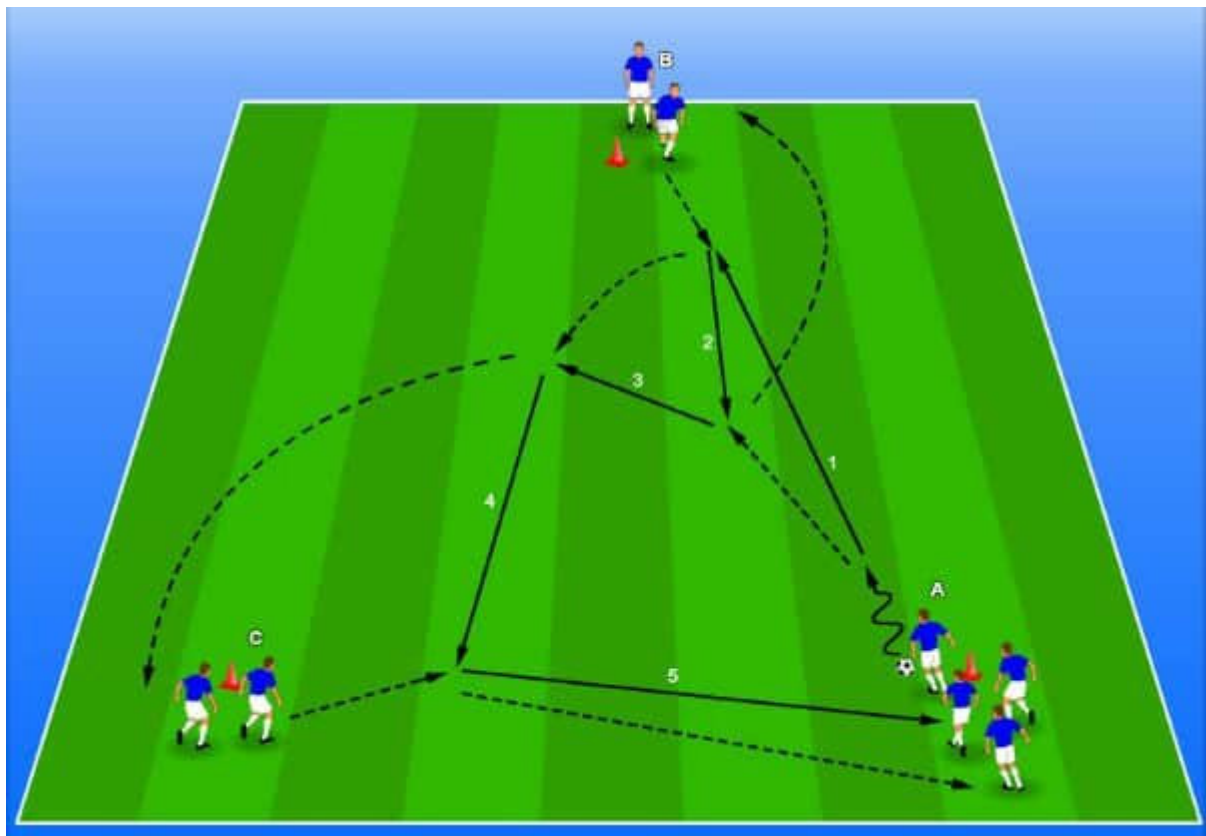
Försök att jobba med ett tillslag.

Kvadrat är en bra uppvärmnings övning. Här en variant med mer rörelse.



En kvadrat som kräver koncentration. När spelare utanför kvadraten har spelat boll måste den spelaren runda kon som är placerad bakom spelaren. Genom detta så kan försvararna sätta pressen mer aggressivt på bollhållaren.

Förbättra tekniska färdigheter som passning och ta emot boll.



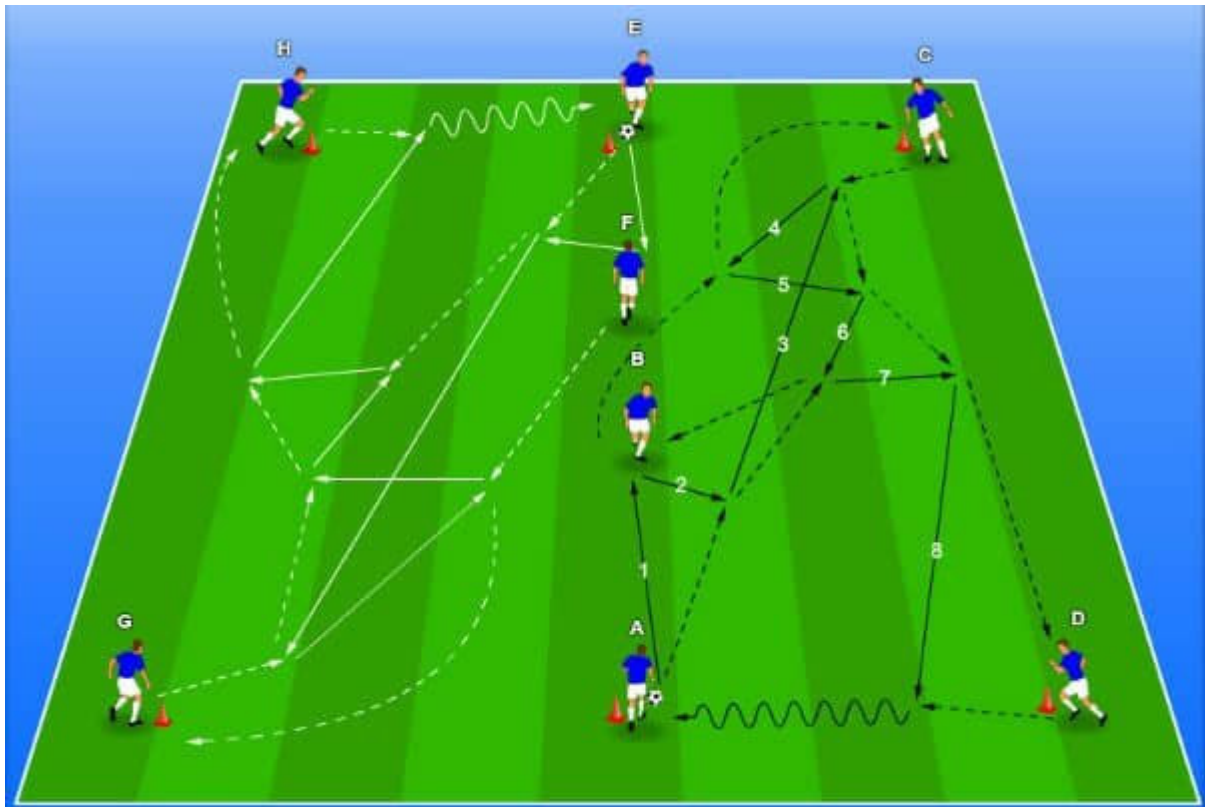
Organisation:

En triangel yta. Storlek efter om man vill ha långa eller korta passningar. 4-8 spelare.

Instruktion:

Använd båda fötterna-känsla i passning mottagning-möt alltid boll-stå inte still-timing.

Passningsövning för att träna tillslag och taming i rörelse.



Plan: Straffområdet till mittlinjen.

Spelare: 8 stycken

Organisation:

Spelare A och E startar övningen. Spelare A spelar boll till mötande spelare B. Spelare B spelar tillbaka boll till A som i sin tur passar till spelare C. Spelare B rör sig mot C för att ta emot pass och får passning. Spelare B passar boll diagonalt till spelare C. Spelare C spelar 1 till 2 combinationer med spelare A. Spelare C passar boll till spelare D som kommer i rörelse samt driver boll till A:s position.

Att flytta till nästa position:

Spelare A till spelare B:s position. Spelare B till position C. Spelare C till spelare D. Spelare D driver boll till spelare A:s position och startar övningen åt vänster sida. Och spelare E startar till höger sida.

Förbättra kombination spel, rörelse om bollen.



Spelare: 6-12 stycken

Plan: 20x25

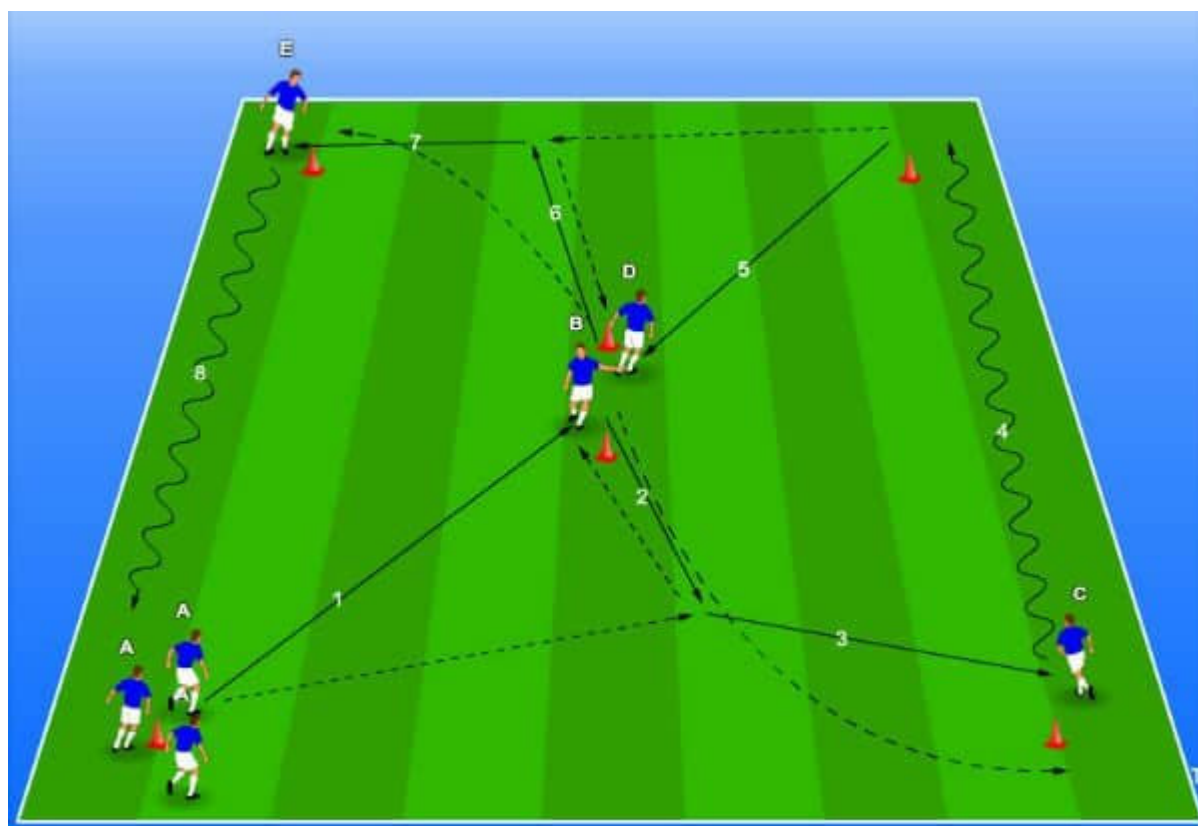
Tid: 15-20 minuter

Organisation:

Spelare A spelar väggspel med spelare B. Efter väggpas A passar till spelare C. Spelare C passar boll till B som löper in i plan. Spelare B slår en lång passning till spelare D. Övningen fortsätter från spelare D.

Börja lugnt så spelarna vet hur de ska förflytta sig och passa boll.

Passningsövning för Teknik och Position.



Ytan efter om man vill ha långa eller mer korta passningar.

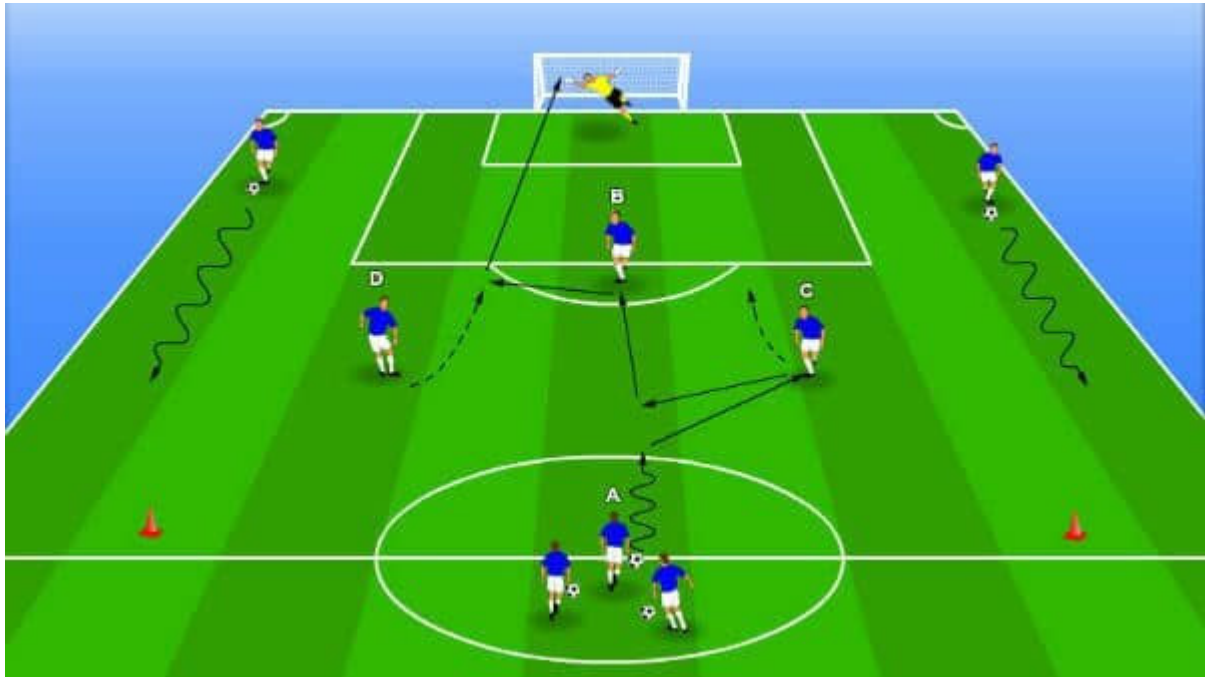
Spelare: 7 stycken.

Organisation:

Spelare A passar boll till spelare B som väggpass med inlöpande spelare A. A passar boll till spelare C som tar emot boll och driver boll utmed långsidan och där passar spelare D som gör väggpass med spelare C som sedan passar till spelare E som driver boll utmed långsidan osv.

Förflyttningar efter passning. A till B:s plats. B till C:s plats. till D:s plats och D till E:s plats. E driver ner till A:s plats.

En avslutningsövning att släppa boll på tredje spelare.



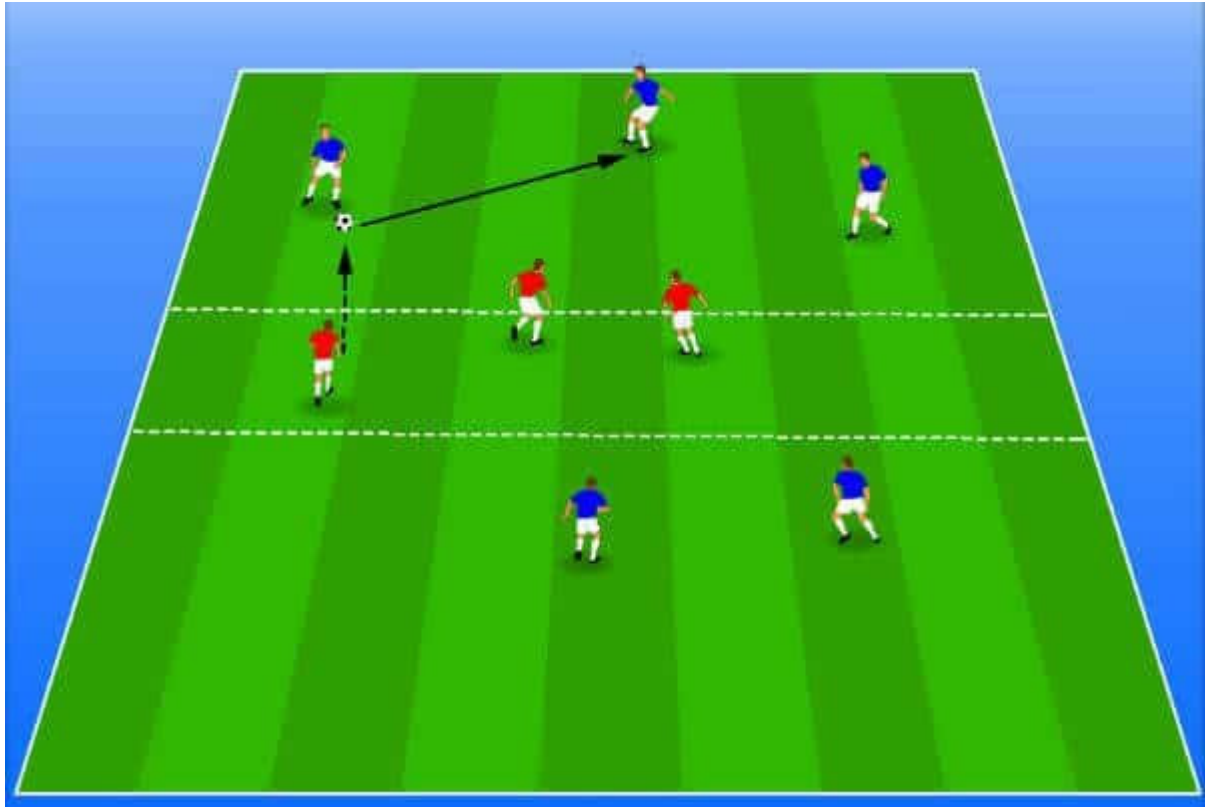
En avslutningsövning där man passar tredje spelare för skott på mål.

Man kan vara 10 spelare eller mer.

Organisation:

Spelare A driver fram boll och väggspelar med spelare C. Spelare A passar sedan till spelare B som i sin tur passar C eller D för avslut mot mål. Spelare A tar den spelares plats som fick gå på avslut. Efter en bestämd tid byter man spelare B.

Denna övning tillåter spelare att läsa spela och snabbt och målmedvetet att återfå boll



Plan: 25x20 meter med en mittzon 20x5 meter.

Spelare: 8 stycken.

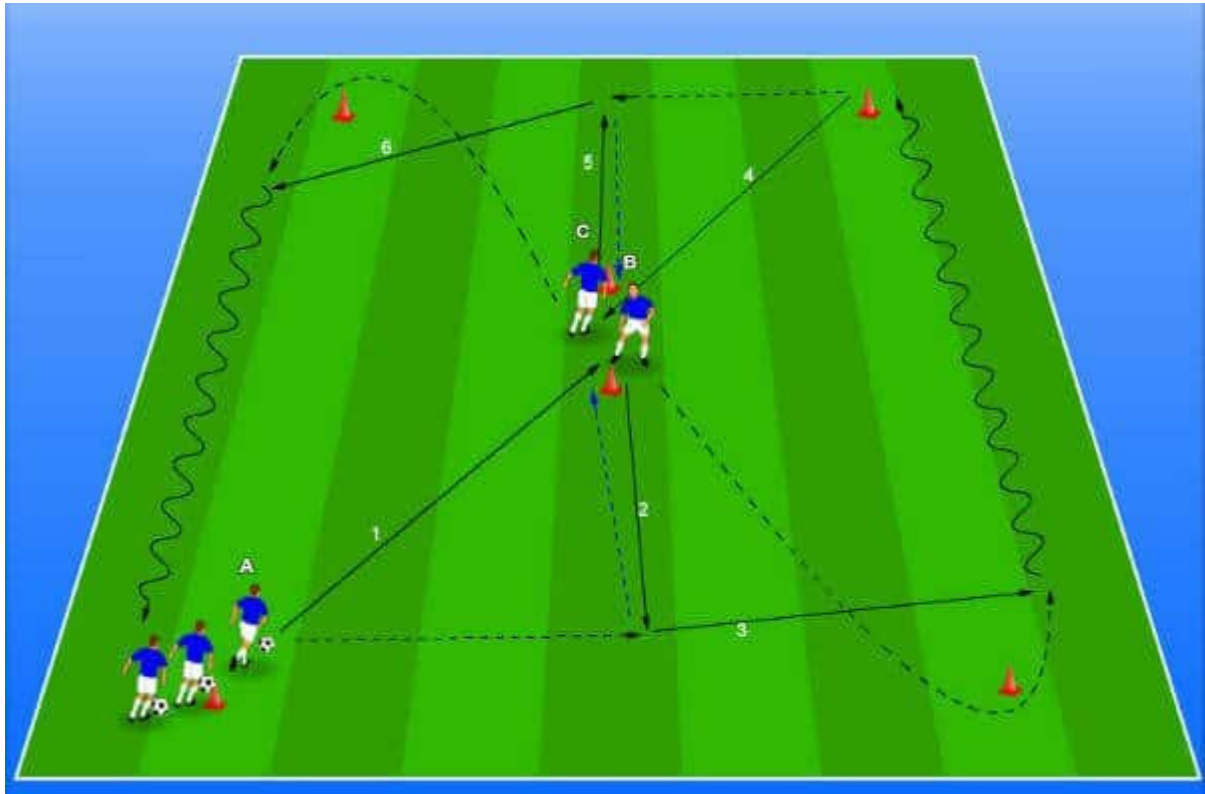
Tid: 20 minuter.

Organisation:

Försvarande lag skickar in en spelare för att sätta press på bollhållaren. De två försvararna som är kvar i mittzonen ska flytta över till bollsidan och täcka upp så bollhållande lag inte kan spela igenom boll till den andra sidan. Lyckas man med detta skickar man in en ny som sätter press på bollhållaren. Nu får det andra laget låta en spelare löpa över till den andra sidan för att ge de två hjälp.

Efter fem minuter byter man inner lag.

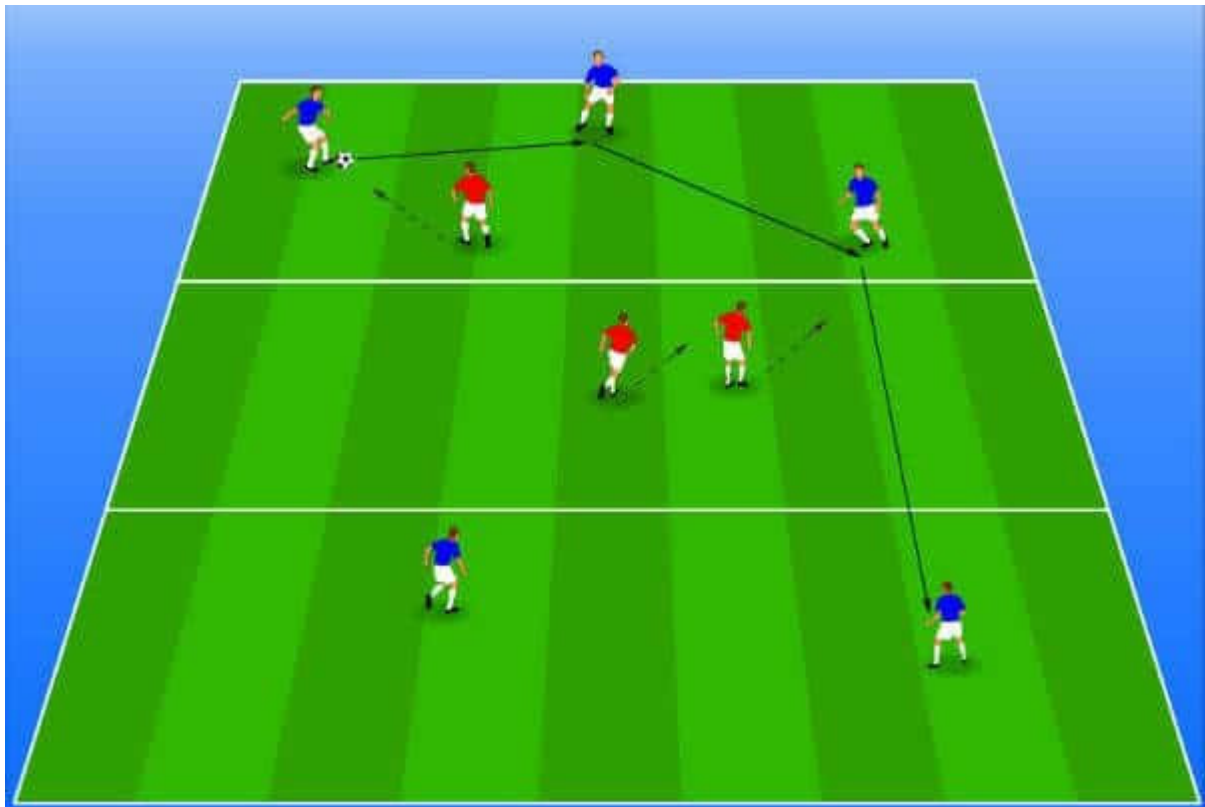
Här kommer en ny passningsövning Teknik och position.



En passningsövning med fem spelare.

A passar boll till spelare B som spelar tillbaka till inlöpande spelare A. Spelare B tar en löpning mot kon och rundar konen och får boll av spelare A. Spelare B driver boll utmed långsidan upp mot nästa kon som han rundar och passar boll till spelare C som spelar tillbaka boll till spelare B. Spelare C gör en löpning ut mot kon och rundar kon och får passning från spelare B. Spelare C driver ner boll till A.s position.

En övning där man täcker ytan bakom den som pressar.



Man spelar på en yta som är 25x10 och med en zon som är 5x10.

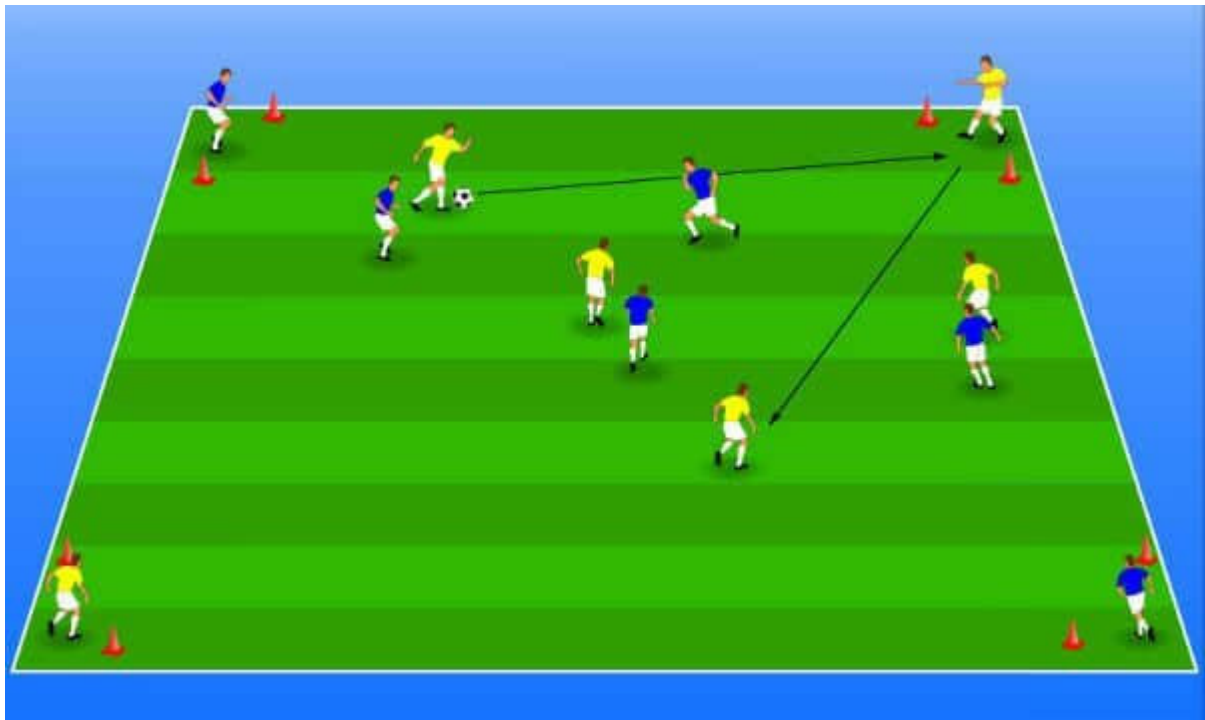
Spelare:8 stycken.

Man spelar fem mot tre. Försvarande lag har alltid två spelare i mittzonen som ska täcka upp den som pressar så att bollhållande lag inte kan slå en passning till den andra zonen genom mittzonen. Bollen får inte spelas över knä. Lyckas det bollhållande laget spela igenom boll till andra sidan så får en spelare från deras lag följa med över så att man spelar tre mot en.



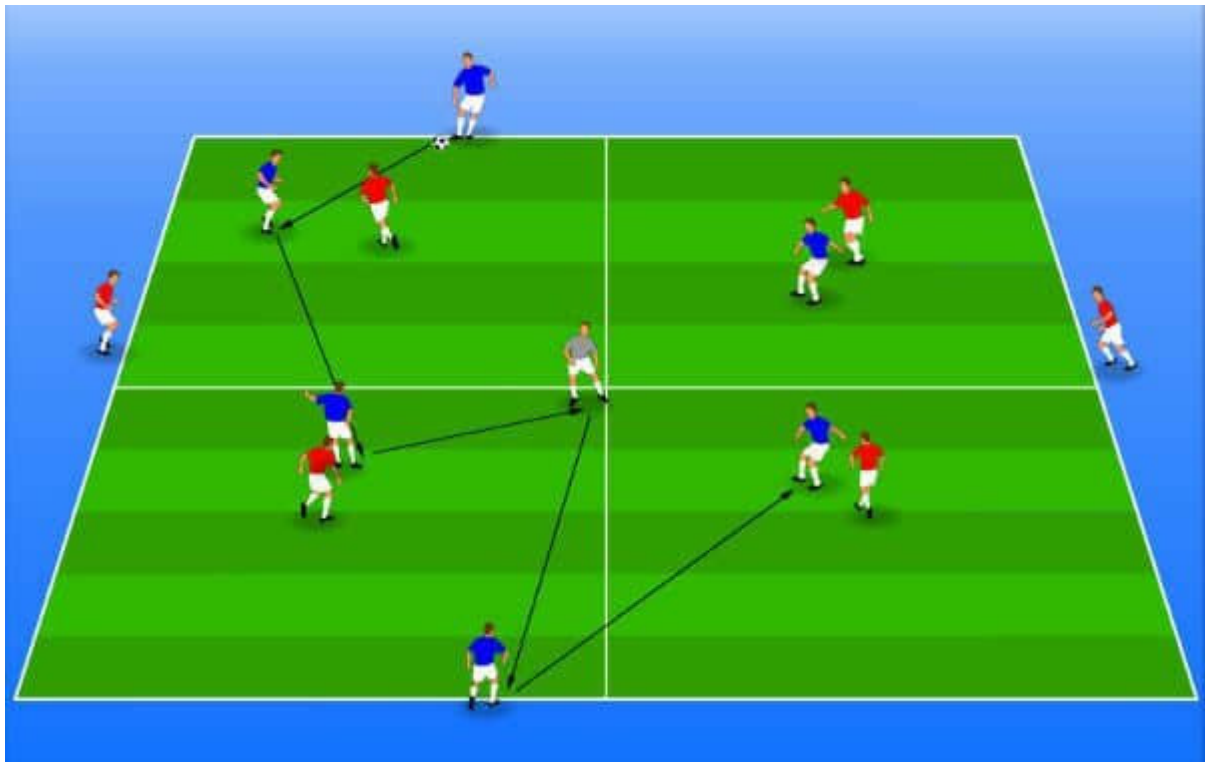
Man kan efter ett tag gå ner på två tillslag för bollhållande

En rolig smålagspels övning med fyra mål med mottagare.



Planen kan variera efter vad man är ute efter. Korta pass eller mer långa pass. Man spelar fyra mot fyra med mottagare i målen i varje hörn av ytan. Mottagarna har bara ett tillslag och ska passa tillbaka boll till sitt lag. Man får inte spela mottagaren två gånger i rad utan måste ner till den andra sidan där man har sin andra mottagare. Bryter motståndarna boll ska dom försöka hitta sina två mottagare. Man spelar fem minuter sedan byter man mottagare i lagen. Högt tempo. Tid 20-25 minuter.

En övning för mottag och pass i sin position.



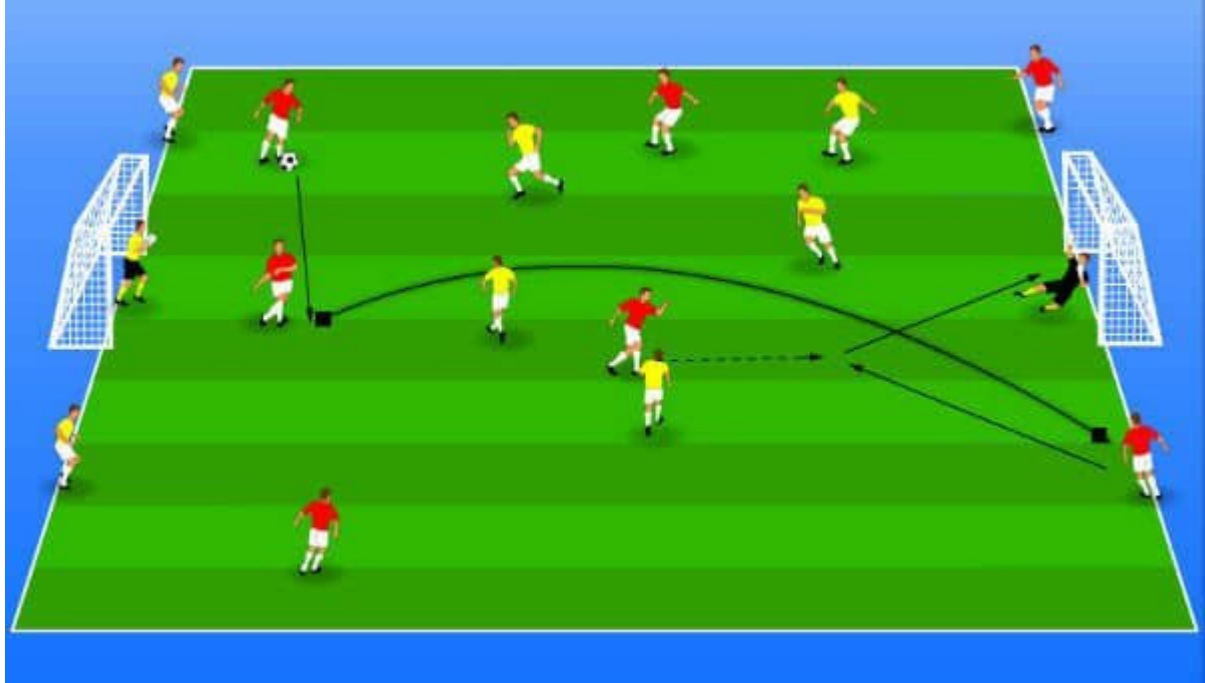
Ytan är 20x20 indelad i fyra zoner 10x10.

Spelare 13 stycken.

Organisation:

Man spelar en mot en inom varje zon. Vid varje utsida av ytan finns spelare som väggar. Bollhållande lag ska spela bollen till varandra samt får använda jokern som alltid är med bollhållande lag. Bollhållande lag ska försöka hålla bollen inom laget i två minuter. Jokern får vara i alla zoner. Övriga spelare får inte lämna sina zoner. Efter en tid byter man spelarna som är väggar. Spelarna i zonerna har bara max två tillslag. Om man lyckas hålla bollen inom laget i två minuter får man poäng. Brytter motståndarna boll blir dom bollhållande lag. Mycket viktigt är att man har en bra rörelse i sina zoner utan boll samt att man är noga med mottagning av boll och passning.

En övning för att komma rätt till första tillslaget på boll.

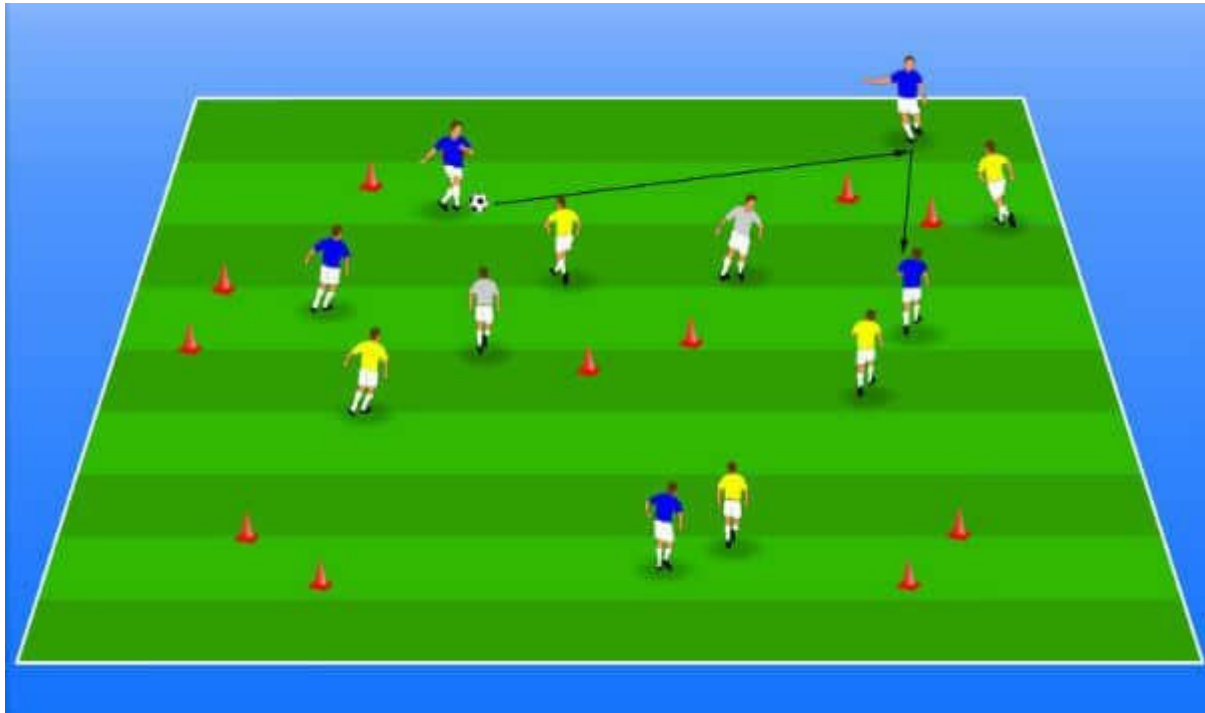


Planen är 40x40 med två mål.

Spelare 14 stycken samt två målvakter.

Man spelar fem mot fem. För att få komma till skott måste man spela någon av sina två spelare som är placerade vid varsin stolpe. Dessa spelare har bara ett tillslag.

Förbättra förståelsen av förmåga att ta emot och hålla boll innehav.

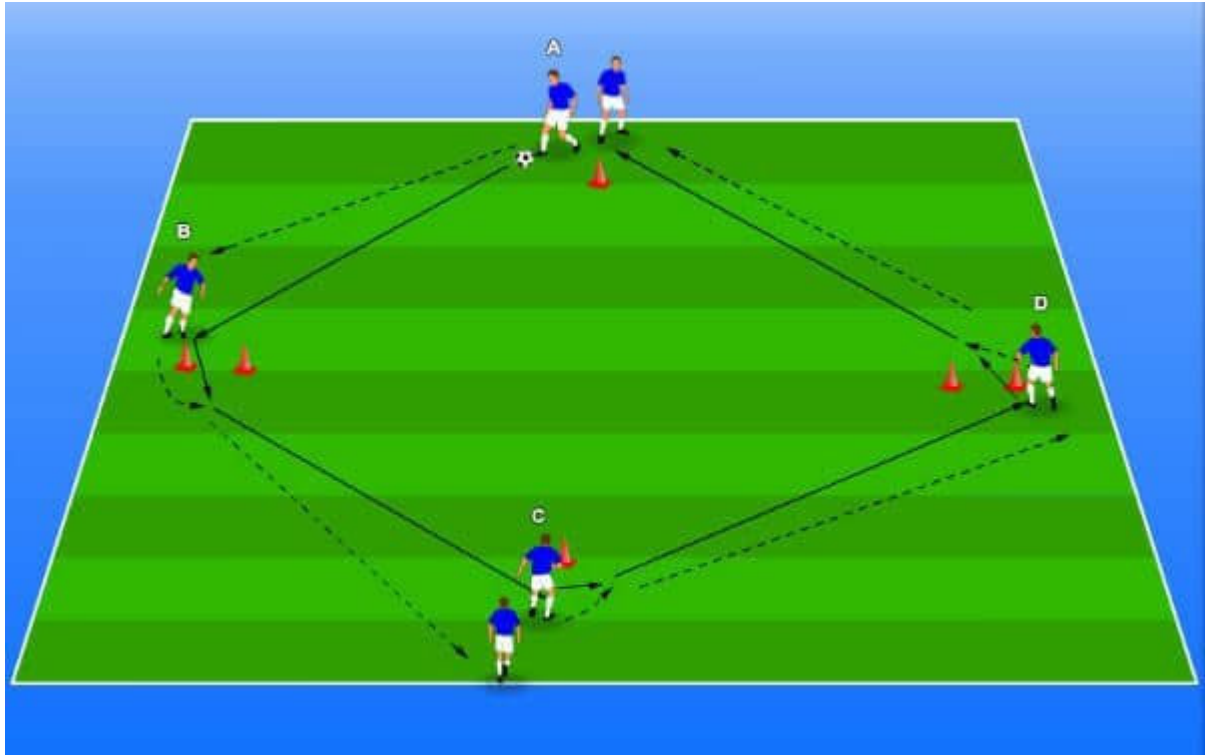


Området är 40 x 40 med konmål (alltid ett mål mer än antalet spelare)

lagen spelar 5 mot 5 och det finns 2 neutrala spelare som spelar för laget med boll.

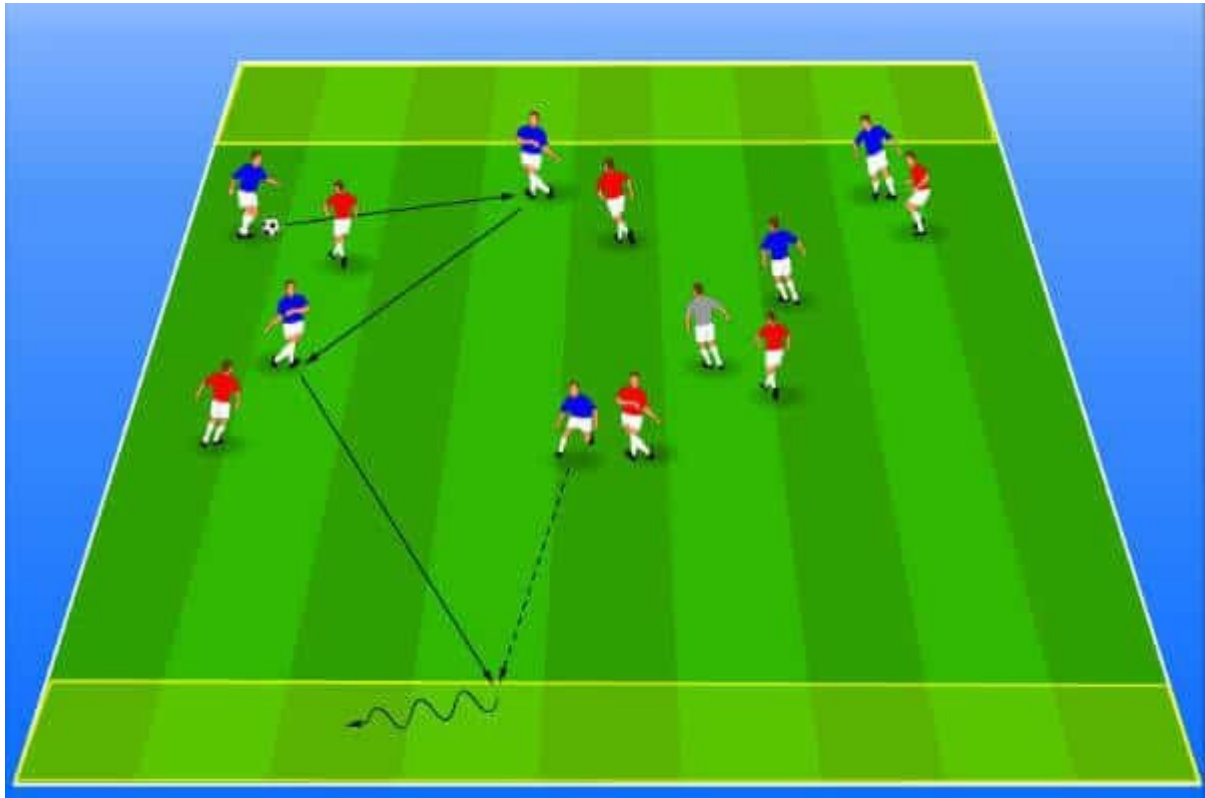
Spela 4 minuters spel. Roterar med neutrala spelare. Mål göres genom att man passar spelare framför konmål som i sin tur med första tillslag spelar bollen genom konmålet till en medspelare. Inget mål om man spelar boll genom konmålet till en neutral spelare.

Den första mottagningen av boll är mycket viktig för att kunna slå en bra passning.



Ytan kan variera efter om man vill ha korta eller långa passningar. Efter pass följer spelaren passningen. A passar boll till spelare B som ställer om kroppen för att få den rätta tatchen på bollen för att göra en bra passning. Spelare B tatchar boll genom konmålet och snabbt runt kon samt passar till spelare C som tatchar boll förbi kon och passar till spelare D osv.

Att förbättra första tillslaget och få färdighet med hjälp av att ha så få tillslag på bollen.

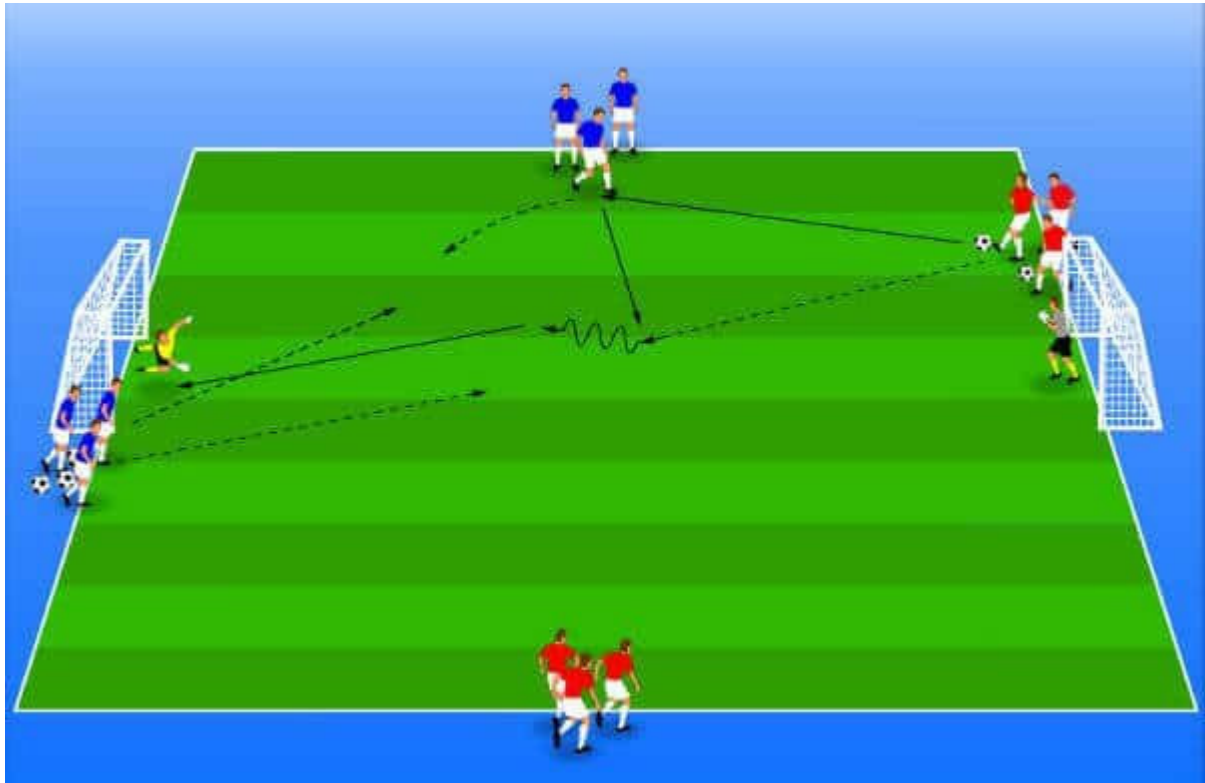


Området är 30 x40 med en ytterligare 5 meter zon i båda ändar riktad spel med 2 lag 6 plus en neutral spelare som alltid spelar med laget med boll. Lagen får poäng om man lyckas spela in boll till ytterzonen där en medspelare löper in och får kontroll på bollen. Bollen och spelare måste nå slutet zonen samtidigt och måste kontrolleras inom zonen mål räknas inte om spelaren står i slutet zonen innan bollen spelas. Spela 4 minuters spel och rotera neutrala spelare. Maximalt 3 beröringar men spelare bör försöka spela med 2 eller 1 touch om möjligt.

Att tänka på.

Vikt och noggrannhet av alla pass – rätt sida- första touch – i luften / trångt / bort från pressen – bredd och djup. Timing rörlighet ta emot kommunikation.

Viktigt att komma till avslut snabbt och i fart.

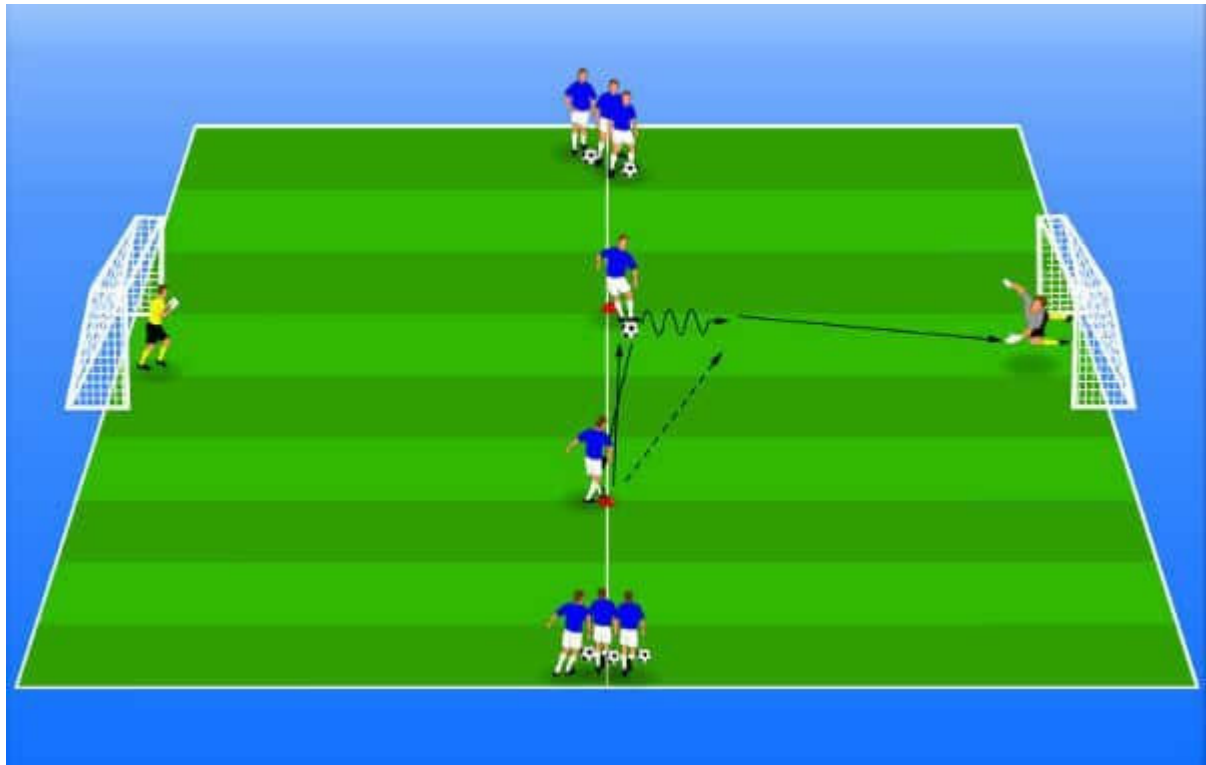


Plan straffområdet/mittlinjen.

Spelare 12 stycken. Två målvakter.

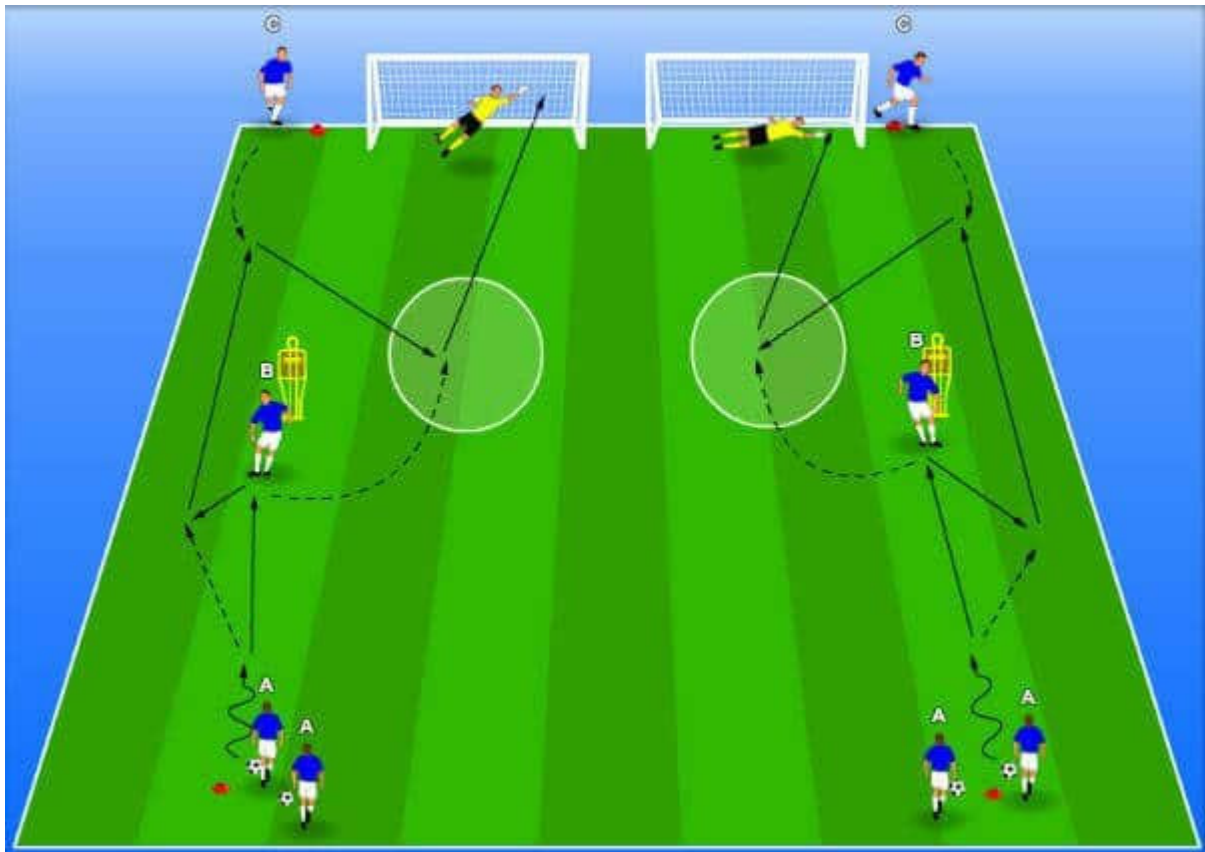
Spelare placerade i grupper. Grupp vid mål stolpe samt vid mitt av ytan. Övningen börjar med att en spelare vid målet spelar någon av spelarna vid långlinjen. Har ingen betydelse av färg får passa vilken som. Den spelaren som får pass spelar tillbaka boll. Och de två ska komma till avslut inom sex sekunder. Så fort som spelaren passar boll till någon av kantspelarna sticker två spelare från det andra målet ut för att försvara. Efter avslut startar man snabbt igång från det andra målet. Passning ut till kant tillbakaspel och snabbt till avslut. Två försvarare kommer från det andra målet för att försvara. Spelarna ser till att dom kommer snabbt tillbaka till sina utgångspunkter efter agerande utan att störa.

En snabb skottövning mot två mål vid signal.



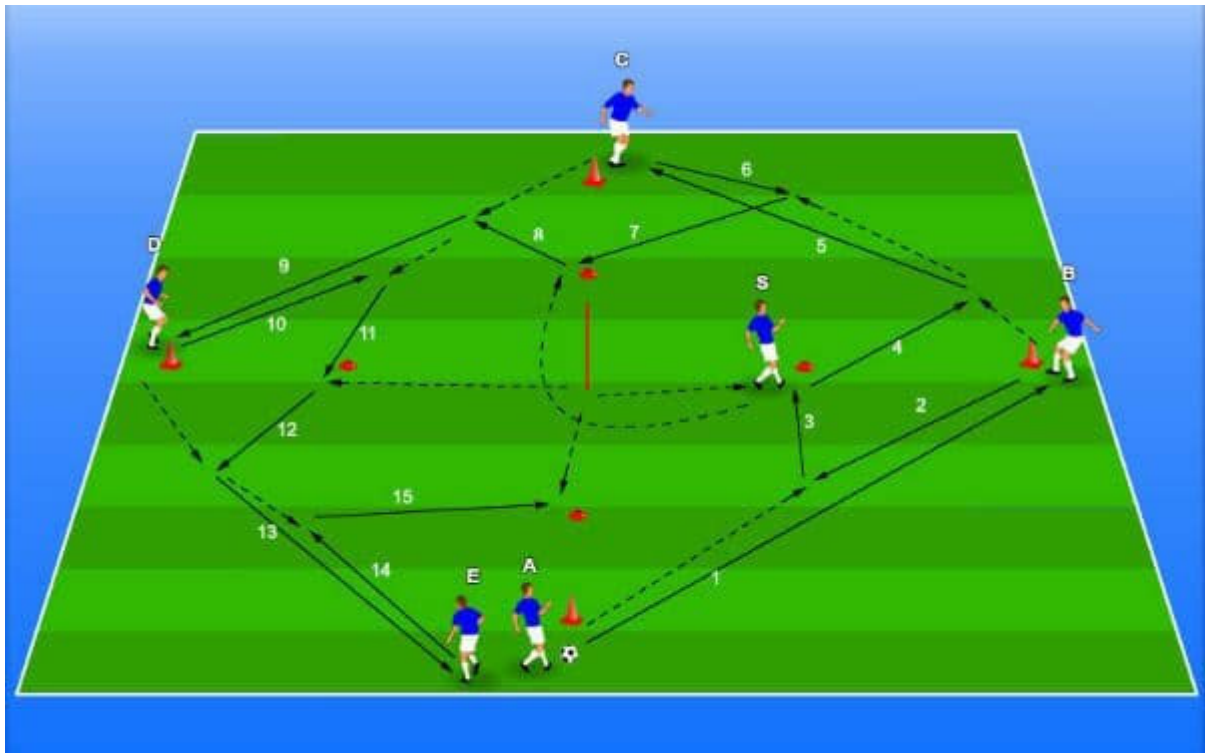
Planen två straffområden delad med en mittlinje. Två grupper spelare med bollar på var långsida. Två koner placerade i mitten av planen med ca sex meters mellan rum. Övningen börjar med att två spelare från var grupp passar boll till varandra. Vid signal sticker den spelare som bollen var hos när signalen kom till något av de två målen och skjuter snabbt mot mål. Den andra spelaren jagar bollhållaren för att störa eller för att vinna boll. Efter avslut snabbt två nya att passa varandra tills signal kommer osv. Efter avslut tar sig spelarna sig tillbaka till sina utgångspunkter.

En enkel men rolig skottövning med två stora mål.



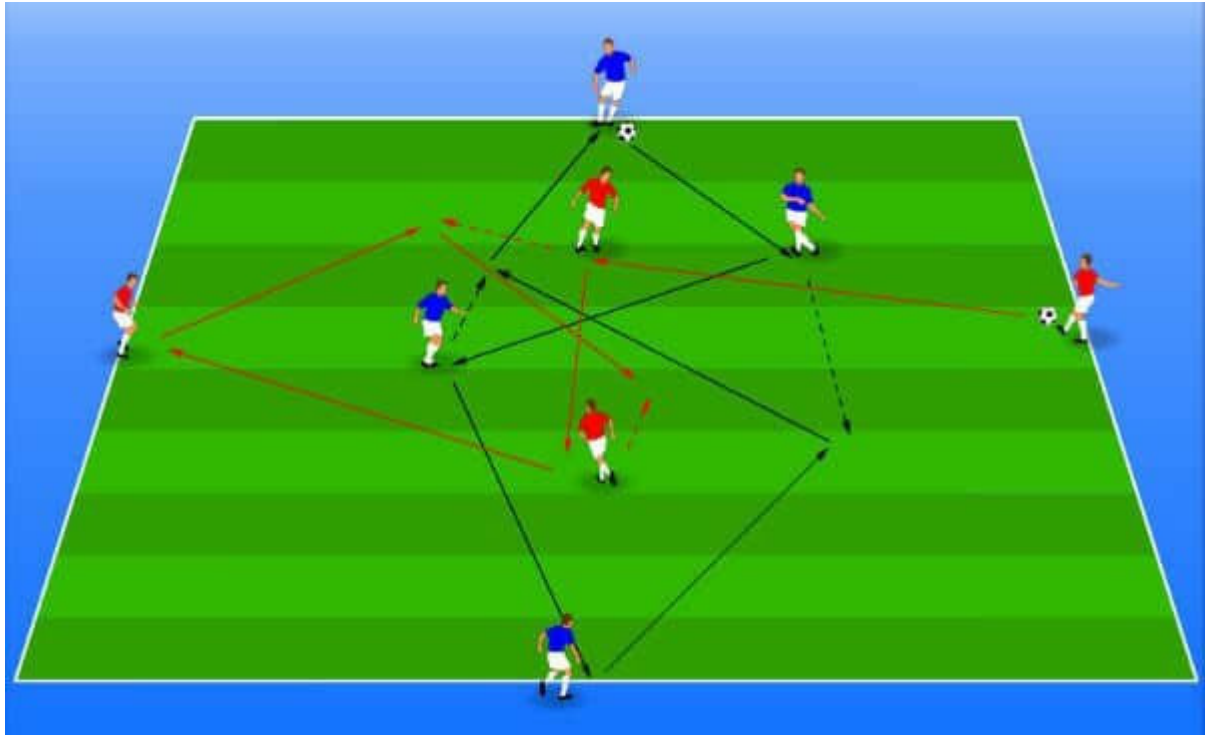
Planen 60x30 med två mål. Spelare A driver boll och passar till spelare B som gör tillbakaspel till A som i sin tur spelar en boll till mötande spelare C. Efter tillbakapass sticker spelare B runt gubben samt får boll av spelare C. B tar avslut direkt. Spelare A tar B:s plats och B tar C:s plats. C tar boll med sig ner till A:s position.

En bra övning med mycket rörelse av spelaren.



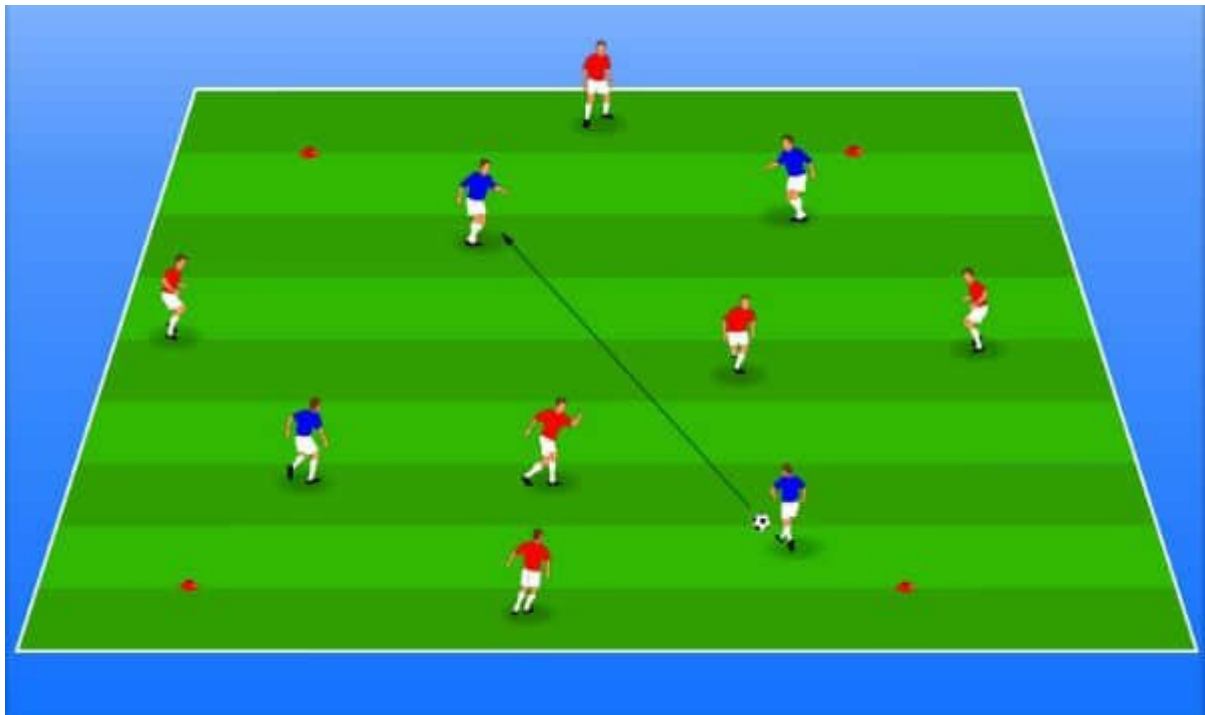
Planen kan man variera efter om man vill ha längre eller kortare passningar. Spelare 6 stycken.
Spelare A börjar att passa bollen till spelare B som gör tillbakaspel till A. A passar till spelare S som jobbar hela tiden från mitten och ut till småkon. Spelare S passar till spelare B som lämnar kon och rar emot boll från S. Spelare B passar till spelare C som gör tillbakaspel till B som i sin tur passar till spelare S som har tagits sig runt mitten och ut mot småkon. Spelare S passar till C som lämnat kon och tar emot pass. C passar till D som gör tillbakaspel till C som i sin tur passar till spelare S som tagits sig runt mitt och ut mot småkon där han passar spelare D som lämnat sin kon osv. Spelarna flyttar sig efter pass till yttrekonerna. Den spelare som inte flyttar sig är spelare S. Spelare S kan man byta efter en viss tid.

En passningsövning värm upp. Spela upp bakifrån.



Ytan 30x25 med åtta spelare. Tid 20 minuter. Båda lagen jobbar samtidigt med att passa bollen från den ena sidan till den andra samt tillbaka. Jobbar hela tiden med rörelse samt med max två tillslag. Upp med blicken för att undvika att krocka med spelare eller boll. Efter en bestämd tid byter man de två från mitt med sina spelare utanför ytan.

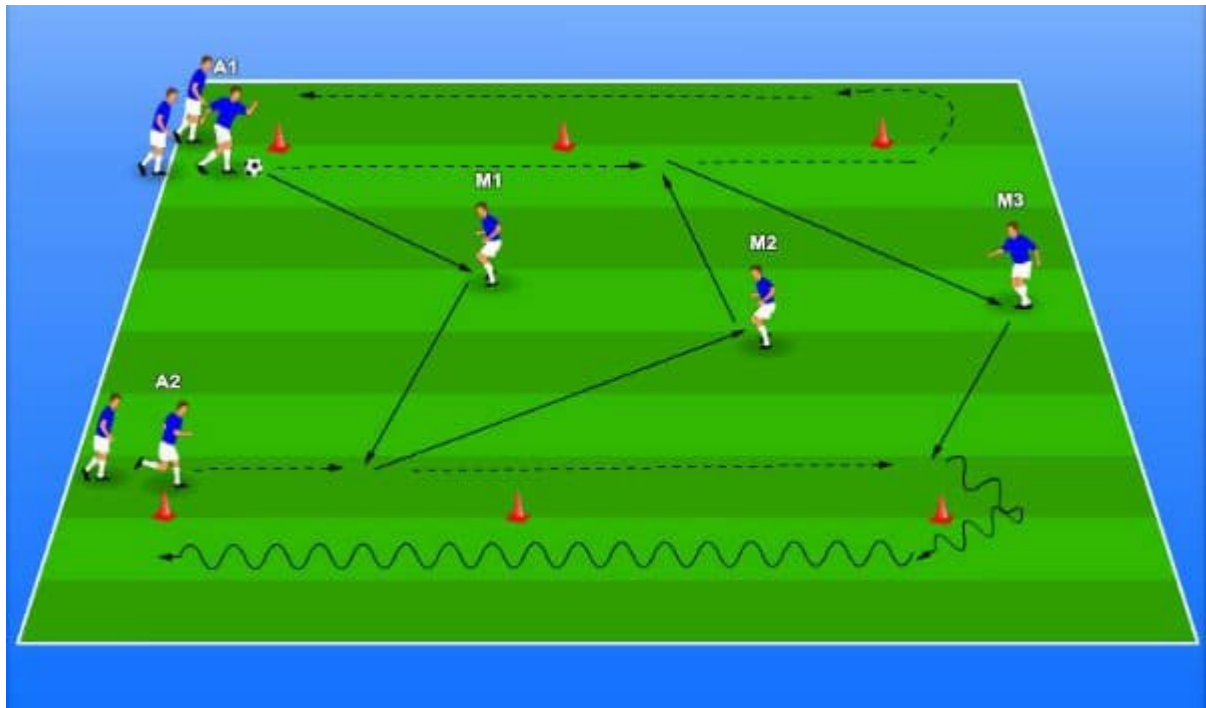
Att vinna boll i mitten med spel 4 mot 2.



Plan yta 10x10 spel 4 mot 2. Samt fyra spelare runt ytan.

Övningen går ut på att de två spelarna i mitten ska försöka att vinna bollen från de fyra spelarna. Gör dom detta ska dom använda de fyra spelarna som är placerade runt ytan. Spelet blir då sex mot fyra. Om de fyra i innelaget lyckas hålla bollen inom laget med minst sex passningar får dom påäng. Samma om man i spelet sex mot fyra lyckas hålla bollen inom laget med minst sex passningar får dom påäng.

En övning för att träna vända spelet.

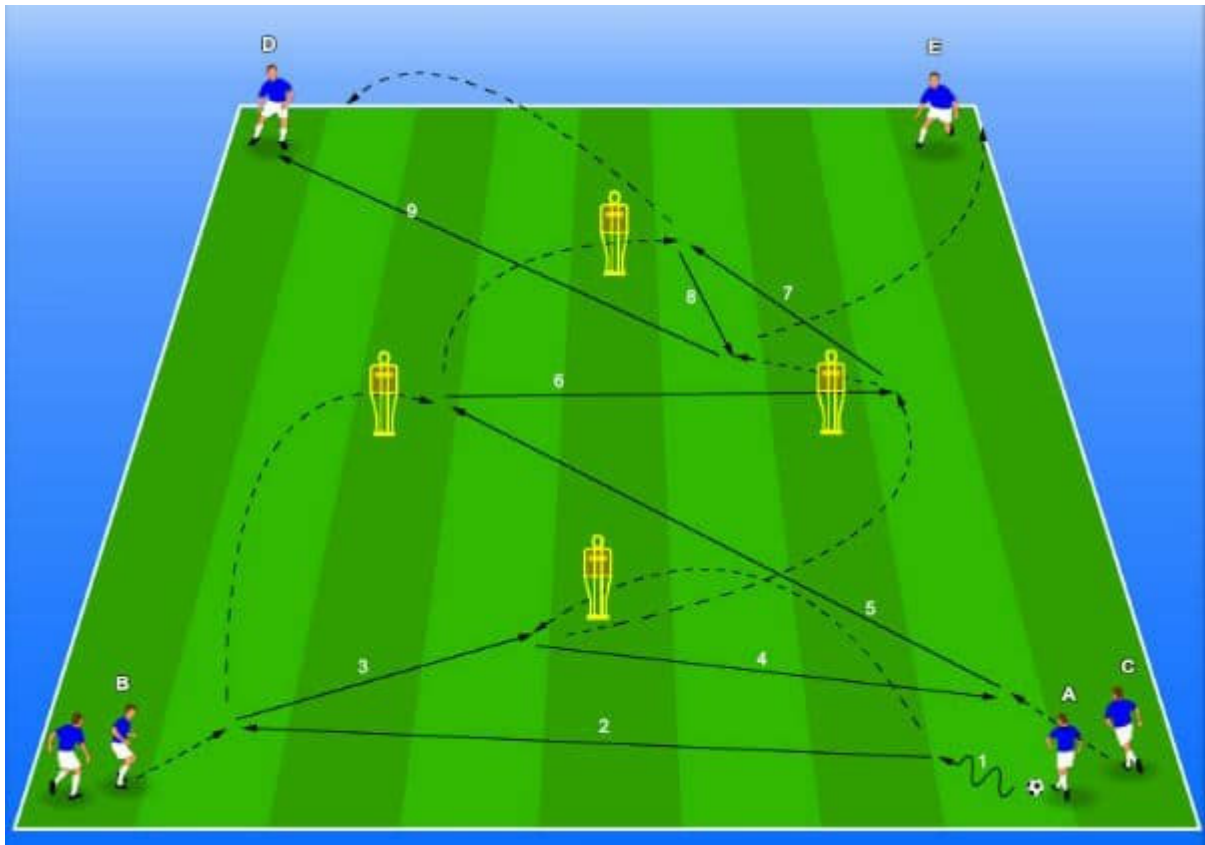


Plan: 10x20 meter.

Organisation:

A1 passerar till M1 (1), som passerar till kommande A2. A2 spelar till M2 och löper till mållinjen. M2 passerar till löpande A1, som vidarebefordrar passet till M3. M3 passerar till A2, som styr bollen och dribblingar tillbaka till startpositionen. A1 kör runt sista konen och går tillbaka till början. Där byter de positioner. Nästa par börjar med samma passnings sekvens.

En passningsövning med mycket rörelse i Diamant.



Ytan kan man variera efter om man vill ha långa eller korta pass.

Organisation:

Fyra gubbar sätts ut i en diamant. Spelare i varje hörn av ytan. Spelare A driver in bollen mot den första gubben. Passar boll till spelare B. Spelare A löper in bakom gubbe och får pass av spelare B. Spelare B löper upp mot yttergubbe och rundar den. Spelare A passar boll till spelare C som i sin tur passar spelare B. Spelare A löper ut till yttergubbe och får pass av spelare B. Spelare B löper upp till nästa gubbe och får pass av spelare A. Spelare B gör tillbakaspel till A som i sin tur passar ut boll till spelare D. Spelare B löper ut till spelare D:s plats och spelare A ut till spelare E.

Övningen vänder spelare D driver in boll osv.

Träna överlappning. Ett bra vapen i anfall.



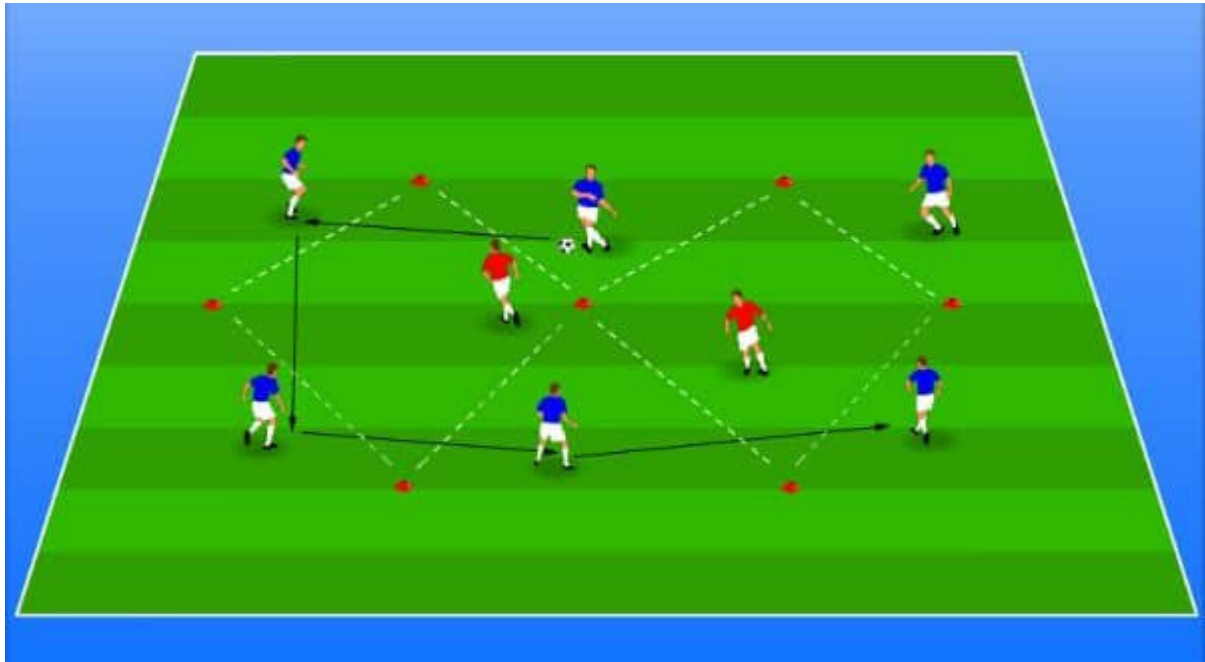
Plan 10x20 meter.

Spelare 8-10 stycken.

Organisation:

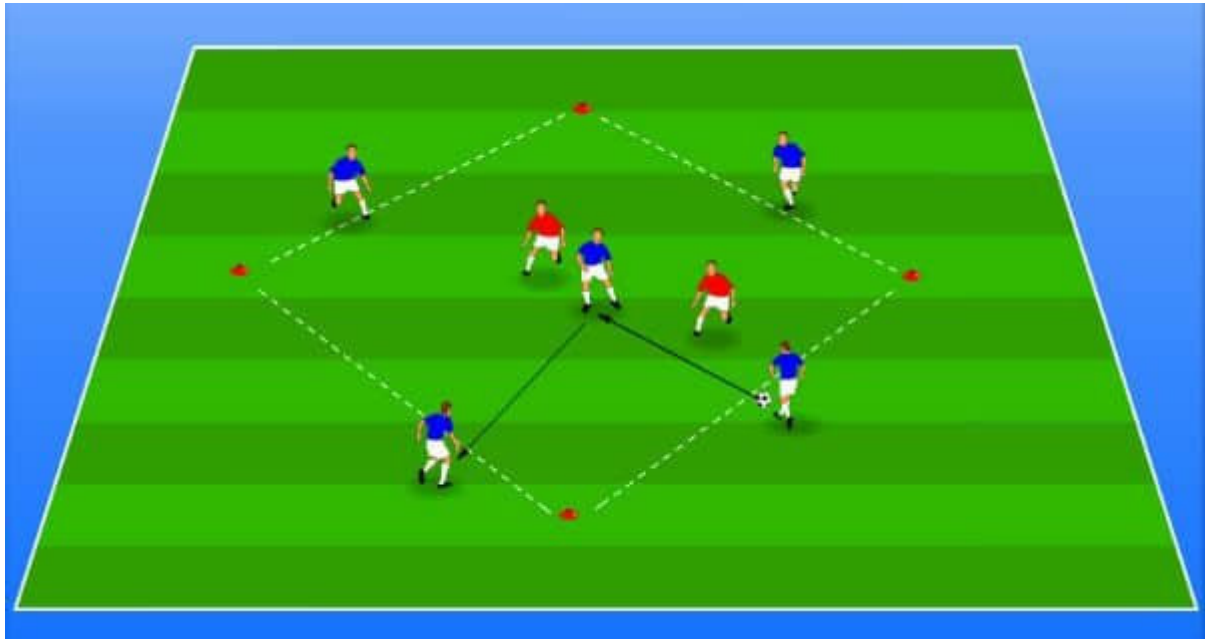
Spelare A spelar boll till M1 som passar till spelare B som kommer i fart. Spelare A löper runt och mellan M1 och M2. Spelare B passar till M2 som i sin tur passar till spelare A. Spelare A passar boll till nästa grupp samt följer passningen. Spelare B löper ner till den andra gruppen efter sin passning. Övningen vänder.

En passningsövning med två diamanter.



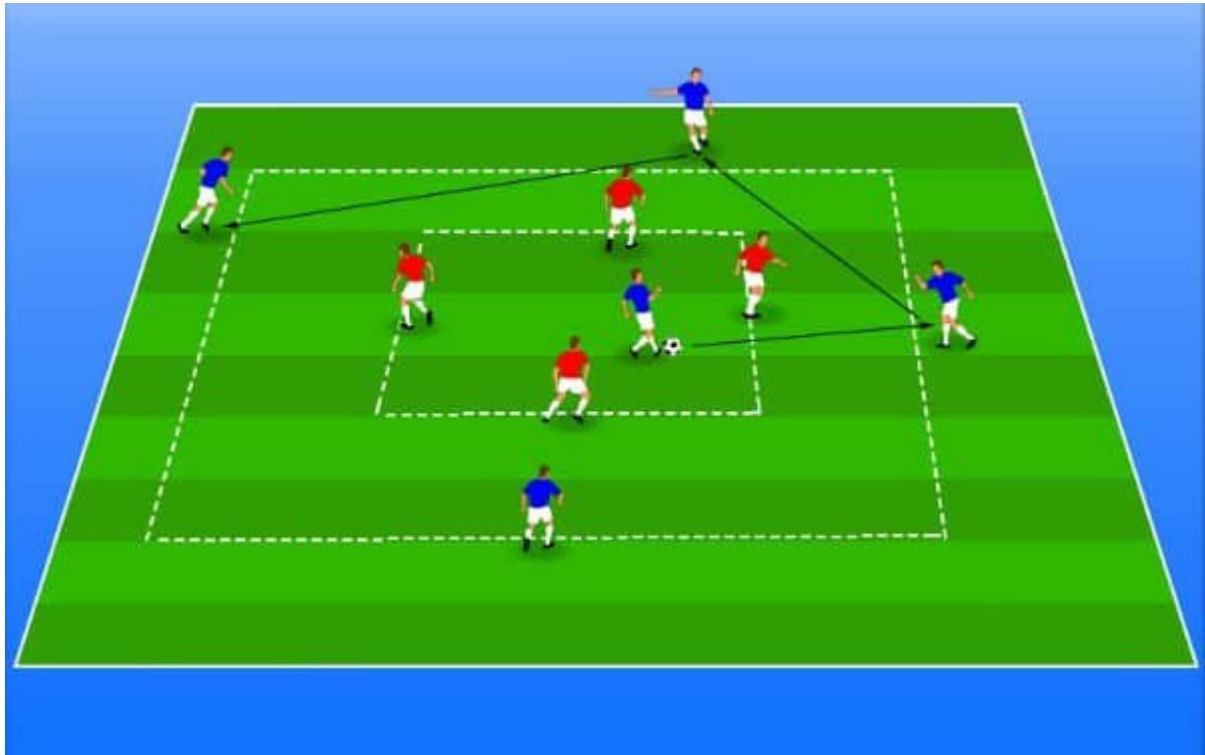
Ytan på diamanterna kan man variera efter egna önskemål. Bollhållande lag har max två tillslag. Mittenspelarna där de två diamanterna går ihop ser till att vända från diamanter till diamanter. Två spelare jagar för att vinna bollen. En spelare i varje diamanter. De två motståndarna jobbar i två minuter sedan byter man de två. Efter ett tag kan man gå ner på ett tillslag för bollhållande lag.

En diamant variant med en spelare i diamanten.



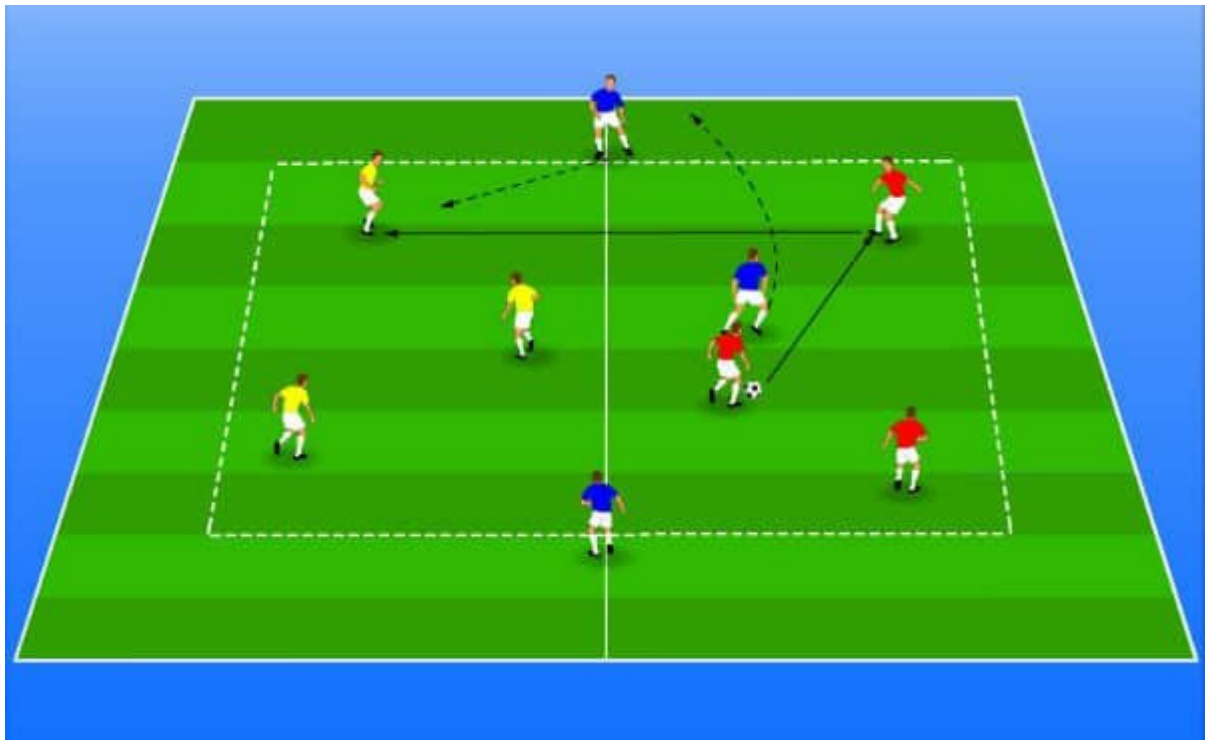
Storleken på diamanten kan man variera. Man spelar fem mot två med en medspelare i diamanten. Spelarna utanför diamanten har max två tillslag samt spelaren i mitten har bara ett tillslag. Två jagar innanför diamanten för att vinna boll. När man vinner boll byter man med den som man vann bollen av. Spelaren i mitten måste vara mycket rörlig för att komma rätt till boll för att kunna leverera boll med ett tillslag. Medspelarna utanför diamanten måste jobba bra i sidled mellan konerna.

En kvadrat variant med kvadrat i kvadrat.



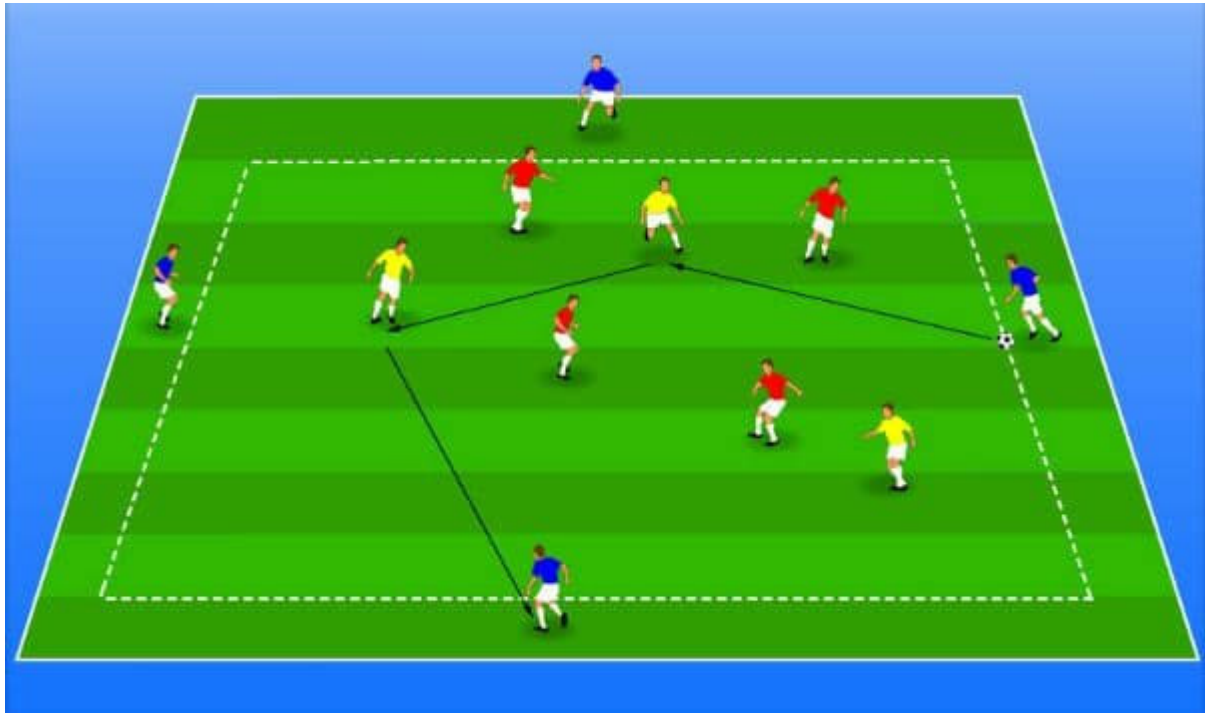
Man spelar fyra mot en i mitten kvadraten som är 10x10. I den yttre kvadraten finns fyra spelare som tillhör mitten spelaren som är i mitten kvadraten. När mitten spelaren i inre kvadraten vinner bollen spelar han bollen till någon av de fyra i den yttre kvadraten. Nu spelar man fem mot fyra i den yttre kvadraten. Vinner de fyra tillbaka bollen spelar man fyra mot en i den inre kvadraten osv.

En bra övning med press på tre lag.



Planen är 20x10 med en delning på mitten. Man är nio spelare. Man spelar tre mot en på varje planhalva. Den spelare som jagat lämnar halvan och en ny spelare kommer in för att sätta press. Bollhållande lag ska passa varandra minst tre gånger innan man får spela över boll. Om spelaren som försvarar bryter boll får det lag gå in som tappade boll.

En bra passningsövning med bra rörelse kring boll.



Plan: 40x20

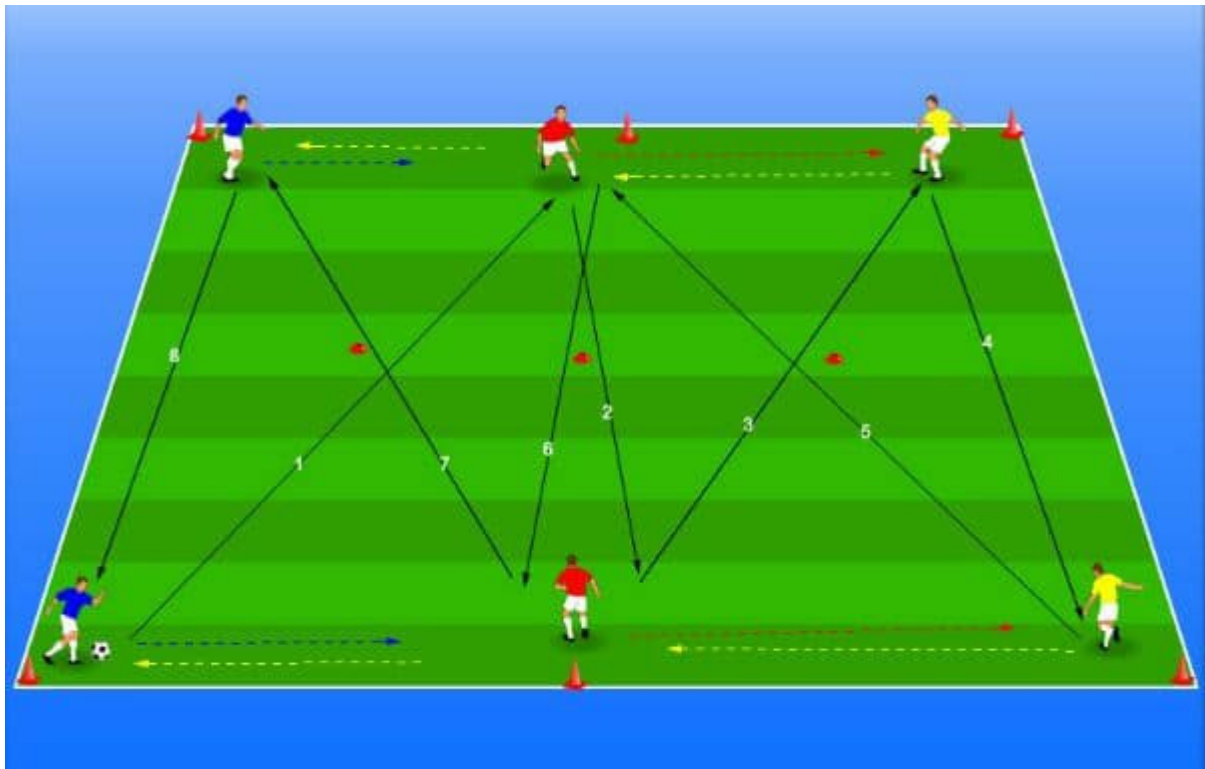
Spelare: 11 st.

Tid: 25 minuter.

Organisation:

Man spelar fyra mot fyra med tre spelare som alltid är med bollhållande lag. De fyra vid varje sidlinje har bara max ett tillslag. De tre som är med bollhållande lag har max 2 tillslag. När inner laget bryter boll av ytterlaget byter man plats med varandra. Mycket viktigt att ytterspelarna är mycket rörliga utmed sina sidlinjer samt att de tre spelarna tänker på att leverera en bra passning till ytterspelarna som bara har ett tillslag.

Passning lång-kort med ett tillslag.

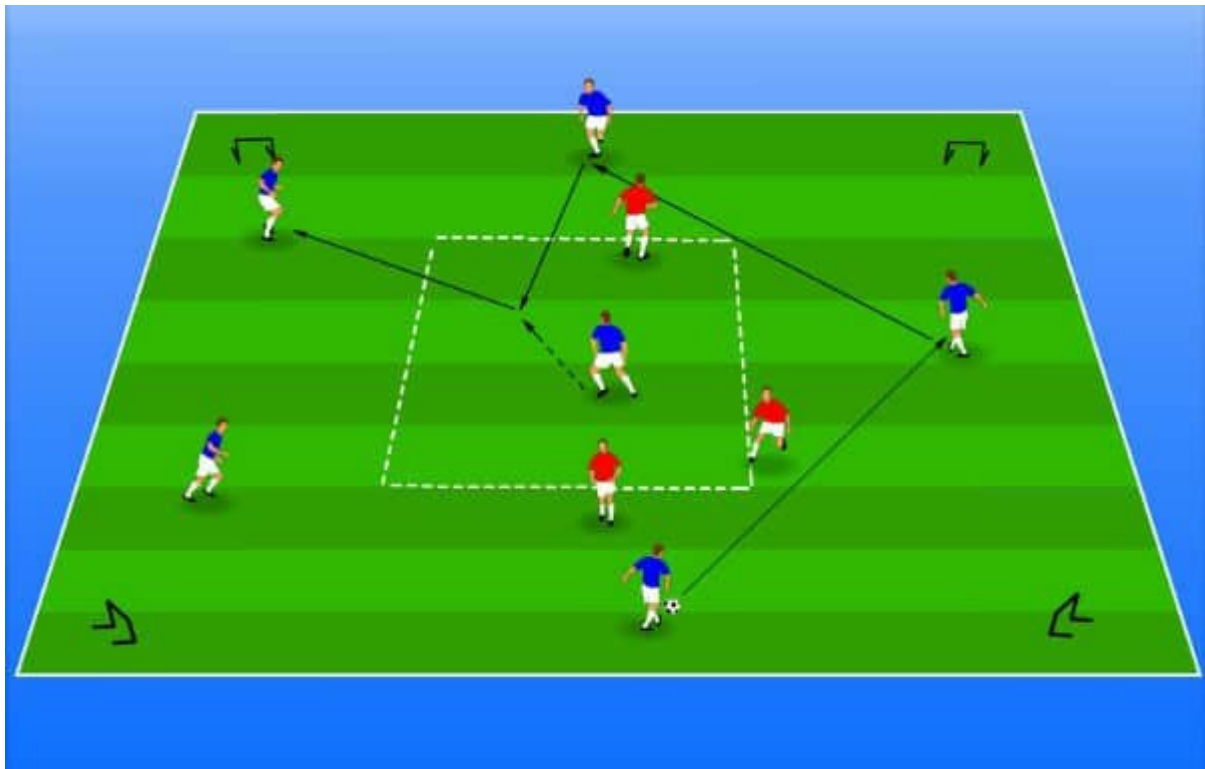


Arbetsytan kan man variera efter behag. Sex spelare placerade som på bilden.

Organisation:

Blå spelare slår en lång diagonal boll till Röd spelare som passar en kort boll till den andra Röda spelaren som slår en lång diagonal boll till Gul spelare. Den gula spelaren slår till den andra Gula spelaren. Nu byter Röd och Gul plats med varandra. Den andra Gula spelaren passar då diagonalt till Gul Spelare samt byter med Röd spelare och tar emot en kort pass från Gul. Gul slår en diagonal boll till Blå spelare som i sin tur passar den andra Blå spelare. När den andra Blå spelare slår en lång diagonal boll till Blå spelare som har byt plats med Gul byter den blå med Gul osv.

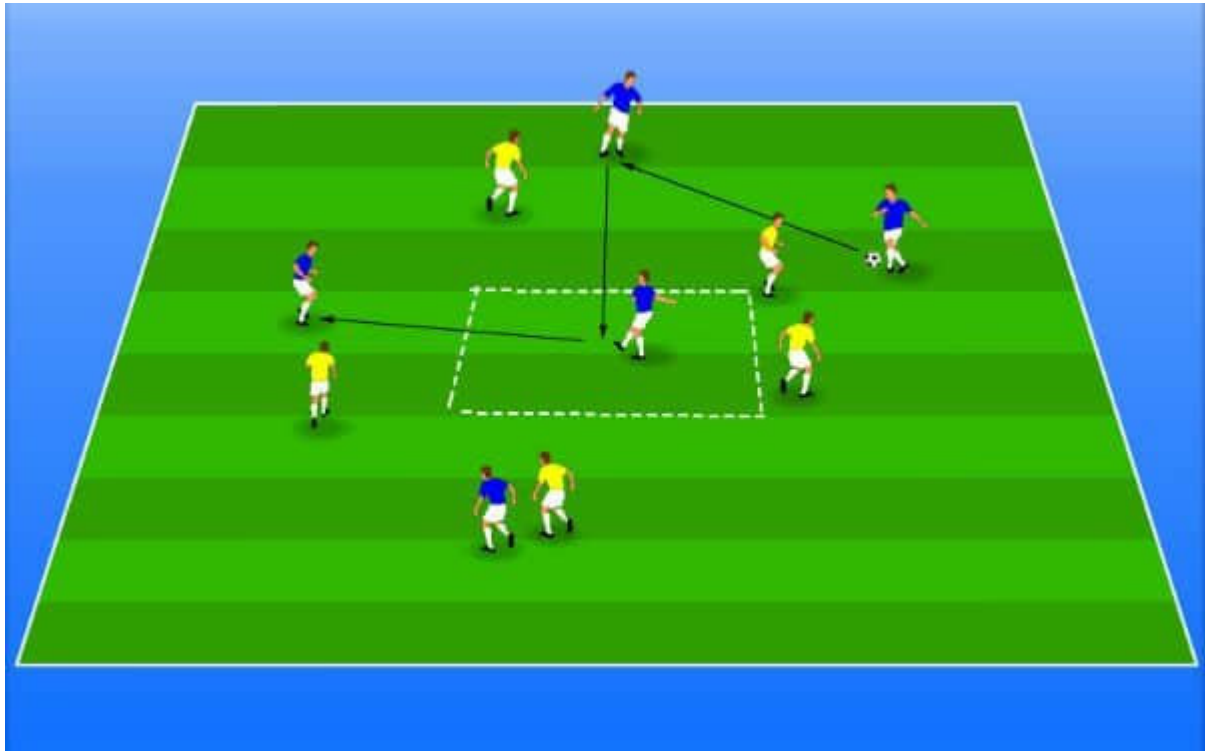
Spel sex mot tre med en central zon.



Plan: Planen kan man variera storlek på samt mittzonen.

Organisation: Det blåa laget passar varandra från utsidan av fältet med syfte att hitta passning till den centrala spelaren. Röd försvarar mellanrummet och ska försöka att hindra pass till den centrala spelaren. Lyckas man hitta rätt med en passning till den centrala spelaren så får de röda spelarna sätta press på den centrala spelaren. Om Röd vinner boll, ska de försöka att göra mål i något av de fyra kon målen. Blå får använda högst fem passeringar innan den passerar till centralspelaren. Om blå förlorar bollen, måste man ta positioner för täcka mini-målen. Spelare närmast bollhållaren sätter press, speciellt den centrala spelaren, sätter direkt tryck på bollhållaren.

En bra övning fem mot fem med mycket rörelse.



Plan:30x30 med en zon på 8x8 i mitten av planen.

Spelare:10 stycken.

Organisation:

Bollhållande lag har alltid en spelare i mittzonen.De övriga i det bollhållande laget rör sig runt mittzonen.Poäng får man för varje pass till mitt spelaren i mittzonen.Spelaren i mittzonen har max två tillslag för att spela boll vidare till en i samma lag.Motståndarna ska försöka att förhindra passning in i mittzonen.Motståndarna får inte befinna sig i mittzonen.Vinner motståndarna boll så ska en av dom in i mittzonen.osv.

Kondition med boll intervall.



Plan: 10x30 meter.

Spelare: 3 stycken.

Tid: 12 minuter.

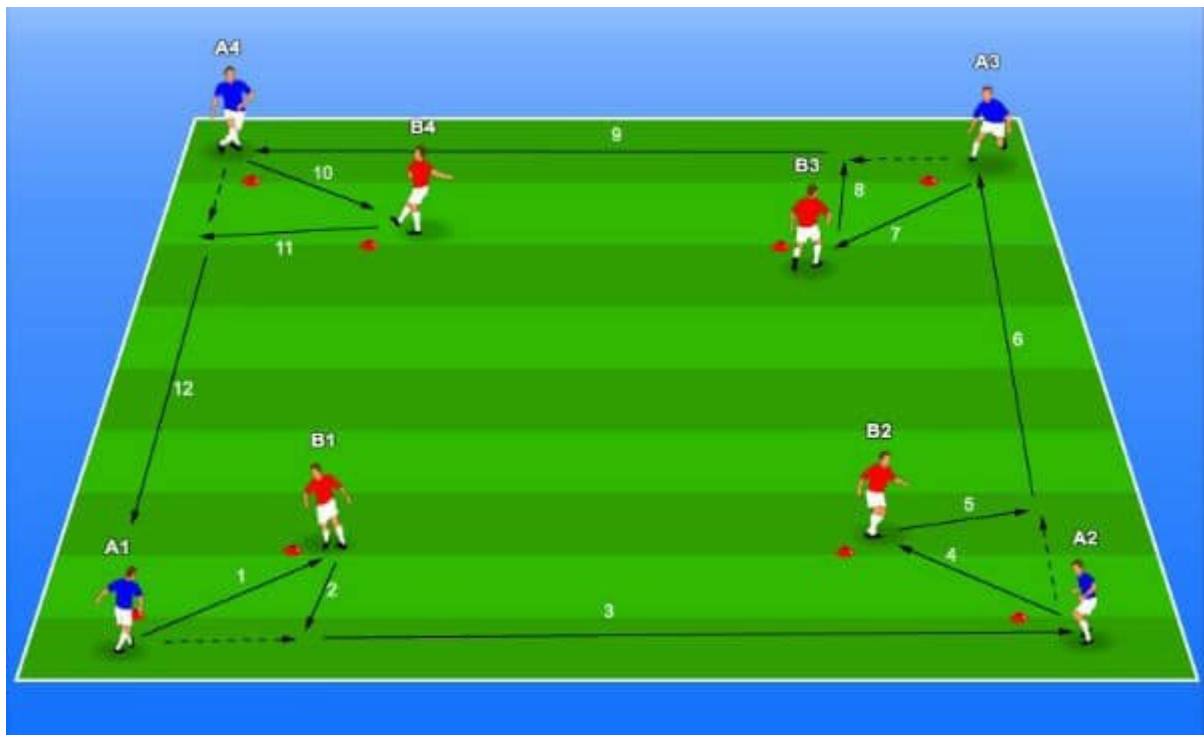
Organisation:

Spelare A passar bollen till spelare B samt rycker snabbt upp till nästa kon. Spelare B har tagit mot boll och vänt upp och passar till spelare A som med ett tillslag passar till spelare C. Spelare A rycker snabbt ner till sitt utgångsläge. Spelare C passar till spelare B samt snabbt rycker ner till motsatta kon och får passning från spelare B. C passar spelare A och rycker sedan upp till sin utgångspunkt. Osv.

Att tänka på:

Se till att boll och spelare hela tiden är i rörelse. Byt av mitt spelaren efter viss tid.

Här kommer tre varianter av väggspellet.



Organisation

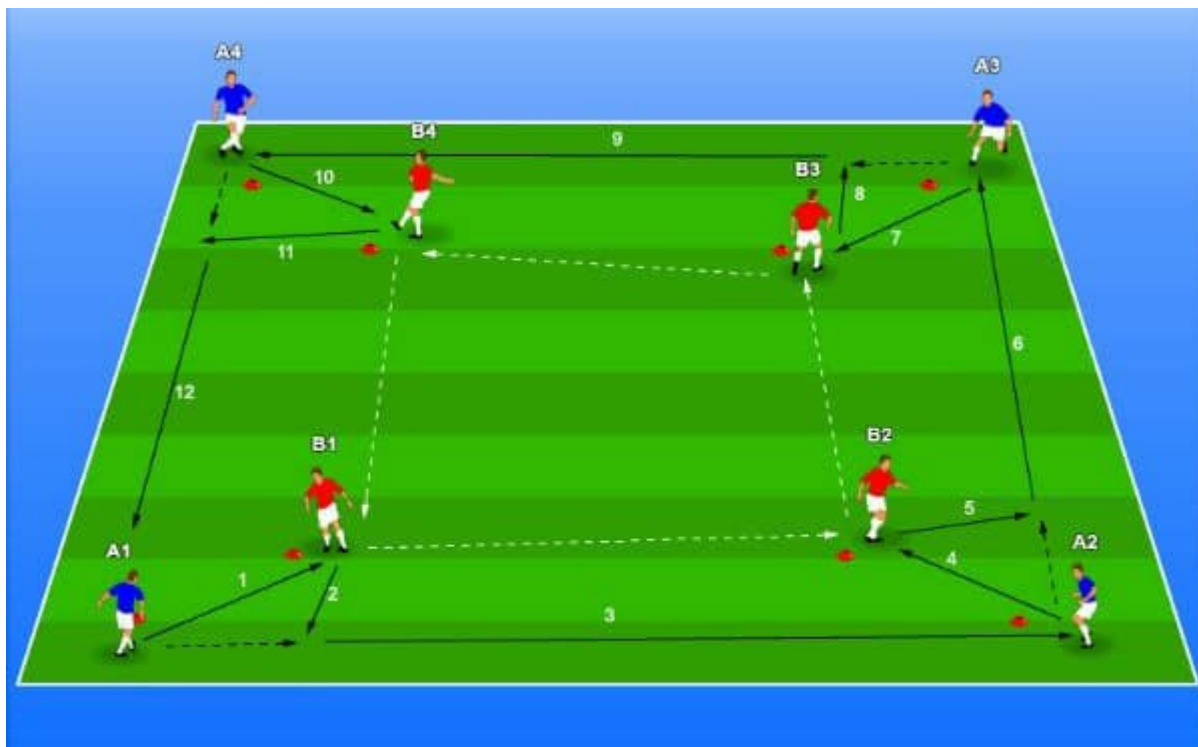
Skapa en 12 × 12 meter kvadrat och en mindre ca 8 × 8 meter kvadrat inne i det större området. Placera en spelare vid konerna.

Efter sina passningar återgår spelarna till sina startpositioner.

Efter ett bestämt antal repetitioner byter spelarna positionerna mellan A- och B-spelarna.

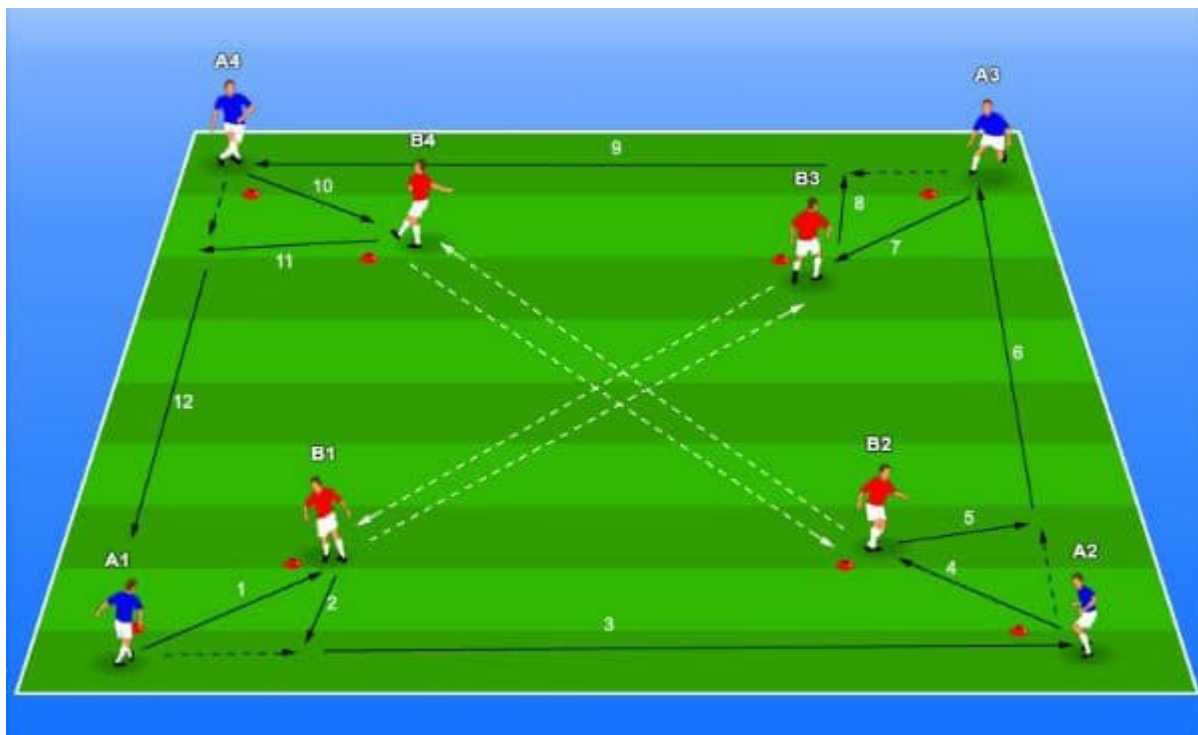
Väggspelsövning variation 1:

A1 börjar med ett kort pass till B1 som lägger tillbaka det till honom. Sedan levererar A1 en lång passning till A2. A2 lägger den av till B2. Därefter är passningsmönstret densamma i varje hörn.



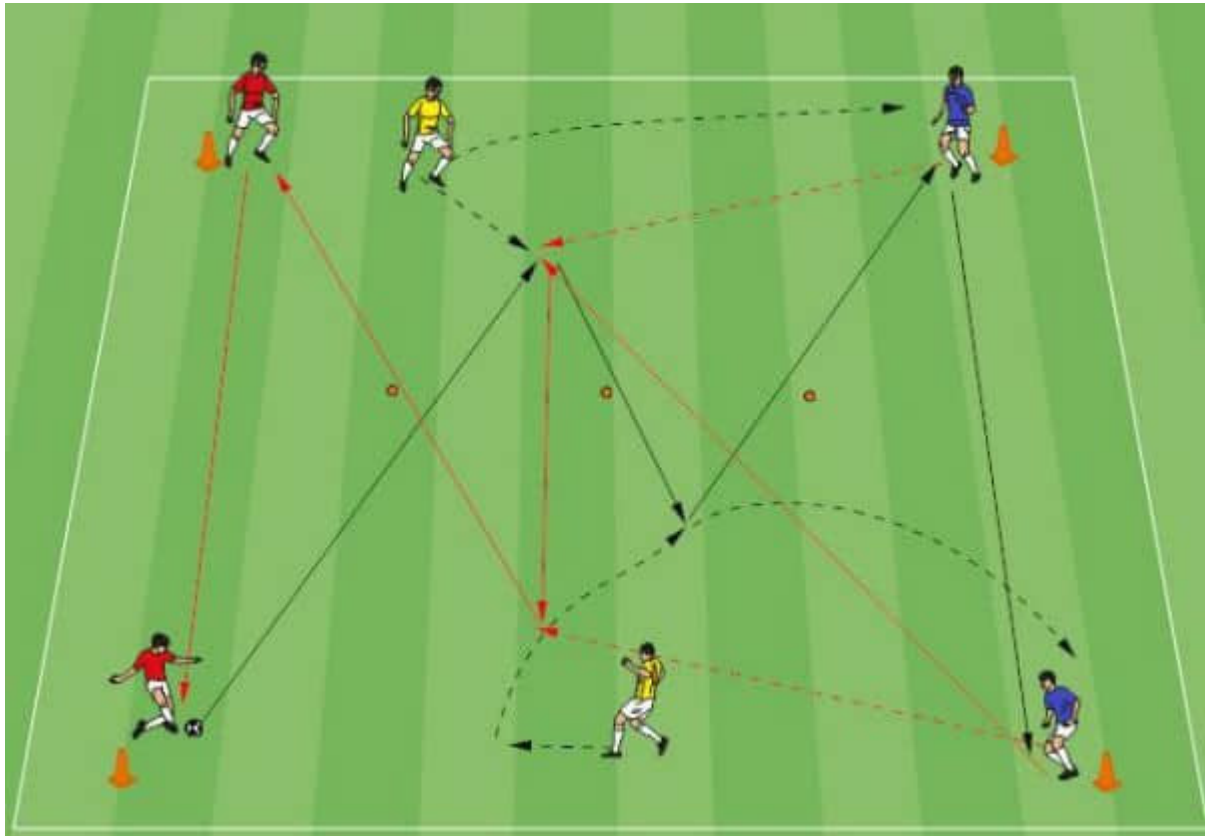
Väggspelsövning variation 2:

A1 passerar till den kommande spelare B4, och får bollen tillbaka från honom. A1 passar bollen till A2. I det ögonblicket går B1 för att stödja A2. Samma rörelsemönster upprepas i varje hörn.



Väggspelesövning variation 3: Väggspeparen kommer från det diagonala hörnet.

En passningsövning med förflyttningar.



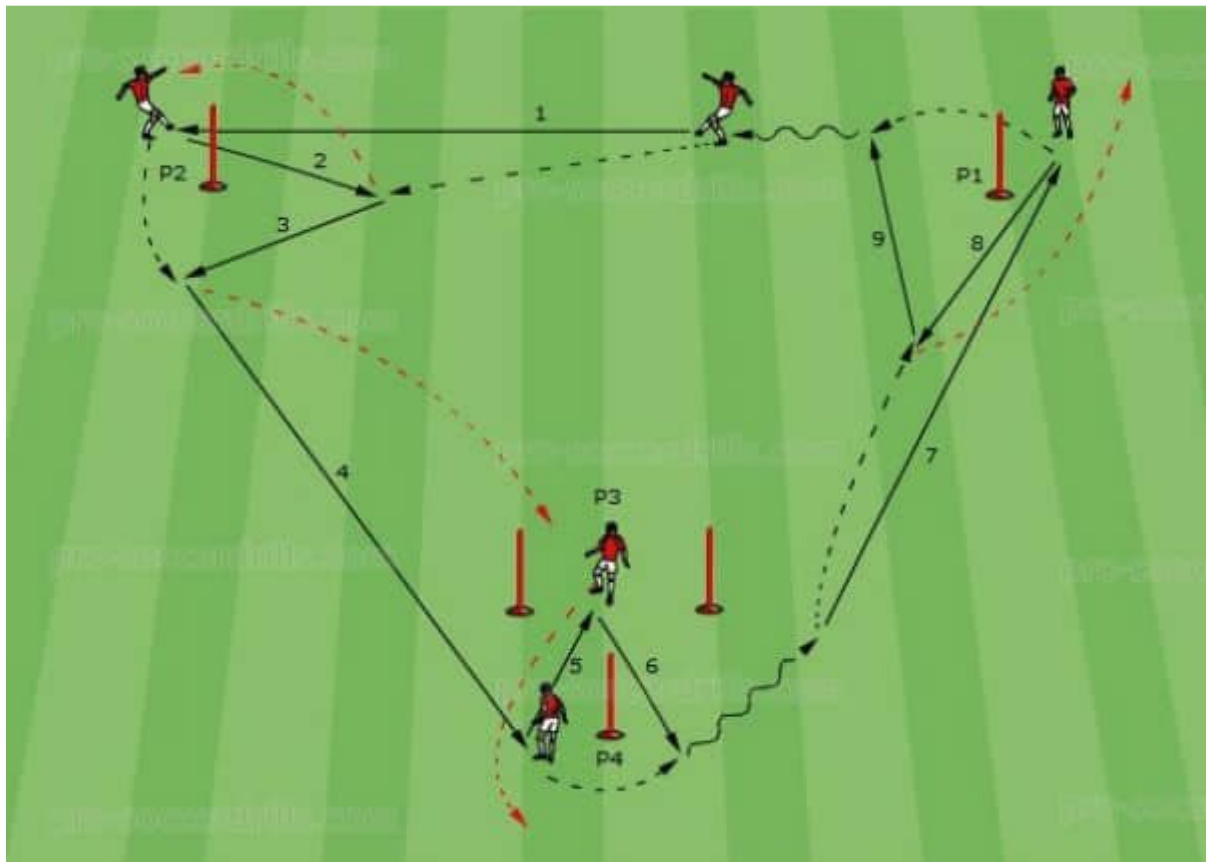
Plan: 20x30 meter.med tre små koner placerade i mitten av planen där boll ska spelas igenom.

Spelare: 6 stycken.

Organisation:

Två röda och två blå vid var kortsida av planen samt två gula spelare in i plan.Övningen börjar att röd spelare passar boll till gul spelare som spelar till den andra gula spelaren.Den gula spelaren passar boll till blå spelare som passar den andra blå spelaren.Under tiden har gul och blå spelare byt plats.Så blå spelare passar till blå spelare som passar till blå spelare som byt med gul spelare.Blå spelare passar röd spelare som i sin tur passar röd spelare.Samma platsbyte blir det mellan röd och blå osv.

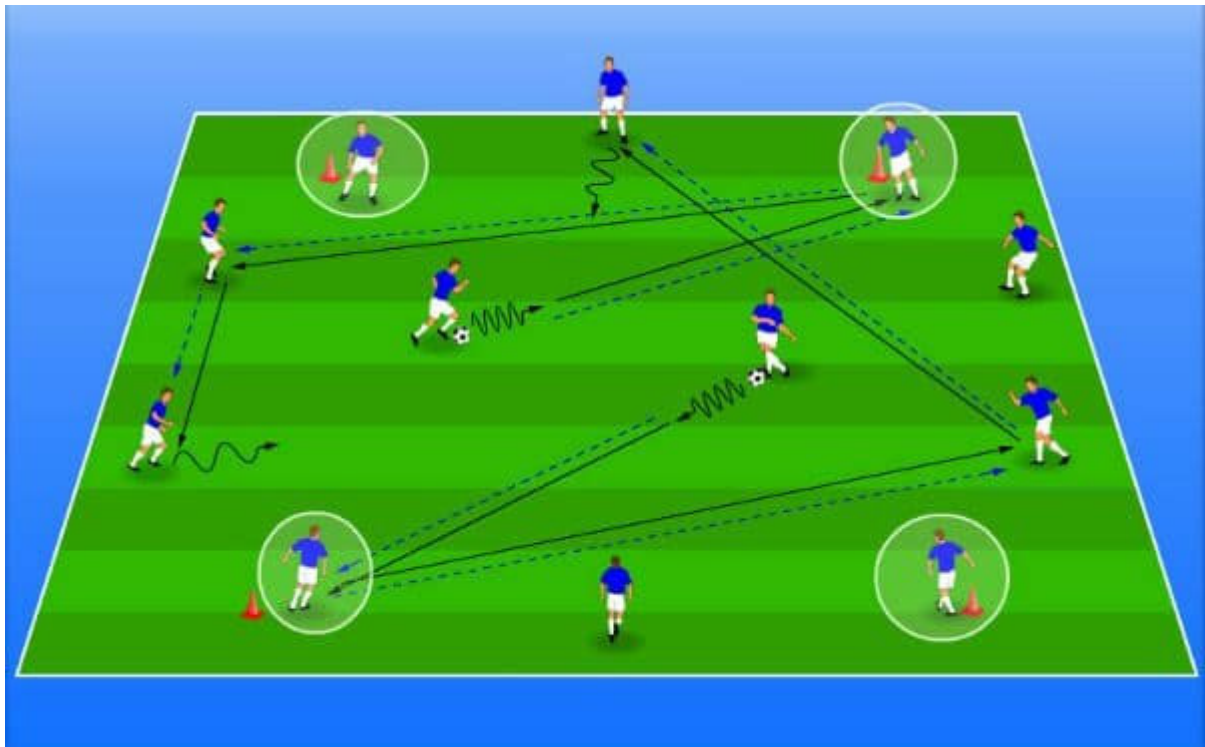
Passningsövning triangel med väggpass.



Väggpass med rörelse.

Planen utmärkt i en triangel. Fyra spelare P1, P2 samt P3, P4.
Spelare P1 driver boll mot spelare P2. P1 passar till P2 som gör väggpass med P1 som i sin tur gör väggpass med P2. P2 passar boll till P4 som väggpassar med P3 som i sin tur väggpassar med P4. Spelare P4 driver boll samt passar boll till P1 som väggpassar med P4 som i sin tur väggpassar med P1 osv. P1 tar P2 plats. P2 tar P3 plats. P3 tar P4 plats. P4 tar P1 plats.

En passande övning för uppvärmning.



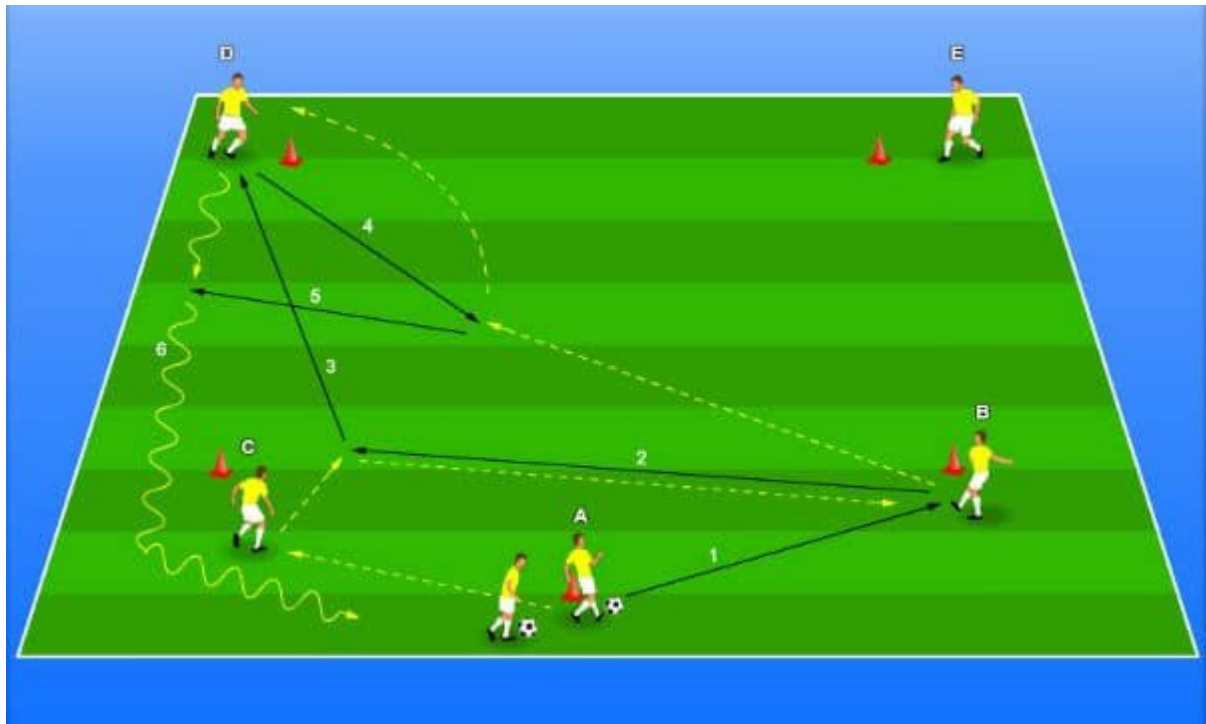
Plan: 15x15 meter.

Spelare: 12 stycken.

Organisation:

Två spelare med varsin boll i ytan. Driver och passar till spelare vid kon. Spelare vid kon passar någon spelare vid sida. Spelare vid sida passar en ny spelare vid sida. Den spelaren som får boll driver in med boll i ytan samt passar spelare vid kon. Spelare som driver boll i yta passar alltid spelare vid kon. Spelarna följer alltid boll till den spelare man passar till.

Tre olika övningar med pass i kvadrat.



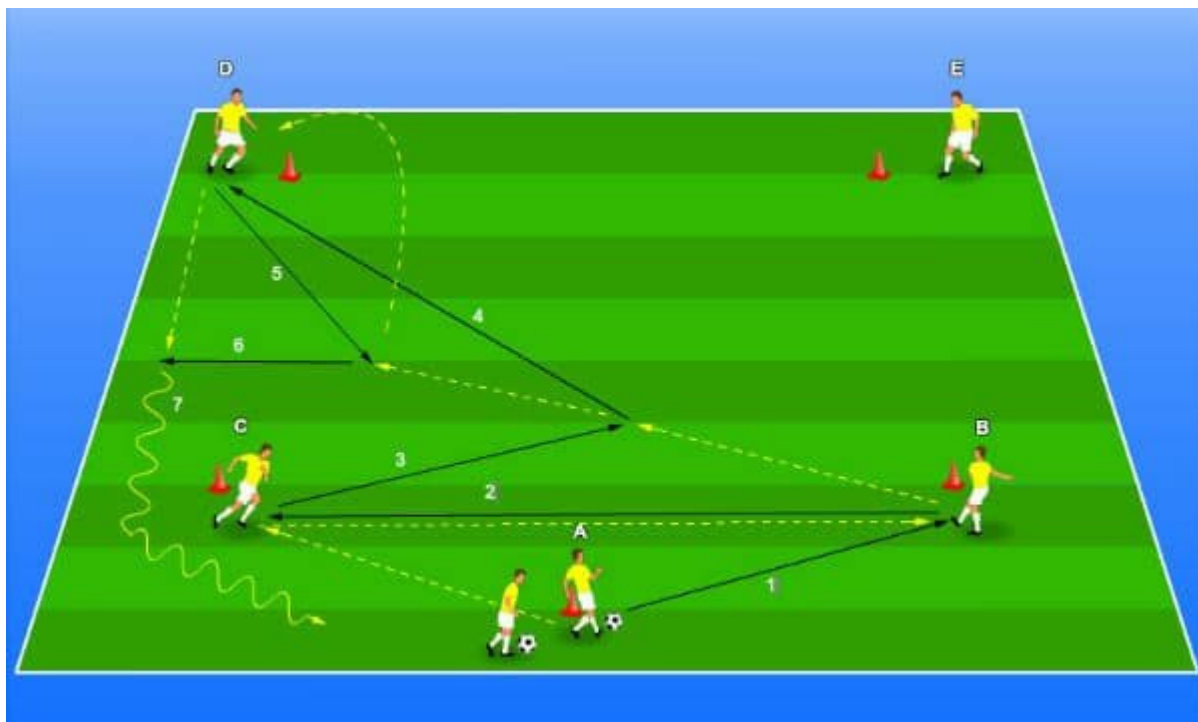
Plan:10/15 meter.

Spelare:6 till 8 stycken.

Övning 1

Organisation:

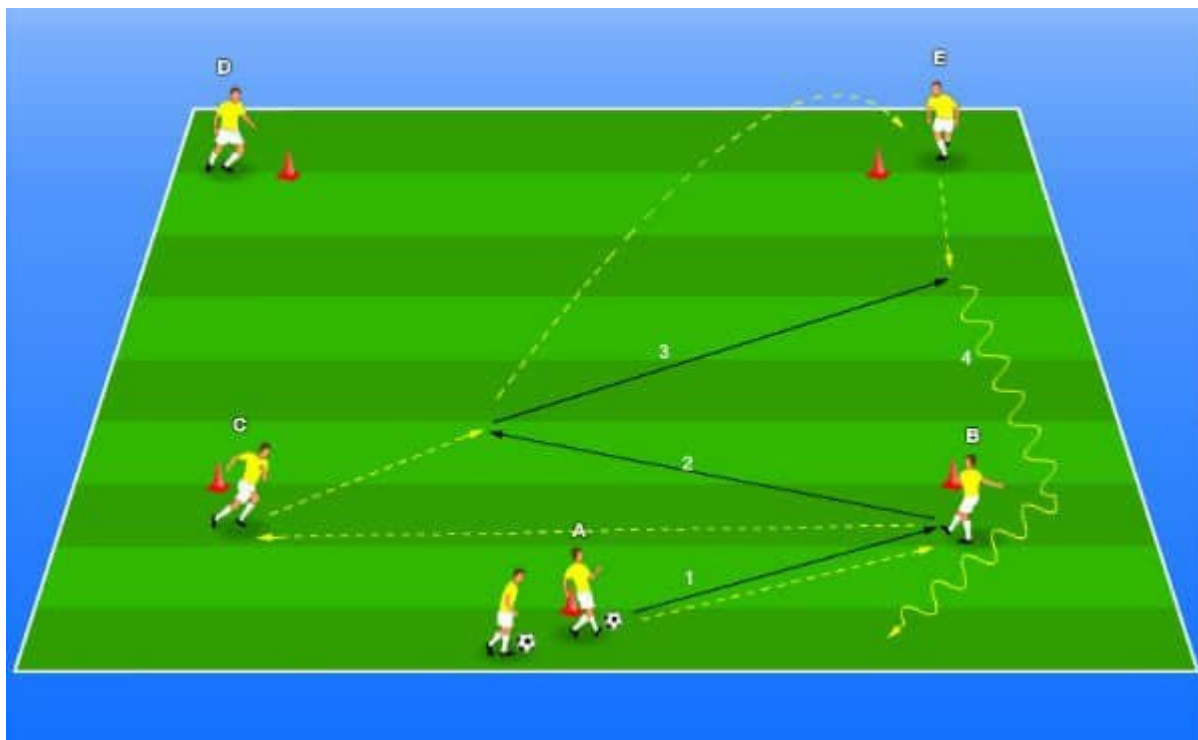
Spelare A passar boll till spelare B som i sin tur slår en boll snett in i kvadraten till spelare C som löper in och passar boll till spelare D som passar till spelare B som löper in mot spelare C. Spelare B väggspelar med spelare D som tar med boll till spelare A:s position. Spelare A tar C plats, Spelare C tar B plats och B tar D plats.



Övning 2.

Organisation:

Spelare A passar till spelare B som i sin tur passar en rak boll utmed kvadraten till spelare C. spelare C passar till spelare B som kommer i fart passar en lång boll till Spelare D som i sin tur passar boll tillbaka till spelare B som fortfarande är i rörelse. Spelare B passar tillbaka till spelare D som kommer i fart tar med boll till A:s position.



Övning 3.

Organisation:

A passar boll till spelare B som passar till C som löper in i kvadraten och passar boll till spelare E som kommer i fart och tar med boll till spelare A.s position.A tar b plats.B tar C plats och C tar E plats.