



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET ÖVNINGSBANKEN

FÄRDIGHETSÖVNING - KONTRING PASSA

Vad?

Kontring

Varför?

Passningsspel framåt med kontroll.

Hur?

Passa till ytan framför löpande spelare.

Organisation

9 spelare, yta 35 x 15 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Bollhållaren X1 passar till X2 som gör tillbakaspel till X3.

X3 passar bollen i djupled framåt till X1.

X1 passar till X4 eller X5.

X1 och X3 följer bollen till motsatt sida och övningen vänder.

Fotbollsstyrka i paus/efter övning:

1. Bålstabilisering - motverka sträckning Handpromenad

