

Övning station 1

Passning och mottagning

Länk: https://tactical-board.com/animation/baafb4ac2a25fa_mhuk

Material:

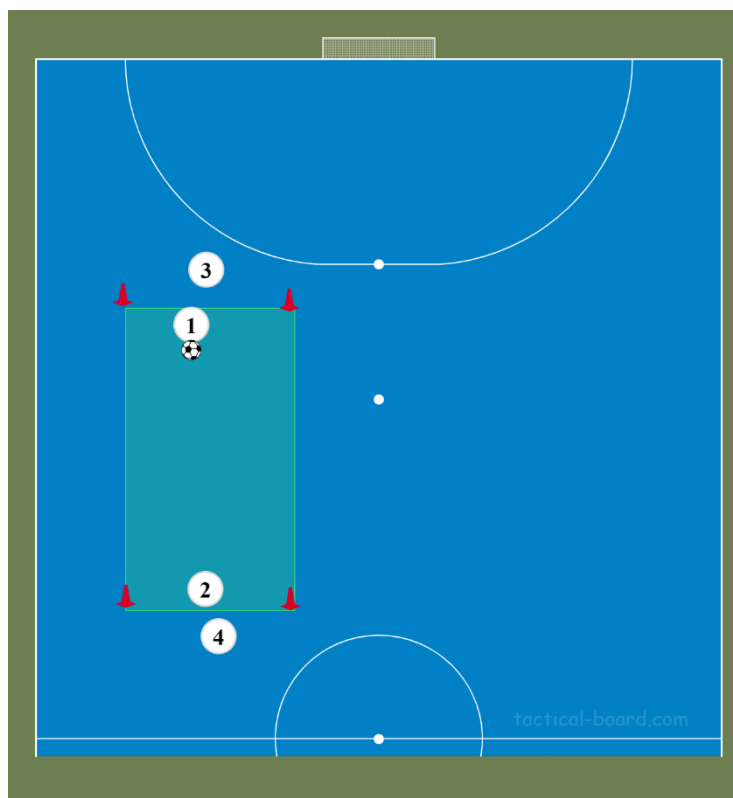
6 spelare, 1 boll.

4 konor, 3m x 1m.

Kort sammanfattning

Slå ett rakt pass till bollmottagaren.

Ta emot bollen och slå ett rakt pass till nästa bollmottagare.



Övning station 2

Passning och mottagning med vägg

Länk: https://tactical-board.com/animation/3d2e14f7aeb28b_mhuk



Material:

6 spelare, 1 boll.

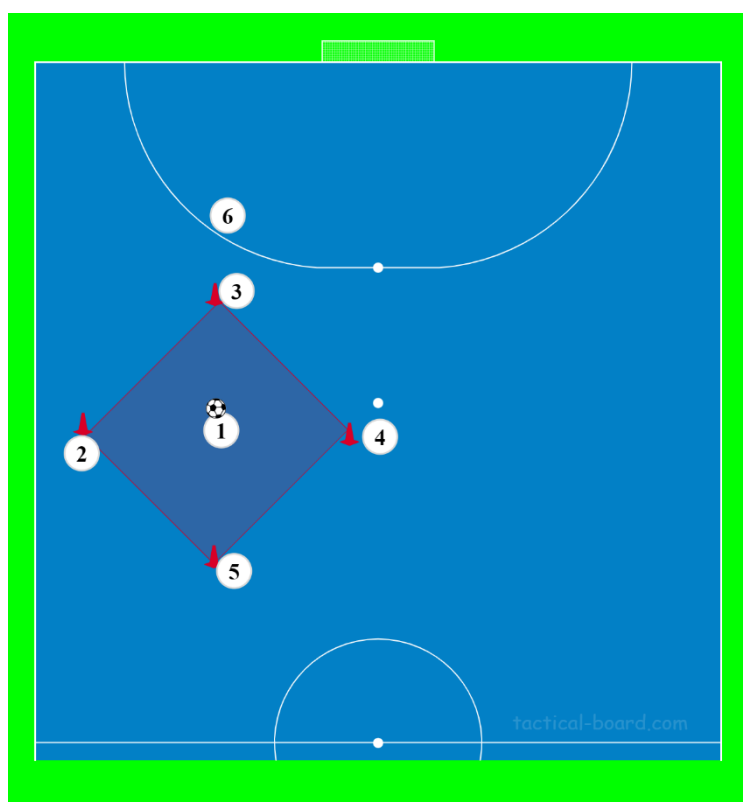
4 konor, 3m x 2m.

Kort sammanfattning

Slå ett rakt pass till vägg spelare kliv fram och ta emot boll från vägg spelaren.

Slå ett rakt pass till nästa bollmottagare, ställ dig sist i ledet.

Byt vägg spelare efter ca 5–6 passningar



Övning station 3

Snabbhets och koordination

Länk: https://tactical-board.com/animation/de22e4e96c63bd_mhuk



Material:

6 spelare

4 konor, 3m x 2m.

Kort sammanfattning

Spelare springer rakt och därefter tar emot direkt om att gå sidled till höger eller vänster.

Går sidled till mitten och därefter baklänges till start kon.

Byter plats med en annan spelare.



Övning station 4

Bollkontroll genom koner

Länk: https://tactical-board.com/animation/1f72e4a029ed51_mhuk

Material:

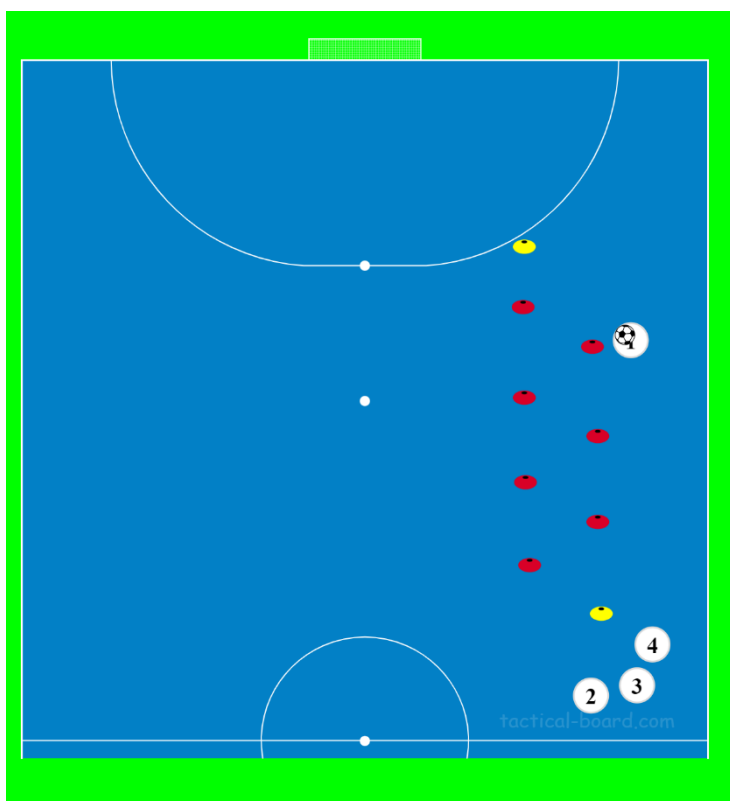
6 spelare

9 konor, 2m.

Kort sammanfattning

Spelare driver med bollen slalom mellan konerna.

Passar bollen till nästa spelare.



Övning station 5

Spelförståelse, 5 mot 1

Länk: https://tactical-board.com/animation/a045e49d9efc76_mhuk

Material:

6 spelare

4 konor, 6m x 6m.

Kort sammanfattning

1 mot 1 där man tar hjälp av vägg spelare.

Anfallande spelare håller bollen inom laget.

Rotera vägg spelare och anfall/försvar spelare i mitten efter 2-3 min.

