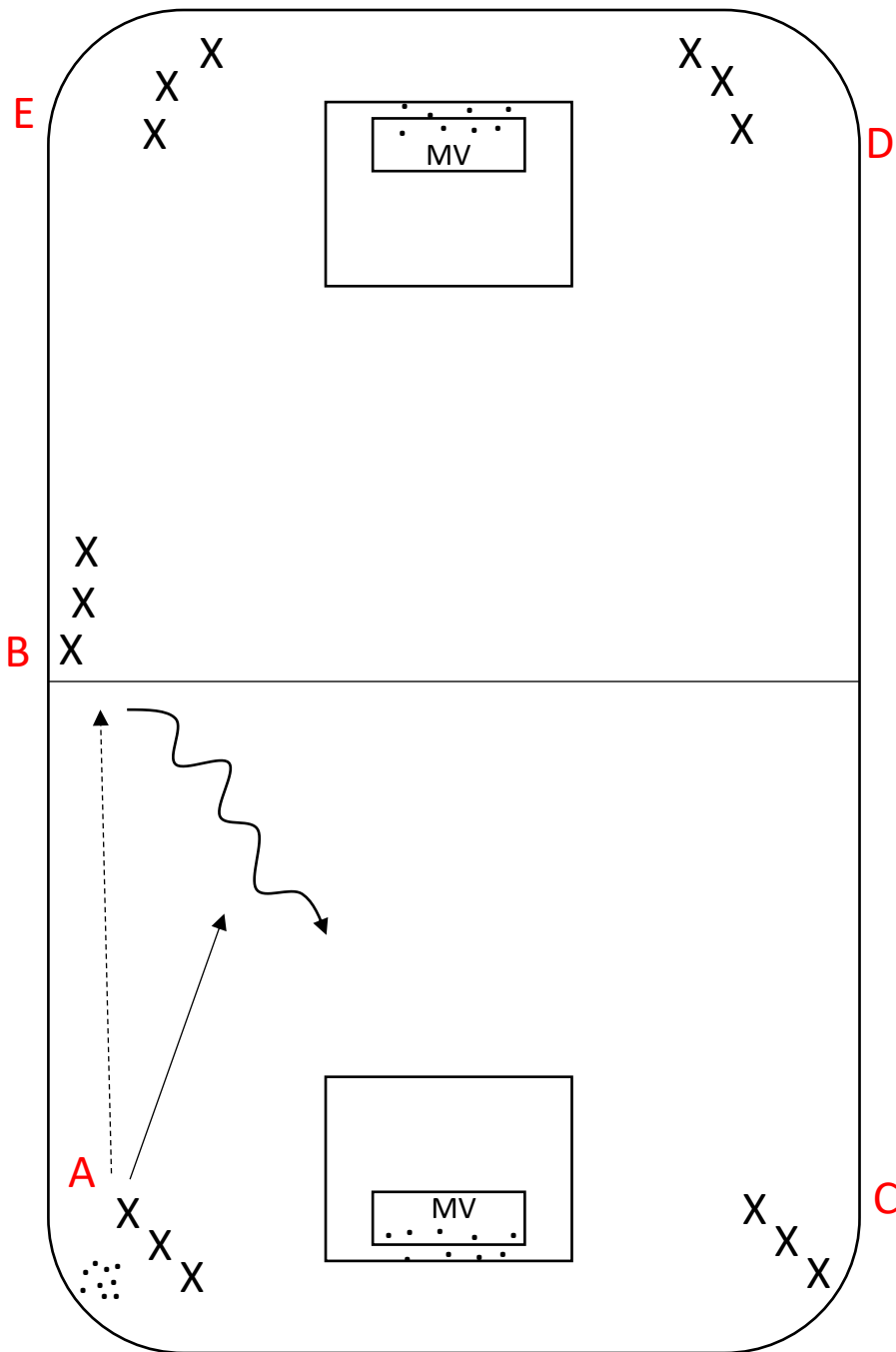




ÖVNING LETTEN

Steg 1

1 mot 1.

Spelare A passar till spelare B, A kliver in i banan och agerar försvarare. Spelare B utmanar 1 mot 1 och ska försöka komma snabbt till avslut och göra mål.

Steg 2

2 mot 1.

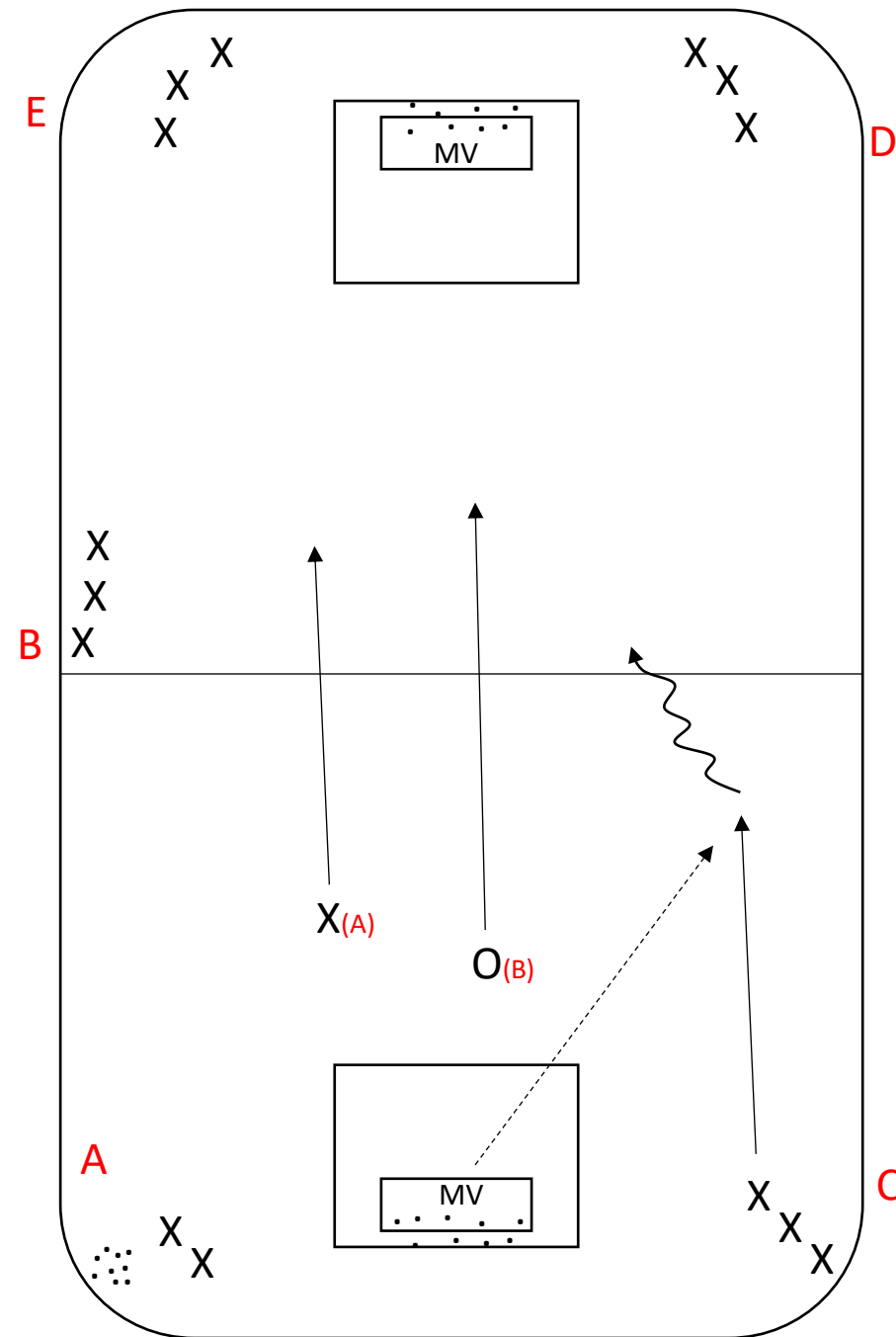
Efter 1 mot 1 sker en omställning till 2 mot 1. Målvakten tar snabbt en boll från målet efter avslut och gör ett utkast till spelare A eller C. Spelare B agerar försvarare.

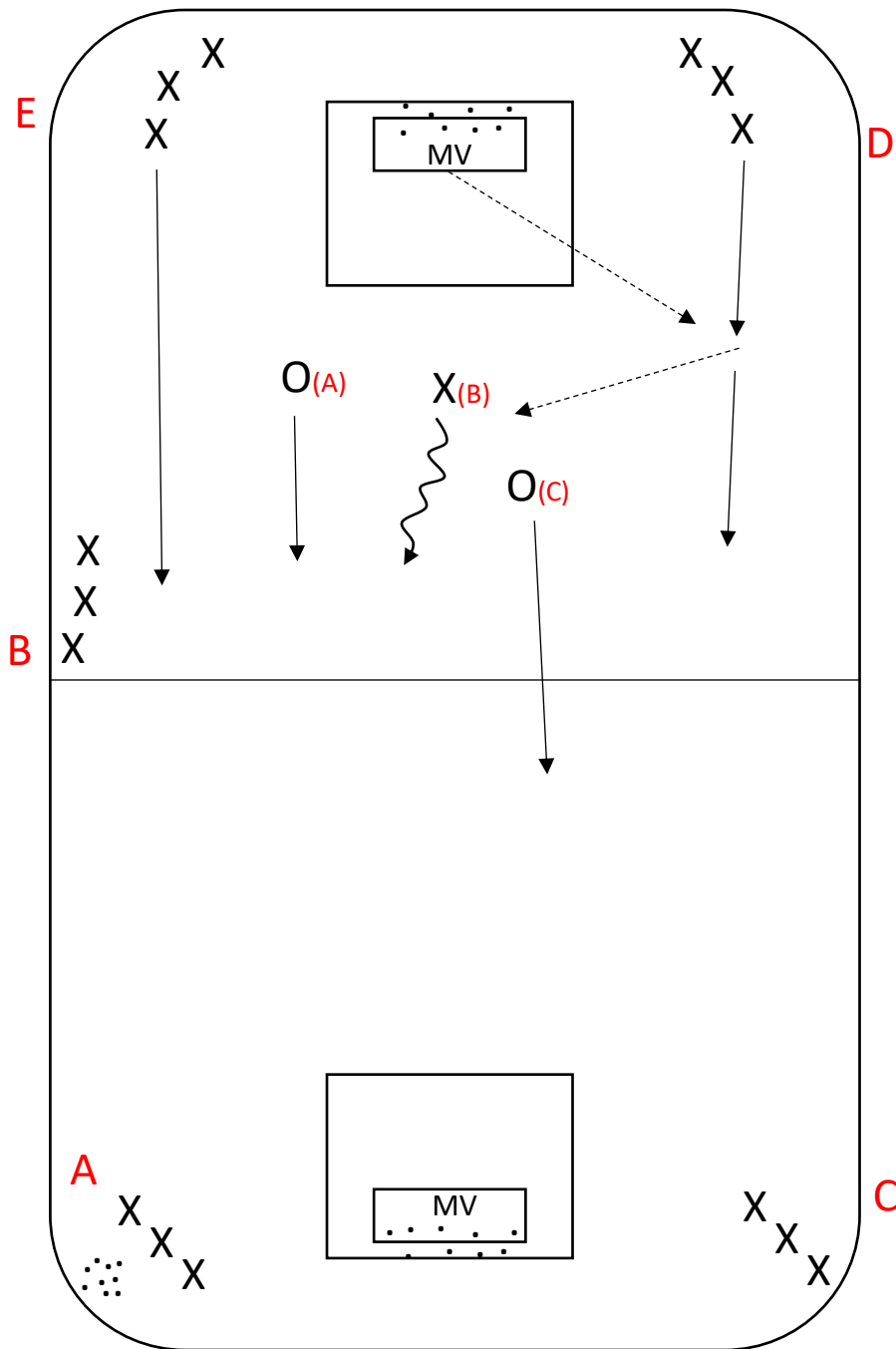
Omställningen bör ske så explosivt som möjligt i hög fart.

Spelare B får jobba med att ta beslut om den ska kliva upp på bollföraren för att pressa och vinna boll eller om den ska förhindra passning och tvinga bollförare till avslut.

Steg 3

Se nästa sida/bild.





ÖVNING LETTEN

Steg 3

3 mot 2

Efter 2 mot 1 sker en omställning till 3 mot 2. Målvakten kastar ut bollen till spelare E, D eller B som anfaller mot spelare A och C. Anfallande spelare ska försöka att så snabbt som möjligt ta sig till avslut, viktigt att försöka göra aktionerna i hög fart.

ÖVRIGT

Övningen letten går att genomföra genom att ta bort steg också, exempelvis genom att ta bort steg 1 eller 3.

Rotationen i övningen: A-B-C-D-E.

ÖVNING LINDÅS

2 mot 1

Spelare A får boll av målvakt, passar upp till B. Spelare B tar bollen inåt planen och utmanar försvarande spelare C. Spelare A har efter sin passning tagit en löpning upp för att anfalla med spelare B och utmana 2 mot 1.

Övningen kan genomföras på båda planhalvorna.

Rotationen i övningen: Spelare A ställer sig i kö B, spelare B tar position som spelare C och försvarar.

