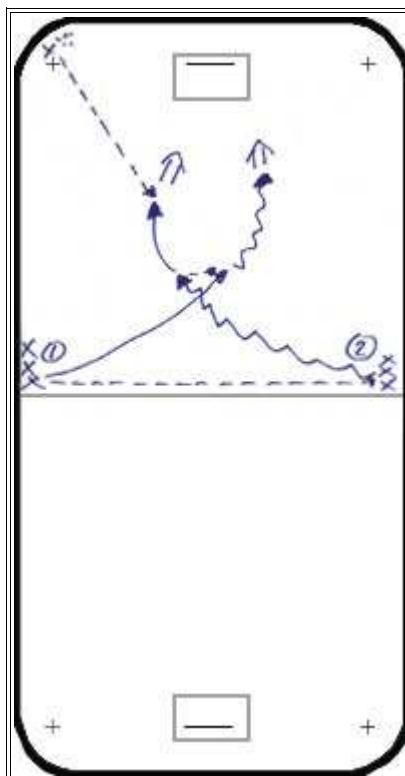




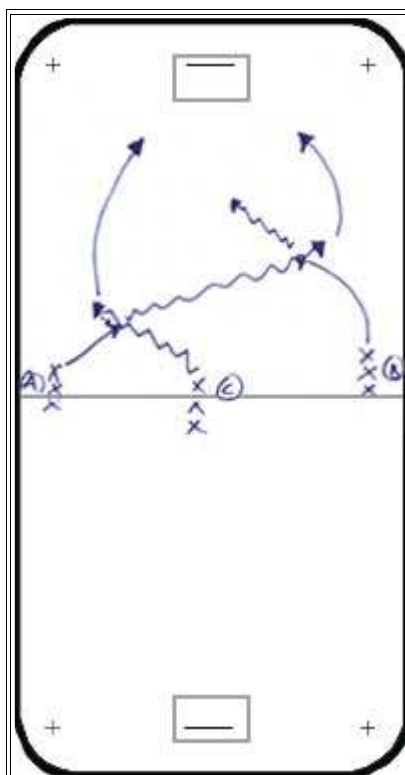
Namn: Enkel överlämning med skott
Nr: 40
Typ av övning: Passnings och Avslut
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att öva överlämningar

Instruktion: Spelare 1 passar bollen till spelare 2 som driver inåt i banan med bollen och gör en överlämning till spelare 1. Denne tar emot bollen och går på avslut. Spelare 2 får passning från hörn och skjuter direkt

Övningen kan genomföras från båda hållen. Byt ut passaren då och då, övriga byter mellan leden.

Fortsättningsövning: Överlämningar 3-0

Ursprunglig övningskonstruktör: Johanna Jacobsson-Åhl



Namn: Överlämningar 3-0
Nr: 41
Typ av övning: Överlämningar och Passningar
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att öva överlämningar för att förvirra motståndaren

Instruktion: Spelare C driver snett framåt med boll och gör överlämning till A som löpt inåt i banan. C går på mål för att skymma eller ya retur. A fortsätter med boll och gör en överlämning till spelare B. A löper mot mål. B kan välja mellan att skjuta själv eller passa bollen till A eller C.

Vid överlämningar ska spelaren utan boll löpa bakom spelaren med boll. Övningen kan genomföras åt två håll.

OBS! Överlämningar används i första hand när man är lika många som motståndarna, för att förvirra motståndarna och få dom att "gå bort sig".

Byte: A-B-C-A

Fortsättningsövning: Överlämningar 3-2

Ursprunglig övningskonstruktör: Katarina Tuominen