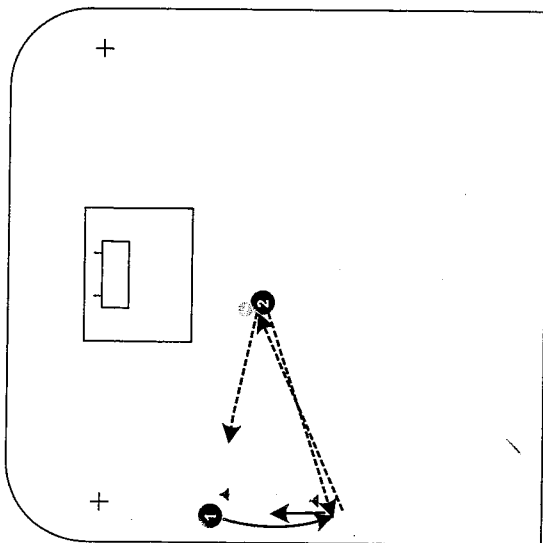


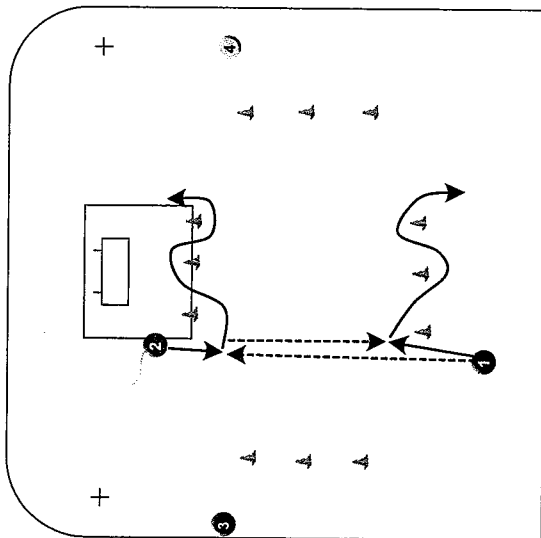
Mottagningspass 3

Sidled koner



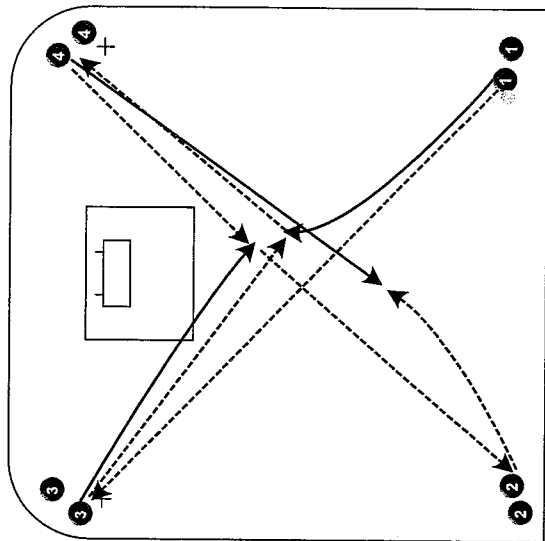
Spelare 1 löper utanför konan och passar one touch tillbaka och löper till nästa kona.

Plusset



Plusset. Led 1 och 2 jobbar mitt emot varandra. 1 passar till 2 som möter bollen framför konan och passar på one touch bollen tillbaka till led 1. Spelare 2 löper sedan mellan konerna utan boll. Viktigt att spelarna möter bollen och slår one touch passningar. Syftet är att jobba med fotarbetet och att möta passningar och slå one touchpassningar. Led 3 och 4 gör samma sak samtidigt.

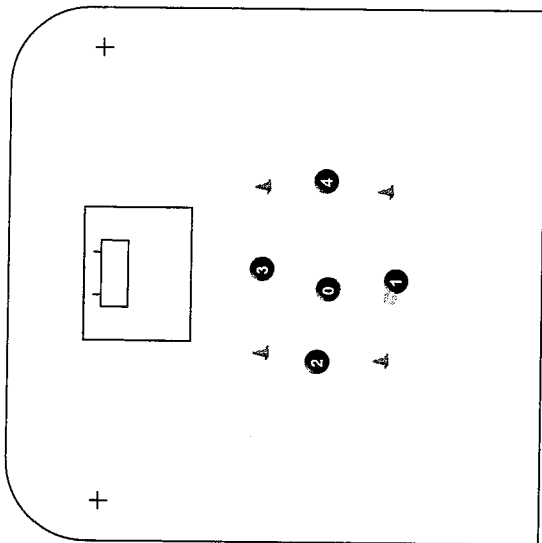
Xet - halvpassen



Den som har passat in bollen i mitten ska alltid springa in i mitten och få pass från kanten. Den som är i mitten ska skarva bollen ut till valfritt hörn.

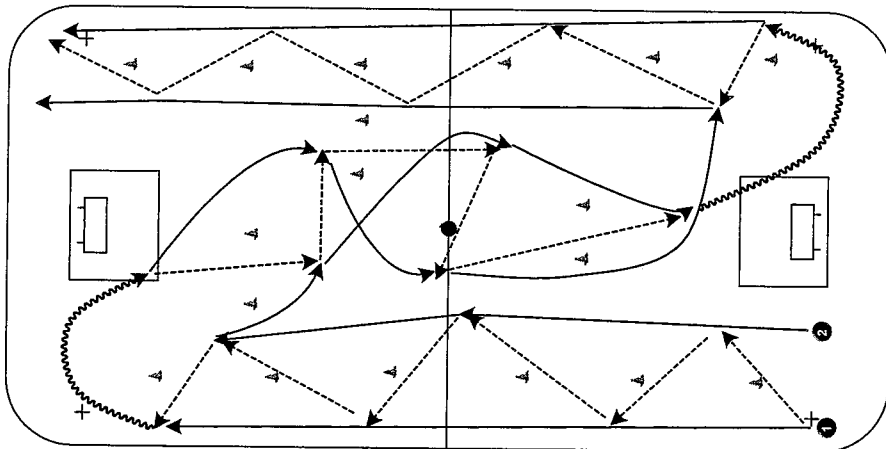
Mottagningspass 3

Kvadraten



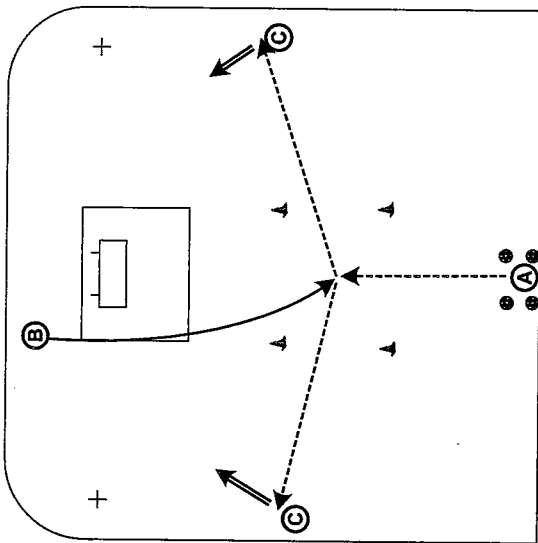
Kvadraten

Mittzack



Placera ut koner utifrån mallen. 1 och 2 passar varandra längs första långsidan. I mitten ska passen slås mellan konerna. Spelare 2 löper alltid framför konerna och får passningen, spelare 1 slår passningen mellan konerna. På den andra långsidan slås passarna mellan konerna.

Boxen in och ut



A passar in till mötande B i boxen. B passar på one touch till någon av C som skjuter direkt. A byter dit B passar bollen (någon av C), C byter till B och B byter till A.