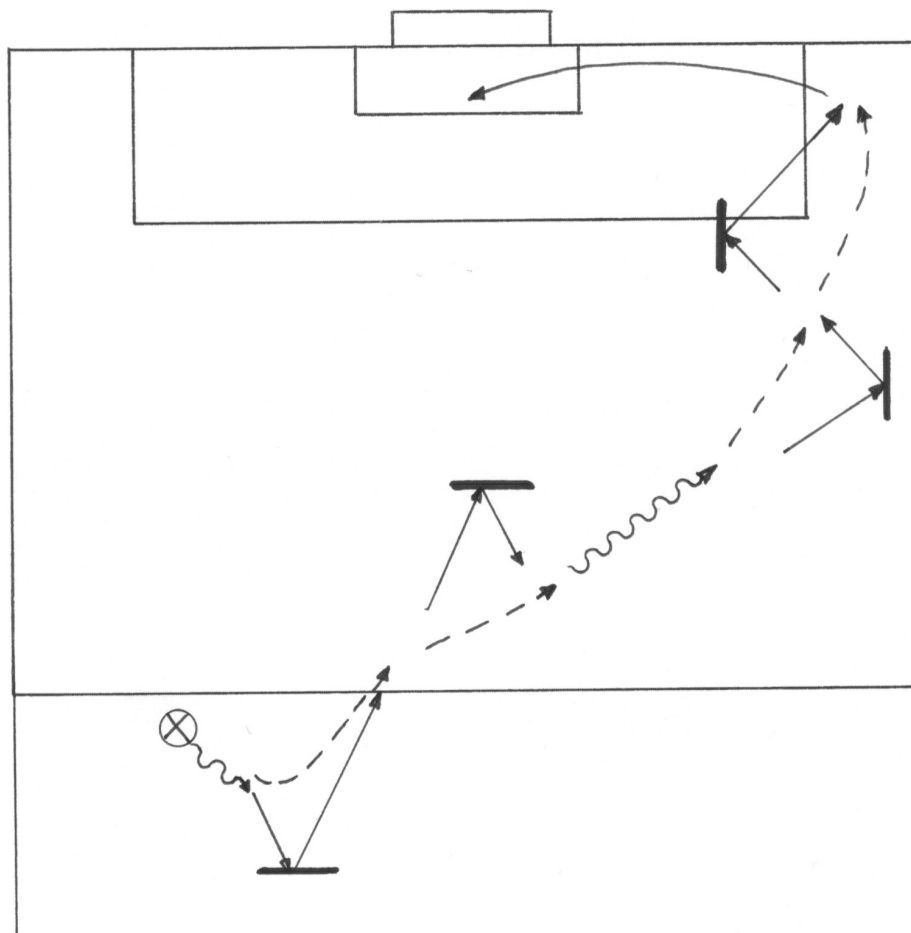


Passningsspel över mittfältet



ÖVNING 10

1. Driv bollen framåt ett par meter
2. Spela bollen distinkt in i PAL med höger yttersida
3. Ta emot bollen, upp med blicken, driv bollen framåt och spelar upp bollen på PAL
4. Tempoväxla och ta emot bollen, driv framåt och spela dig igenom väggarna
5. Avsluta övningen med ett inlägg

Instruktion:

- Betona bra passningsspel, våga sätta ett distinkt pass i PAL
- Viktigt med koncentration för att få bra kvalitet i övningen.
- Variera tempot, våga rycka med maxfart efter slagen passning
- Gå på bollen för att så snabbt som möjligt komma till inlägg
- Lägg gärna in egna finter i övningen där det känns rätt.

Variation:

- Placera PAL Original både till vänster och höger del av planen för att träna båda fötterna.



Tips:

Försök att träna på att variera inlägggen så att de både är på marken och luften. Mot första och andra stolpen, snett inåt bakåt i straffområdet och långt bak i straffområdet.