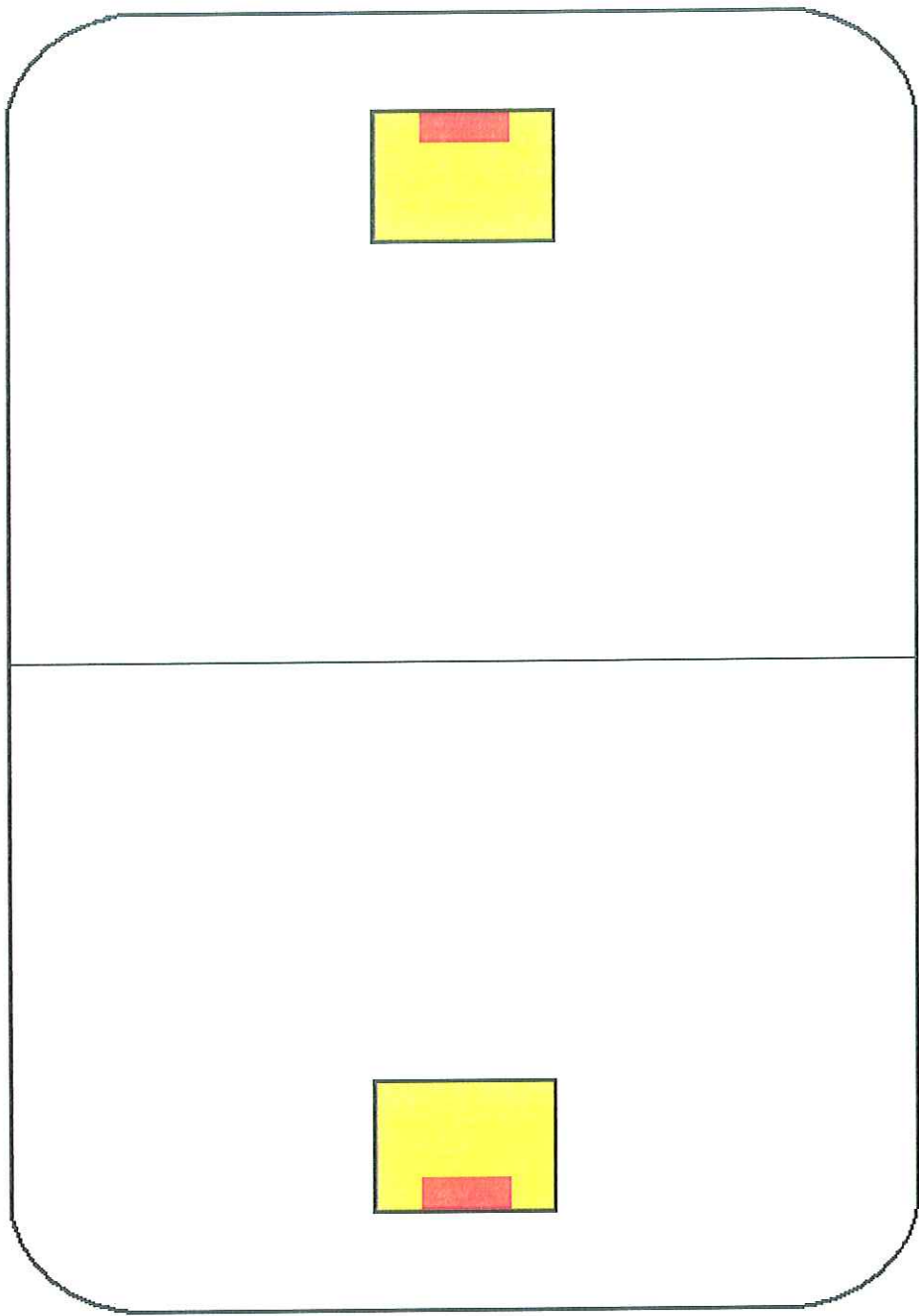


Grupp

Övn. Namn

Övn. Nr.

Syfte



1

2

3

4

5

6

7

Tänka på

- ✕ Anfallare      ⊗ Anfallande back      ○ Försvare      Ⓛ Ledare      △ Kon      ] Bänk      ● Boll
- Rörelse framåt utan boll      ◇→ Rörelse bakåt utan boll      ==> Skott      =>
- ⚡→ Rörelse fram med boll      ◇⚡→ Rörelse bakåt med boll      ⚡---> Passning
- | Rörelse framåt med stopp      -|||→ Tempo-växling framåt      ---> Lyftpassning
- Vändning 360 under rörelse framåt      - - - - ->