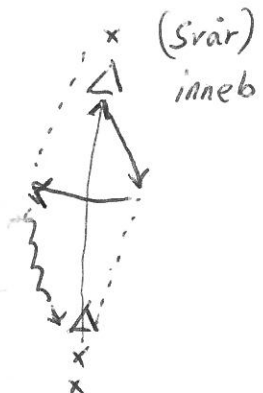
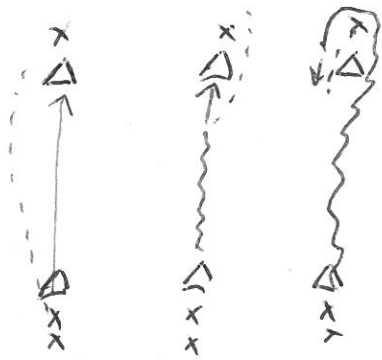
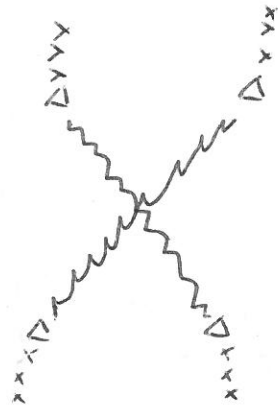
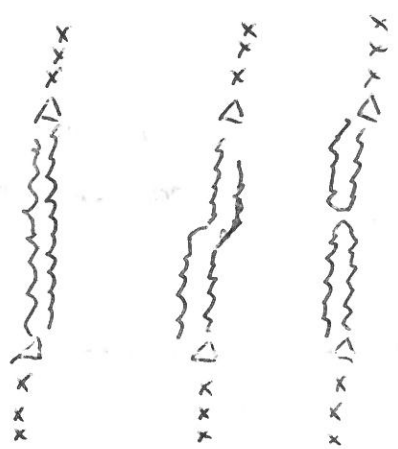


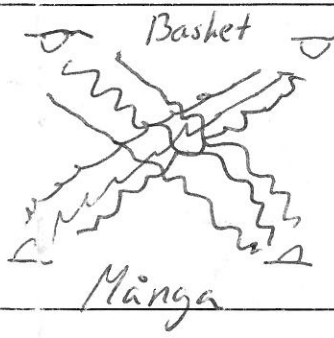
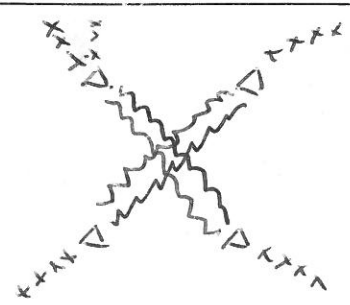
Bollövningar anpassade för mellan och högstadiet övningar gjorda för fotboll men fungerar lika bra till Basket ,innebandy och till viss mån handboll. Passet är upplagt som en lektion med progression.



Passa till varandra 3 och 3
 Följ efter dit du passade.
 Driv bollen över ,kort pass
 ,(runda, mellan benen,1,2,3)
 Ögonkontakt upp med huvudet
 Bollen nära fötterna.

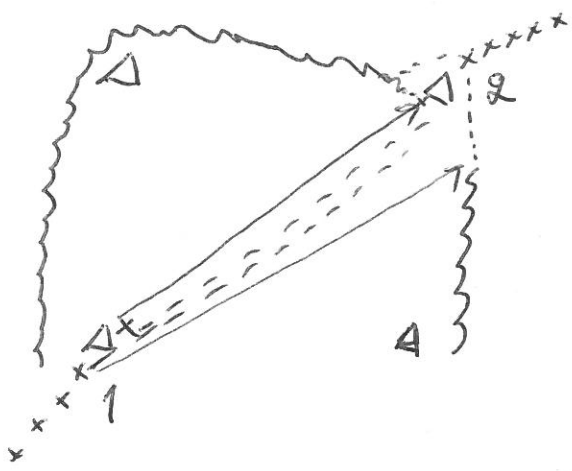


Driva och mötas.
 Upp med huvudet
 Bollen nära fötterna.
 Göra finter ,hö vä
 Innan mötet vända
 Möts diagonalt
 Kort pass



Driva och mötas.
 2 och 3 bollar
 Upp med huvudet
 Avvakta lucka

Många



1 Passa gå rakt fram
 2 Ta emot driv antingen
 Hö eller vä
 1och 2 ögon kontakt
 2 visa att du vill ha boll
 Och var du vill ha den

Lycha till
 Bosse