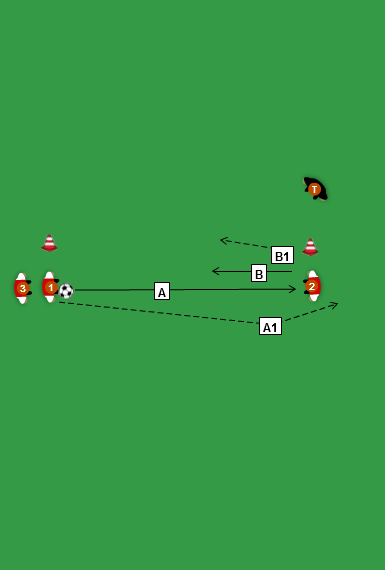
mottagning

# passning fram och tillbaka samma fot

spelare A passar spelare B som tar emot med höger fot och passar tillbaka med samma fot

Efter passning byt kö

Varitation: Andra foten, Mottagning vänster passning höger

Spelare 4 – 6 bollar

Avstånd

8 år c. a 8 m

9 år c. a 10 m

10 år c. a 12 m

Träna på

Mottagning: Bollen måste vara framför dig

Behåll farten vid mottagningen och förberd dig för nästa rörelse

Tillslag: Passa bollen med korrekt fart och till rätt fot