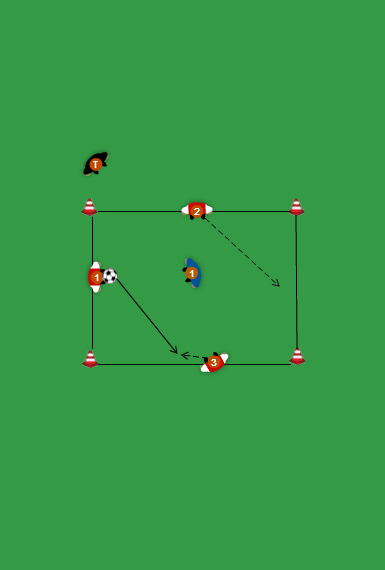
Spelbar

# ex. 3vs1 4vs1



3 anfallare passar bollen med varandra utan att försvararen kan bryta

Efter 3 brytningar av försvararen så byter man försvarare

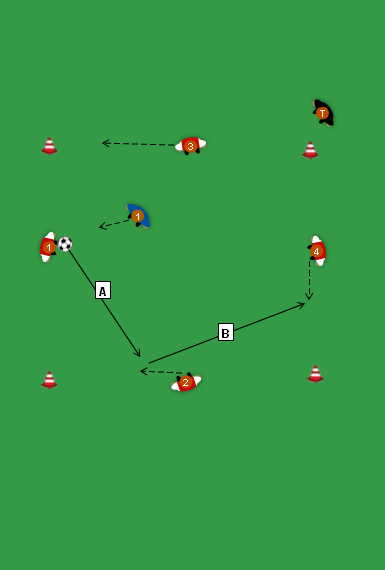
Variera: anfallarna har endast 2 beröringar

Material: 4 koner 4 spelare, bollar

Yta: Efter kunnande längre hunna c. a 10\*8 m

Träna på

* Se till att du är i en fri position att ta emot bollen
* Begär bollen på rätt sida
* Uppfatta om bollen spelas på vänster fot eller höger fot
* Ha blicken över bollen se hela spelytan

Samma som 3 mot 1 men med 5 spelare