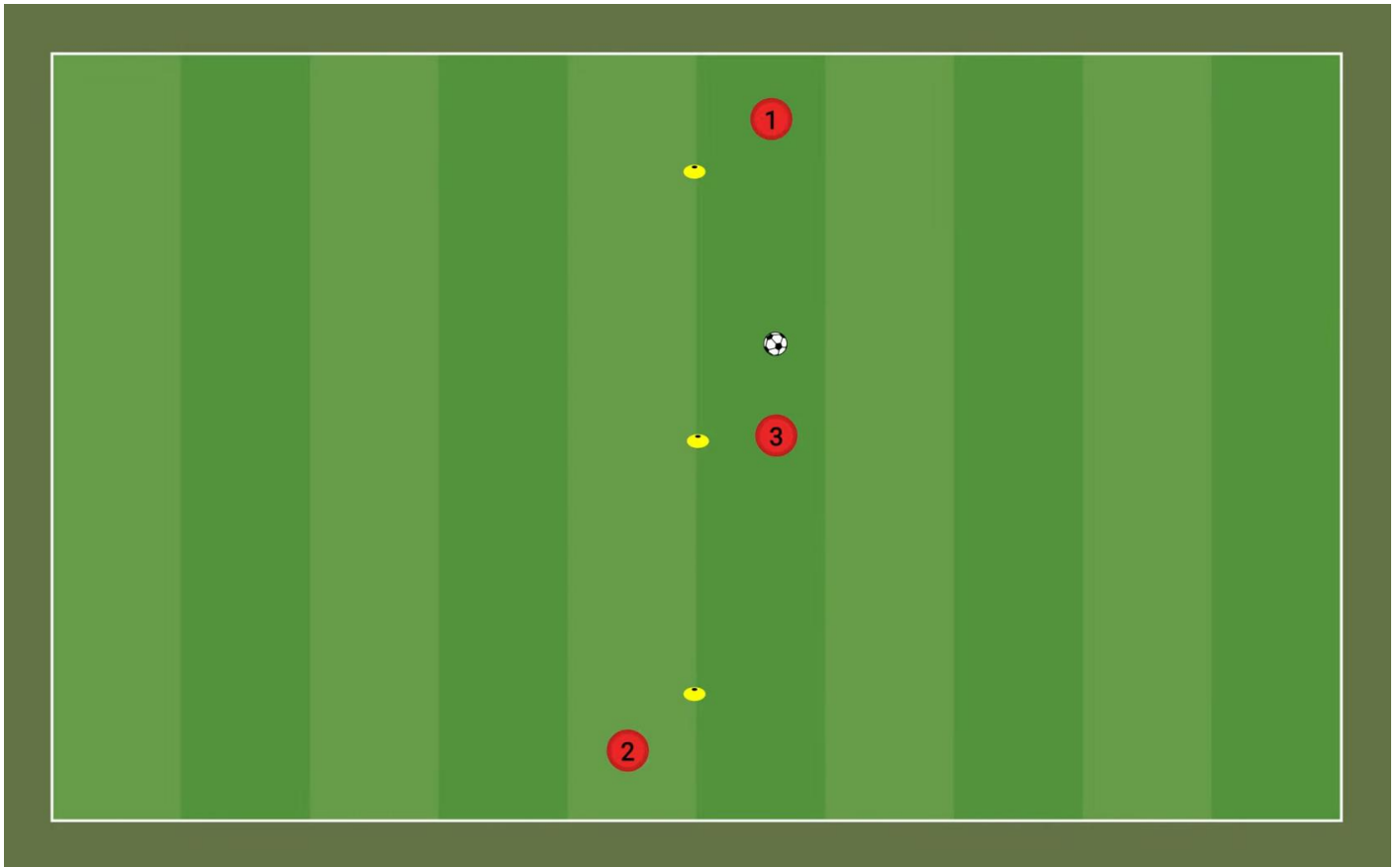


Karusellen



I denna övning övas tillslag, passningsspel och rörelse utan boll

Syfte

Syftet är att bli säkrare med bollen och lära sig slå korrekt avvägda passningar till sina medspelare

Förberedelser

- Placera ut tre koner med jämna mellanrum
- Placera tre spelare vid dessa koner och förse dem med en boll

Genomförande

Denna övning illustreras bäst med videoklippet ovan

- Mittspelaren passar en spelare i ytterkonerna
- Spelaren passar tillbaka och rundar sin kon

- Mittenspelaren passar tillbaka och tar ytterspelarens plats
- Detta roteras om och om igen

Instruktioner

- Slå hårda, men snälla passningar
- Kontrollera så att mottagaren är beredd
- Kommunicera

<https://www.youtube.com/embed/JUxX-WOsXR4?si=uKdklolGbygQOxEg>

Revision #2

Created 2025-04-06 12:41:08 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:29:19 UTC by Mattias