

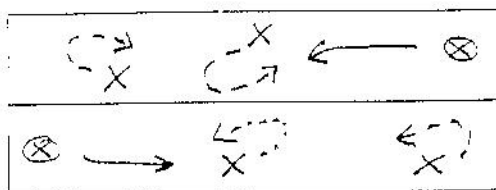
## ÖVNINGSVAL till SPELIDÉN

### Uppvärmning

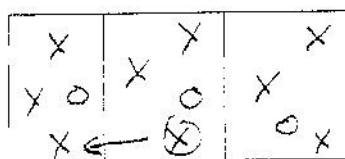
"Röd tråd"

Passn. mönster i

Planens längdriktning

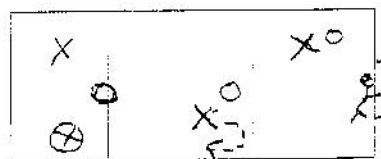


### Övn 1 - Djupledsspel



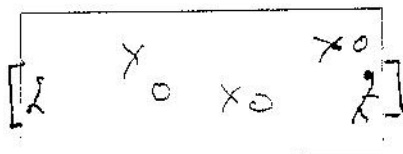
3 zoner 3 anf. sp. i varje zon  
1 försv. i resp. zon. Passn. i  
planens längdriktning.

### Övn 2 - Mot Ett Mål



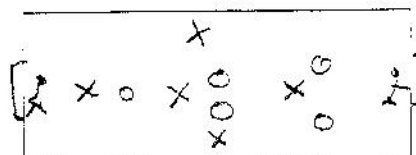
4 spelare i en 2-1-1 formation  
mot 1-1-1 + mv.

### Övn. 3 - Tvåvägsspel



mv. + 1-1-1 uppställning  
- övergång till 2-2-1 osv

### Övn. 4 - Rättvänd IM



mv. + 1-3-1 uppst. mot 2-2-1  
num. överläge på mitten

### Övn. 5 - SPEL m. UTGÅNGSLÄGEN

#### INSTRUERA

m. 3 lagdelar + mv

- förstärka spelidén

2-3-1 startpositioner

kan justeras efterhand.

