

# Syfte

# Förberedelser

- # Genomförande

1. Den anfallande spelaren i mitten börjar med att skjuta på mål. Om målvakten räddar bollen och håller i den måste de anfallande spelarna vänta på retreatline tills målvakten spelat ut den (precis som vid match).

2. Därefter får anfallarna springa in och försöka pressa försvarande laget
3. Det försvarande laget ska nu försöka passa sig ur presspelet och göra mål i ett av de små målen. Då får de 1 poäng.
4. Om det anfallande laget lyckas sparka ut bollen får de 1 poäng, om de lyckas göra mål får de 2 poäng.

## Instruktioner

- Uppmuntra yttrarna att hålla sig brett. De får gärna stå på sidlinjen för att göra det svårt för det pressande laget.
- Uppmuntra spelarna att spela bollen bakåt om de kör fast på en sida. Antagligen är det då öppet på andra kanten.

## Progression

Beskriv hur övningen går att utveckla för att göra den ännu mer utmanande.

<https://www.youtube.com/embed/DZVI-IHG5xk?si=KbAg7RfOiMJDU7CG>

---

Revision #1

Created 6 April 2025 12:41:09 by Mattias

Updated 6 April 2025 12:41:33 by Mattias