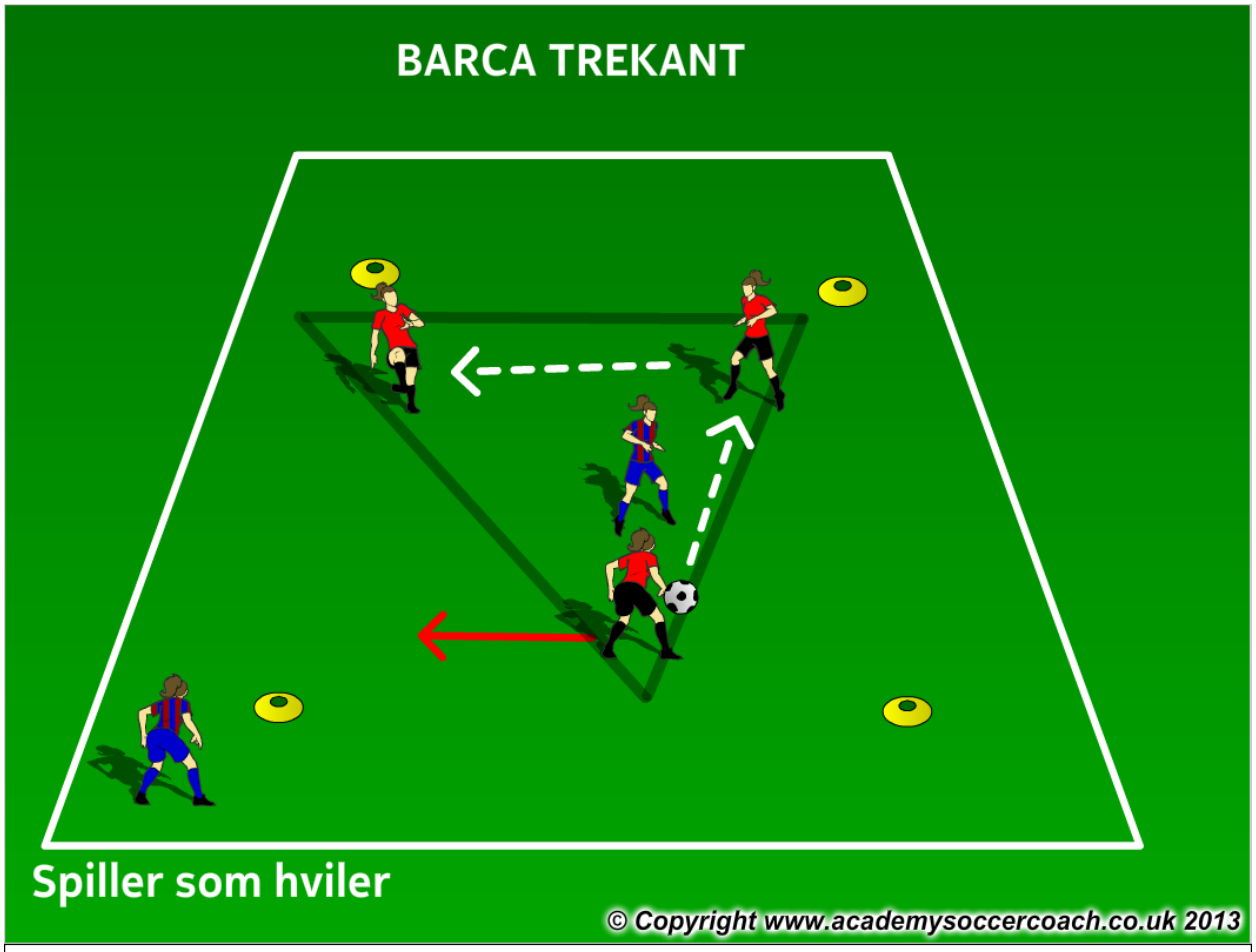

Mål:
Holde possession i et begrenset område 3v1.

Beskrivelse:
Holde trekant-bevegelse innenfor avmerket område (10 x 10 meter). Spillere bør benytte en til to touch.

Øvelsen kjøres med høy intensitet i ca 1 minutt. Etter å ha vært i midten hviler spiller.

Trekant-formasjon skal holdes hele tiden innenfor firkant.

Coaching point:
Kroppen skal være “åpen” ved mottak av ball for å ha flere alternativer.
Bevegelse etter pasning for å holde trekanten