**Passa**

När spelarna tränar på passningar så är det viktigt att ledarna koncentrerar sig på att få dem att arbeta med hög arm och att bollmottagningen görs på ett korrekt sätt. Välj övningar med hänsyn taget till hur hallen ser ut, hur duktig gruppen är och se till att öka svårighetsgraden under passets gång.

Passningsövningar, individuellt

Spelaren står mot en vägg eller ett nät och passar iväg bollen med korrekt kastteknik

i. Stillastående

ii. Som ovan, men ta ett steg och sedan passa mot väggen

iii. Som ovan, men kasta upp bollen, fånga den över huvudet med korrekt fångteknik, ta ett steg och passa mot väggen

Passningsövningar, sex och sex

Spelarna står mittemot varandra på två led (två i varje led) med cirka fem meters mellanrum. Bollen passas från den ena sidan till den andra. Spelaren som har kastat, springer efter och byter led. För att minska kön har man en matta på en sidan där man slår en kullerbytta, hjular, handvolt etc.

På andra sidan har man en upp och nedvänd bänk att gå balansgång på.

