

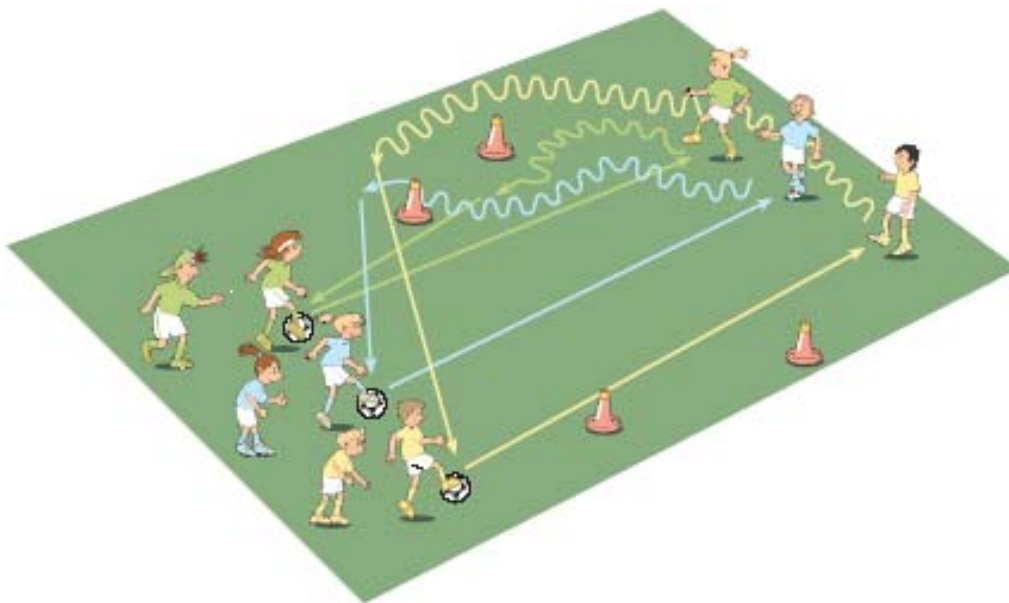
## Tema passning – utvecklingsnivå 11 – 12 år



### Parboll

Smålagsspel med två lag. Spelarna håller parvis varandra i händerna.

Övningstid: ca 10 min



### Vad: Mottagning – drivning – passning

**Varför:** För att snabbt efter första tillslaget kunna förflytta sig med bollen under kontroll och passa.

**Hur:** Se på bollen vid mottagning. Titta upp så ofta du behöver och ha bollen nära foten. Kontrollera vart du ska spela bollen före passning.

### Praktisera:

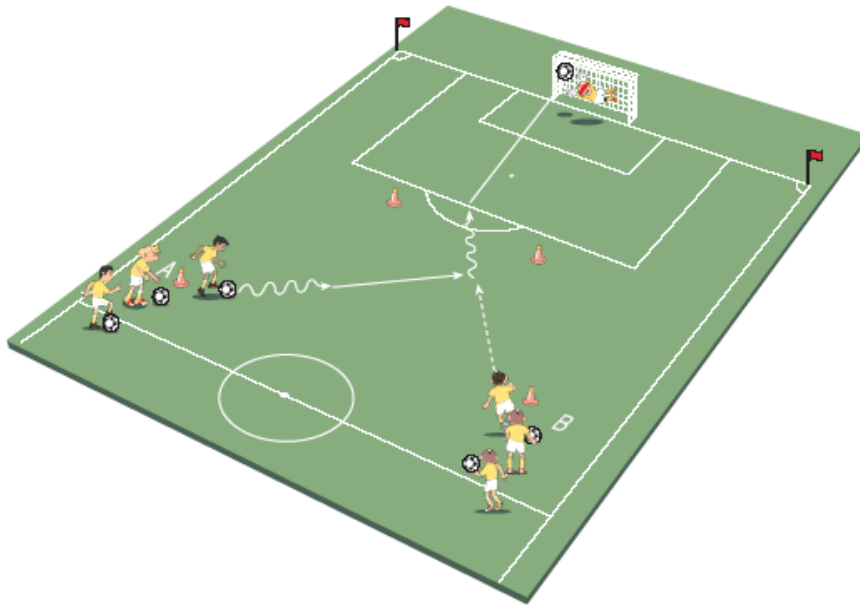
*Organisation:* Två bollar på tre spelare och fyra koner.

*Anvisning grön:* Ta emot bollen med fotens insida och flytta den rakt framåt. Driv bollen i mitten mellan konerna och passa.

*Anvisning blå:* Ta emot bollen med fotens insida och flytta den snett framåt. Driv bollen mellan de yttre konerna på någon sida och passa.

*Anvisning gul:* Ta emot bollen med fotens insida och flytta den snett framåt. Driv bollen utanför de yttre konerna och passa.

Övningstid: ca 15 min



**Vad: Mottagning - skott**

**Varför:** För att snabbt få kontroll på bollen och i nästa moment komma till skott.

**Hur:** Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter – se på bollen vid tillslagsögonblicket

**Praktisera:**

*Organisation:* 5 - 7 spelare och 4 koner.

*Anvisning:* B löper mot mål. Samtidigt driver A bollen framåt och passar sedan B, som tar emot och avslutar. Nästa passning kommer från led B till den spelare i led A som passade.

**Övningstid: ca 15 min**



**Vad: Smålagsspel – tillslag/passning**

**Varför:** För att ofta få möjligheten att passa.

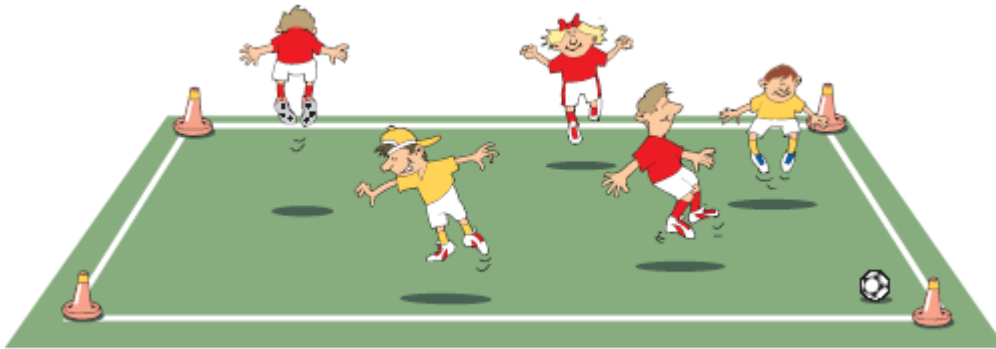
**Hur:** Sök passning och titta på bollen vid tillslaget.

**Praktisera:**

*Organisation:* ca 10 x 20 meter med fyra konmål, 3 mot 3.

*Anvisning:* Smålagsspel där mål görs i konmålen.

**Övningstid: ca 25 min**



### **Hoppen**

Hoppa jämfota, hoppa på ett ben, hoppa högt och hoppa långt.

**Övningstid: ca 10 min**