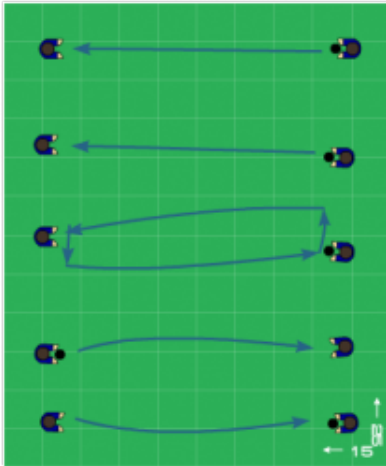


Teknik - Passningar

Passningar 2 och 2 - Insida/Utsida

Rekommenderad från nivå: 6 - 8



Organisation - Anvisningar:

Passningar 2 och 2.

Del 1: Uppvarvning. Passning och mottagning under rörelse på begränsad yta. Variera hö och vä fot samt insida och utsida.

Del 2: Stillanstående. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Vad - Varför:

Passning och mottagning.

Hur:

Passning:

1. Tillslaget
2. Titta på bollen
3. Hårdhet i passningen

Mottagning:

4. Nära kroppen (inom kontrollerbart område) för att kunna gå på passning direkt
5. Minska tiden från mottagning till bollen når medspelaren.

Medtagning (mottagning sidled):

6. 1-2 m i sidled (men inom kontrollerbart område) för att komma ur press
7. Medtag mot fri yta (ofta åt andra sidan än den bollen kommer ifrån)
8. Välj mellan att påbörja rörelsen innan medtagningen eller att vänta och gör medtagningen mer som en passningsfint och lura motståndaren

Öva - Variera:

Moment 1: 1 tillslag Insida (bredsida) - varannan fot. Börja löst och med kort avstånd. Öka hårdhet och avstånd efter hand.

Moment 2: 2 tillslag - Medtagning m vä insida, passning m hö insida.

Moment 3: 2 tillslag - Medtagning m hö insida - passning m vä insida.

Moment 4: 2 tillslag - Medtagning m hö utsida, passning m hö insida.

Moment 5: 2 tillslag - Medtagning m vä utsida, passning m vä insida.

Moment 6: 2 tillslag - Mottagning m hö fotsula, passning m hö utsida.

Moment 7: 2 tillslag - Mottagning m vä fotsula, passning m vä utsida.