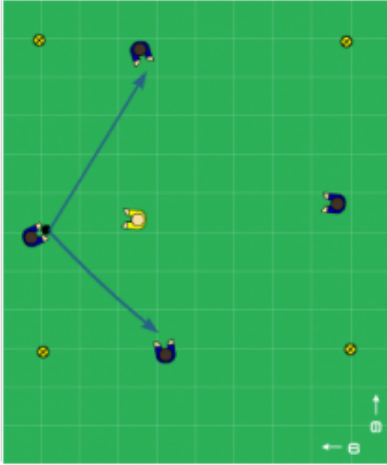


Teknik - Passningar

Kvadraten - 4 mot 1 Passning

Rekommenderad från nivå: 9 - 11



Organisation - Anvisningar:

5 spelare, 1 boll, Kvadrat 6*6m. 4 spelare passar bollen mellan varandra och en jagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så byter jagaren med den som missar. Var noga med att hålla er inne för linjerna. Byt jagare ofta!

Träna passningsteknik! Bollföraren har alltid två passningsalternativ. 2 tillslag!

Vad - Varför:

Passning!

Hur:

Observera att denna övning endast syftar till att träna i huvudsak passning och lite mottagning. För att träna spelbarhet använd kvadrat 3 mot 1.

PASSNING:

1. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.
2. Passningens riktning. Genom att passa på mottagarens främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på bortre fot signalerar medtagning och passning till 3:e man.
3. Mottagaren skall vara halvvänd så att han kan välja mellan att passa tillbaka bollen eller spela vidare den till 3:e man.
4. Blicken. Håll koll på motståndare (innan tillslaget och med splitt vision syn) men titta på bollen vid tillslaget.
5. Passa till den spelare som har mest tid och är "friast".
6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

Öva - Variera:

Variera med:

1. 1 tillslag
 2. 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna medtagning
 3. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot
 4. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)
 5. Bara använda hö eller vä fot.
- För att öka svårighetsgraden och också träna spelbarhet använd kvadrat 3 mot 1.

Video/other link