

## Passningar mot vägg (eller med passningskompis)

### Vanliga passningar med höger och vänster hand

- Stående
- Sittande på stol
- Sittande på golvet
- Passa bakom ryggen
- Passa under benet med benet lyft från golvet
- Passa under benet när båda benen står kvar på golvet.

Tänk på att hålla armen högt!

### Placeringskott

Tejpa upp små markeringar på vägen och försök att träffa markeringarna med bollen.

Pröva på olika avstånd mot väggen.

Pröva att passa hårt

Pröva att passa löst.

Glöm inte att hålla armen högt

När är det lättast att träffa markeringarna?

### Passningar mot väg enligt Klockan - Hålla handen i olika riktningar.

Med höger hand

KI 1

KI 3

KI 5 (Underarmspass)

KI 10 (Vikpass - Armen hålls snett över huvudet)

Med vänster hand

KI 11

KI 9

KI 7 (Underarmspass)

KI 2 (Vikpass - Armen hålls snett över huvudet)

### Finter

#### Stegsättning

Träna stegsättningar mot en stol som försvarare (eller en person)

Var nog med att sätt i första steget ordentligt vid sidan om försvararen

Därefter två snabba steg åt andra hållet.

Sista steget ska vara framåt (mot mål)

Håll armen högt

<https://www.youtube.com/watch?v=DUNDozeVhvg>

## Kullager

Träna kullagerfint mot en stol som försvarare (eller en person)

Var nog med att sätt i första steget ordentligt vid sidan om försvararen.

Tänk på att sträcka och dra bak skottarmen bort från försvararen.

Var noga med att inte ta mer än tre steg. Lägg in en studs om det behövs.

<https://www.youtube.com/watch?v=6vh-tnl1fcE>

## Skott

### Hoppskott på rätt ben (Vänster ben för högerhänta och höger ben för vänsterhänta)

- Hoppskott efter tre steg
- Hoppskott efter två steg
- Hoppskott efter ett steg

Tänk på att hålla armen högt!

Vilket ben måste du börja med i de olika varianterna för att hoppa upp på rätt ben?

### Hoppskott på fel ben (Höger ben för högerhänta och vänster ben för vänsterhänta)

- Hoppskott efter tre steg
- Hoppskott efter två steg
- Hoppskott efter ett steg

Tänk på att hålla armen högt!

Vilket ben måste du börja med i de olika varianterna för att hoppa upp på rätt ben?

När är det enklast att skjuta hårt – på rätt eller fel ben?

## Dribblingar

Studsas bollen (Både höger och vänster hand). Under tiden:

- Sätt dig ner och ställ dig upp
- Lägg dig ned och ställ dig upp
- Rulla eller dribbla en åtta mellan benen
- Pröva att studsas när du inte tittar på bollen.

Gör en egen slalombana som du kan studsas bollen runt. Ta tid och se vad du behöver göra för att minska tiden. Springa snabbare. Ändra studsteknik?