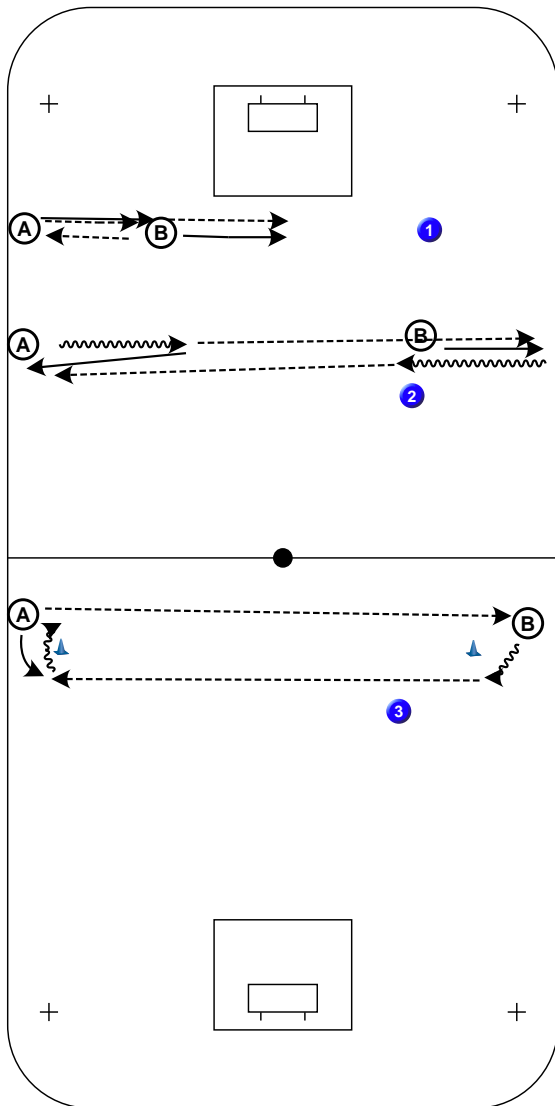


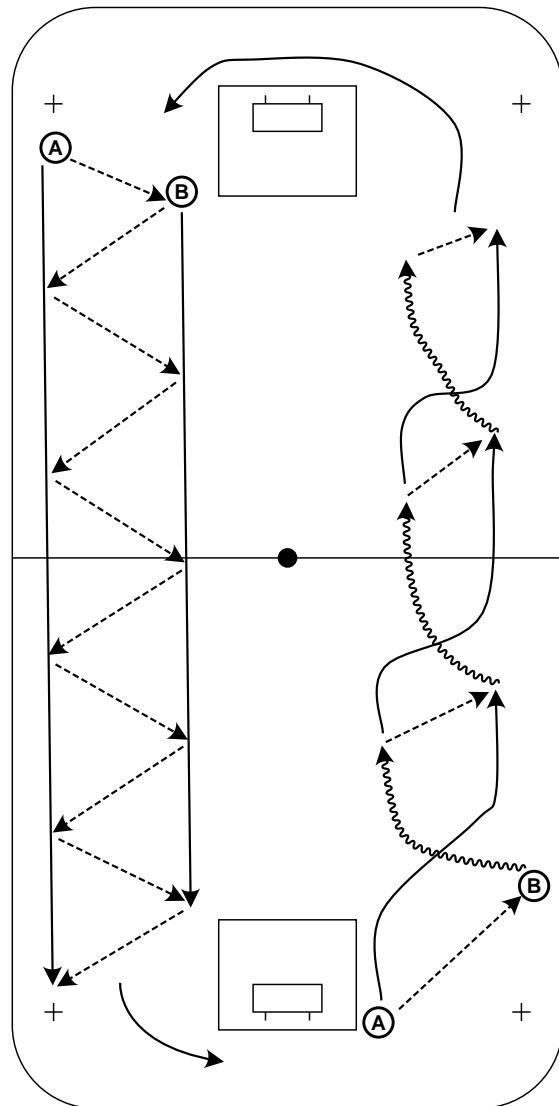
Passning och skottövning 1

Passning och skottövningar 1 1/9

2/9



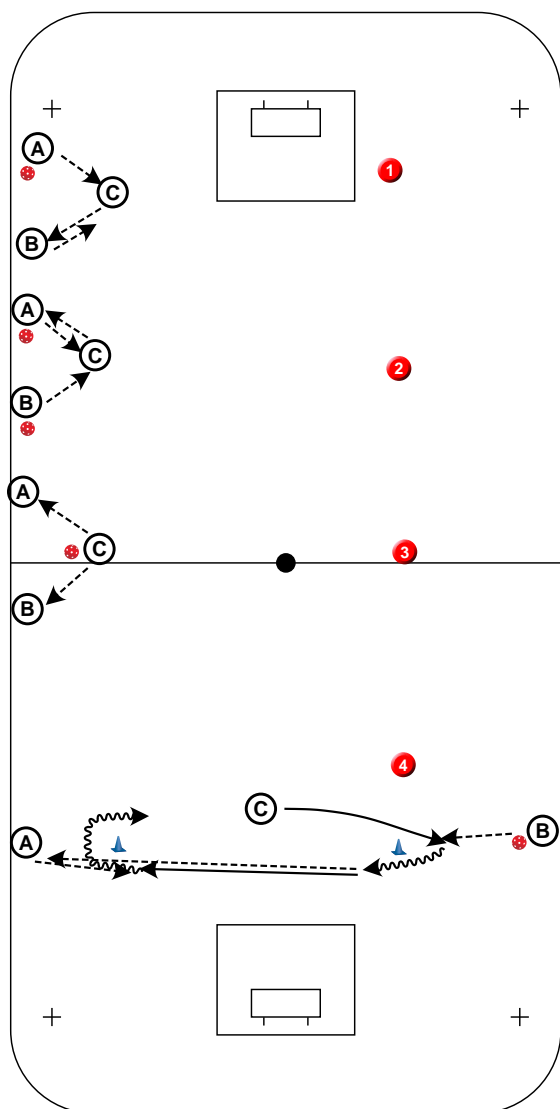
1. En spelare springer bakåt - en springer framåt. Passa på forehand med mottagning.
 2. Spelare A driver boll och passar till spelare B tar emot och backar. B driver sedan boll.
 3. Överlägg. Spelare lägger ut sin klubba på ena sidan av konan och tar sedan med sig bollen bakom konan och slår en passning över till B, som gör samma sak.
- Övning 1 och 2 körs i 3 minuters intervall och vila i 1 minut. 5 X 3 minuter.



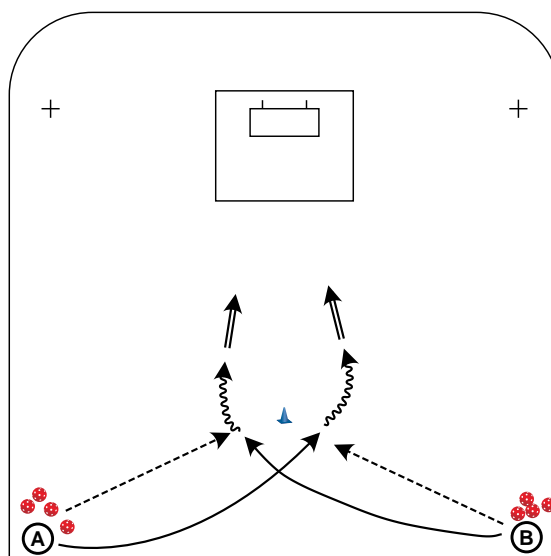
1. Sidledspassningar MED mottagningar. A och B springer runt planen och passar till varandra. viktigt att det hela tiden är rejäla mottagningar.
 2. Sidledsväxlingar. A passar till B som tar emot bollen och trampar in i banan och A löper ut på kanten. B passar sedan till A som tar emot bollen osv.
- Kör övningarna i ungefär 5 minuter, dessa är även perfekta som uppvärmning.

Passning och skottövning 1

3/9



4/9

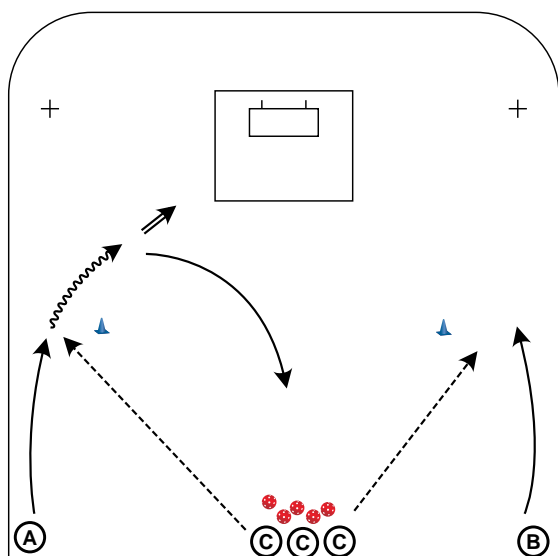


"Rundkona". A löper in i banan och passerar konan. A håller klubban i marken och får pass från B. A tar emot och driver boll i några meter och går sedan på avslut. Sedan löper B och får passning från led A, Spelarna byter led hela tiden.

1. En boll A & B löper framåt, C backar. A passar till C som passar till B som passar tillbaka till C som åter passar till A.
 2. A & B har en boll var. A & B löper framåt, C backar. A passar till C som passar tillbaka till A. B passar sedan till C som passar tillbaka.
 3. En boll. A & B löper framåt och C backar. C passar antingen till A eller B som passar tillbaka. C kan passa till samma spelare flera gånger i rad.
 4. "Snöret med mottagning". C får boll från B FRAMFÖR kon, tar emot och tar med sig boll några meter för att sedan passa till A, få tillbaka och sedan passa vidare.
- Alla övningar körs i 3 minuters intervaller. Sedan bytar man.

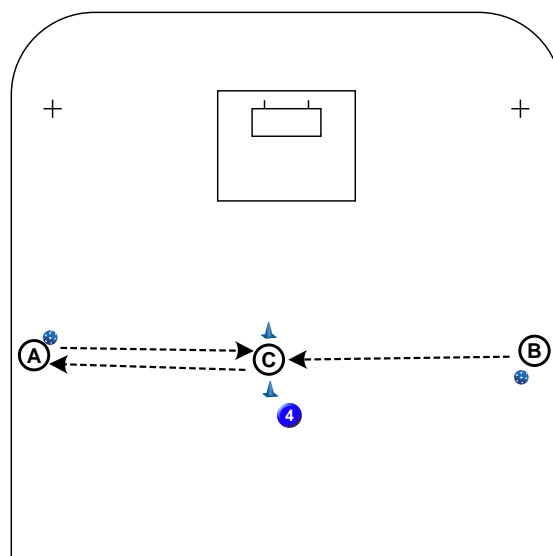
Passning och skottövning 1

5/9



"Breda V". Tre led. A på vänster kant, B på höger kant och C i mitten. A löper längs kanten med klubban längs marken. C passar till A i jämnhöjd med konan. A tar emot bollen och går sedan på avslut. Därefter börjar B löpa längs kanten och får passning från C. Mottagning och avslut. Ledbyte A byter till C, C byter till den av A eller B som denne passat till och B byter till C.

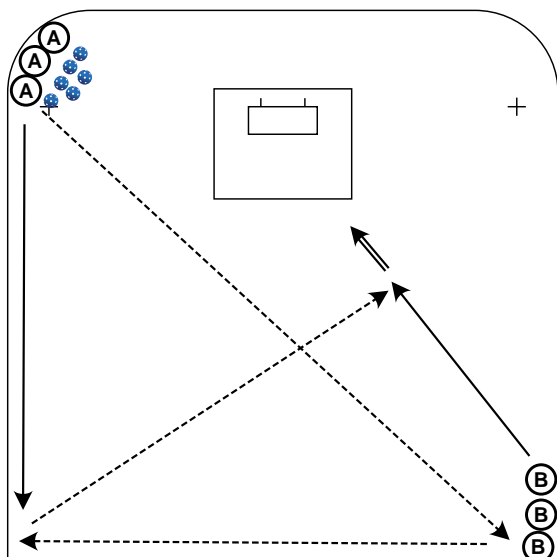
6/9



A och B pepprar C med passningar. C ska studsas fram och tillbaka i mitten och få passningar från respektive kant. One touch för spelare C gäller. Kör övningen i ungefär 3 minuter och byta sedan.

Passning och skottövning 1

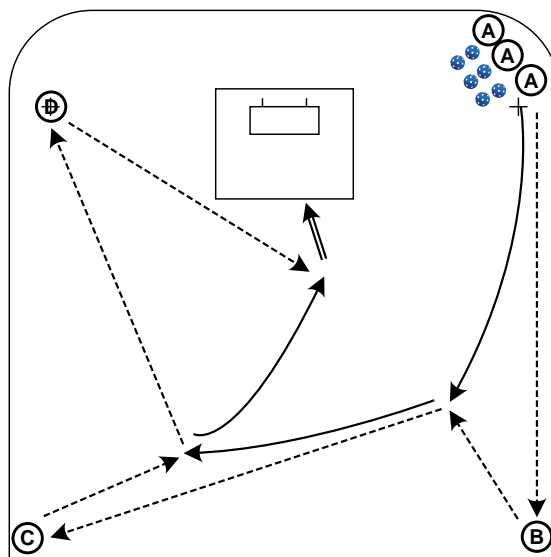
7/9



"Diagonalaren"

Passning diagonalt från led A till led B. Första spelaren i led B passar tillbaka bollen horisontellt längs med mittlinjen och tar sedan en löpning mot mål. Första spelaren i led A löper samtidigt upp mot mittplan, och direktpassar tillbaka bollen diagonalt för att spelaren i led B ska kunna avsluta.

8/9



"Stora Stjärnan"

Led A passar till led B, sedan tar led A en löpning mot led B och får tillbaka passning från led B. Därefter passar A till C som passar tillbaka till A som tagit löpning mot C. A passar till D och tar därefter en löpning mot borte delen av målet. D passar till A som tar avslut.

Rotation:

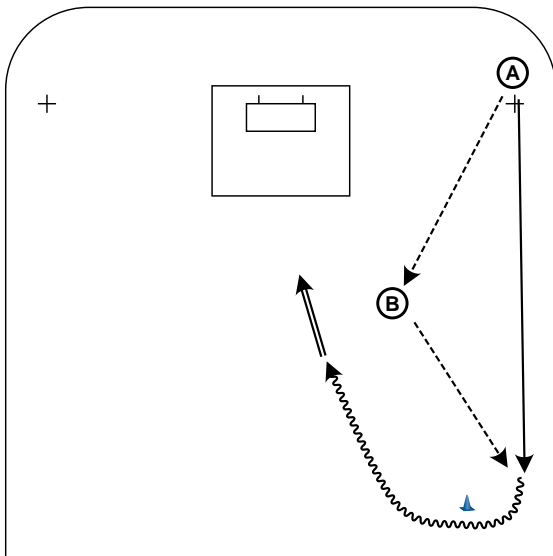
A-D-C-B-A

Syfte:

Att träna direktpassningar och mottagningar i fart.

Passning och skottövning 1

9/9



Passning variant 1:

Spelare A passar till passaren (B), löper framåt och får tillbaka bollen. Därefter rundas konen och A går på avslut.

Kan göras på bägge sidor.

Syfte:

Att ta emot passning i fart och göra en riktningsförändring mot mål och skott.