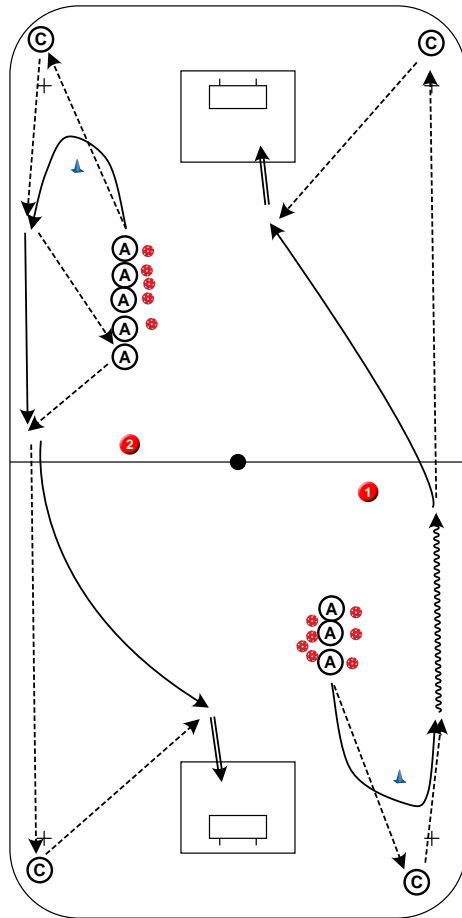


Passning och skottövning 4

Passning och skottövningar 4 1/9

2/9



1. "Stora U 1"

Instruktion:

A passar till passare (C), tar därefter löpning runt konan och (C) passar tillbaka till A och A driver bollen upp till mittplan. A passar ner till passare (C) och tar en löpning in i banan (C) passar tillbaka till A som skjuter direkt

Syfte:

Att passa och ta emot passning i fart, samt att skjuta i fart.

Kan köras på bägge sidor samtidigt.

2. "Stora U 2"

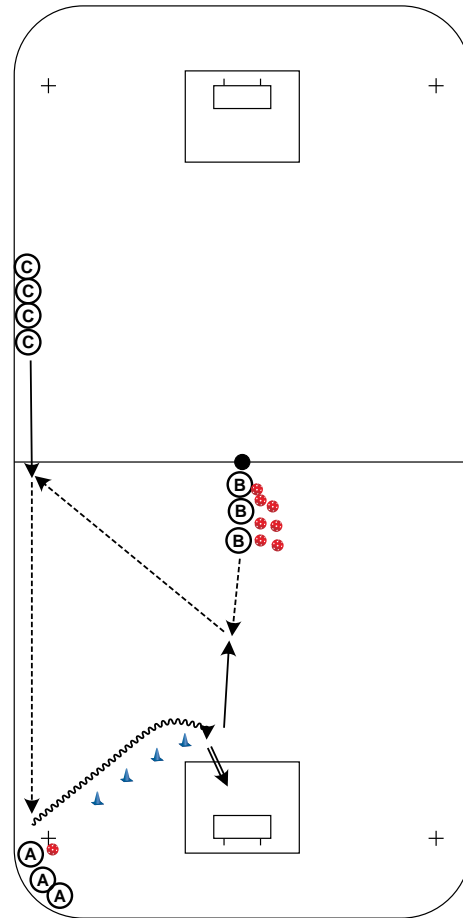
Instruktion:

A Passar till passare (C), A tar löpning runt konan. (C) passar till A som i sin tur direkt passar till ledet och får tillbaka passningen i fart. Därefter passar A ner till passare (C) och tar löpning in i mitten och får tillbaka bollen och skjuter direkt.

Syfte:

Lära sig att passa och ta emot passningar i fart, samt att skjuta direkt.

Denna övning kan köras på bägge sidor.



"Pointen"

Instruktion:

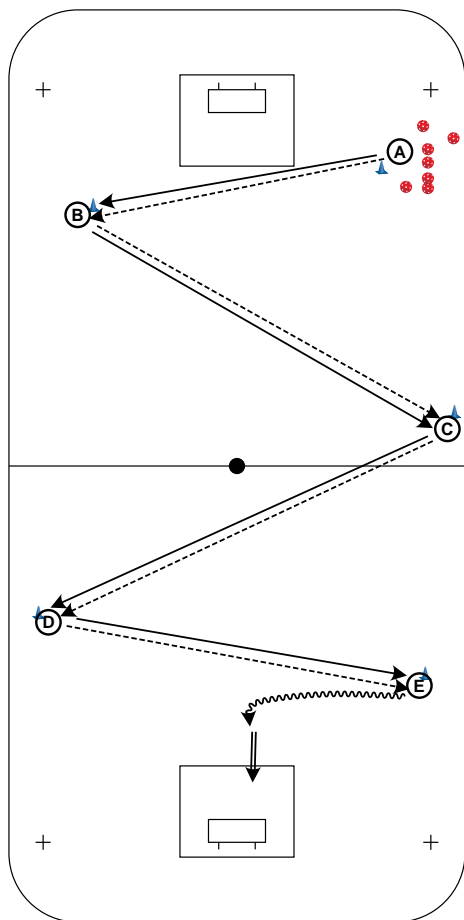
Första spelaren i led A bugar runt konerna och tar avslut. Spelaren vänder sig sedan om och tar emot passning från första spelaren i led B. Denna passning direktpassas sedan vidare till den första spelaren i led C, som tagit en löpning upp mot mittplan. Även denna passning direktpassas vidare, denna gång till första spelare i led A.

Syfte:

Att lära sig direktpassningar i fart och vändningar.

Passning och skottövning 4

3/9



"diagonalaren hela plan"

Instruktion:

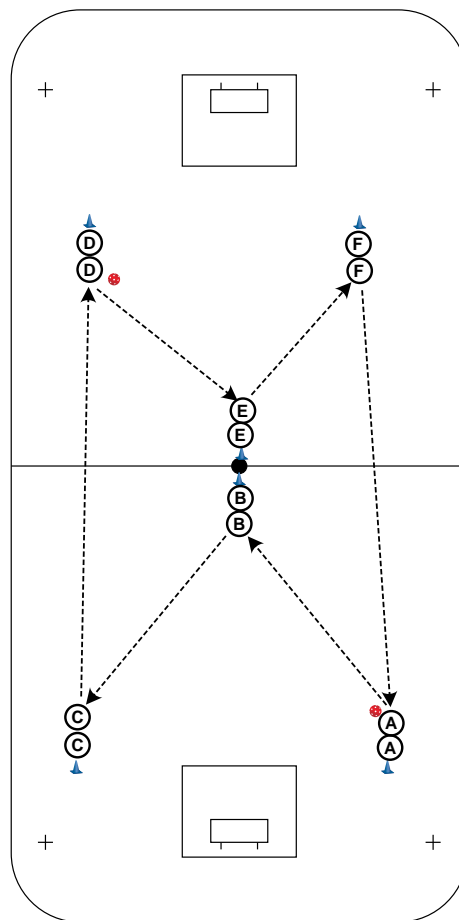
Led vid A och en spelare vid respektive kon.
 A passar till B, B till C, C till D och D till E.
 E driver boll in i banan och går på avslut, efter avslut så ställer E sig sist i A.
 Spelarna följer bollen i löpningarna.

Syfte:

Att passa diagonalt och ha snabba löpningar.

viktigt att tänka på är att spelarna vänder sig om när de passerar halva plan på längden, så de backar mot konen de ska till. Detta gör att man är beredd på löpning och passning samtidigt.

4/9



"Kuvertet 2 (Hel plan)"

instruktion:

spelarna fördelas ut på planen på sex olika positioner, två bollar A och D.
 A och D startar samtidigt att slå passning in i mitten (B och E), spelarna i mitten spelar ut bollen igen (C och F). C och F spelar bollen rakt ner till A och D.
 Spelarna följer bollen dit man passar.

Syfte:

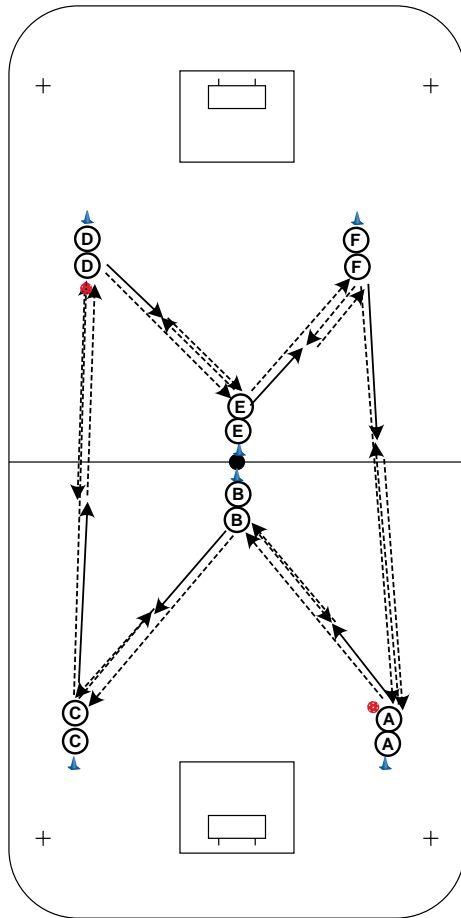
Att få igång passningsspelet och tempot på bollen. Därför är det två bollar igång samtidigt.

Tips:

När spelarna känner sig trygga med två bollar så kasta in en boll till så att det är tre bollar samtidigt och när detta känns tryggt och fungerar så kan man pröva med fyra bollar samtidigt. Detta görs enbart när spelarna kan hantera det antal som är inne och med fler bollar så skapar man ett högre bolltempo i passningarna. Bästa antal spelare är när man är 18 spelare, är man 12 spelare så gör man banan mindre så det inte blir så långa löpningar.

Passning och skottövning 4

5/9



"Kuvettet 3 Dubbla pass (hel plan)"

instruktion:

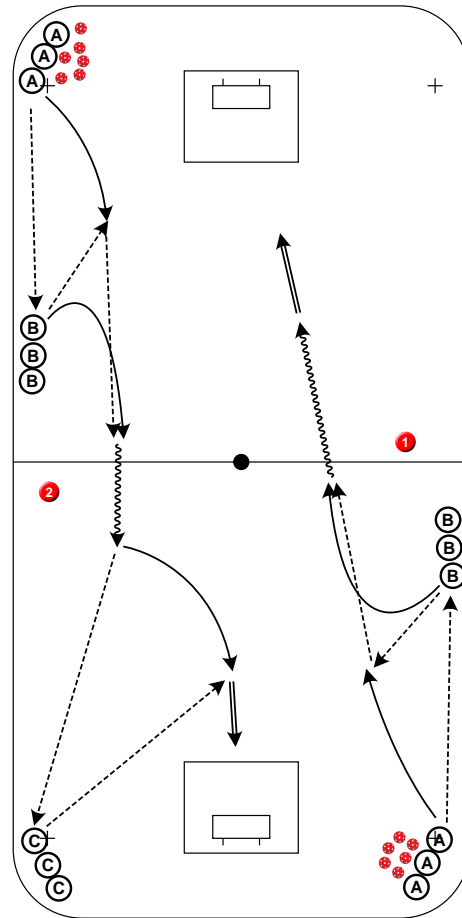
Samma som Kuvettet 2.

Enda skillnaden är att man har dubbla passningar.

Syfte:

Att få upp passningstempot och att lära sig att alltid vara beredd på passning tillbaka från medspelare.

6/9



1. "8:an 1"

Instruktion:

spelare A passar till spelare B, som passar tillbaka till A som löpt upp i banan och passar på nytt till B som löpt i bäge och tar emot bollen och går på avslut.

Syfte:

Att passa och ta emot passningar i fart.

Rotation:

A-B-A

Körs åt två håll.

2. "8:an 2"

Spelare A passar till spelare B, som passar tillbaka till A som löpt upp i banan och passar på nytt till B som löpt i bäge och tar emot bollen och driver några meter. Därefter passar B till C och tar en löpning in i banan och C passar till B som skjuter direkt.

Syfte:

Passningar och mottagningar i fart. Samt att skjuta direkt.

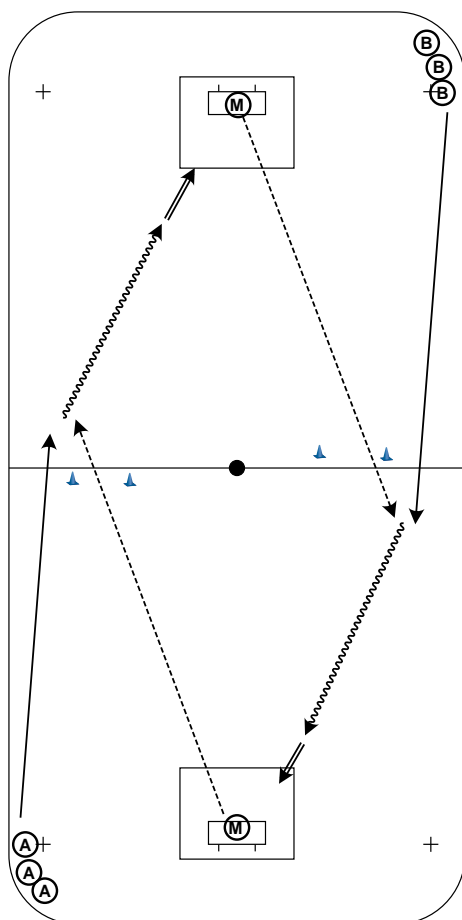
Rotation:

A-C-B-A

Körs åt två håll.

Passning och skottövning 4

7/9



"Utkast"

Bollar i respektive mål. Bägge målvakterna gör utkast samtidigt, A och B startar en snabb löpning till mittlinjen längs med sargen. Målvakterna ställer sig upp och kör ett hårt utkast, utan studs, mellan konerna. A och B passerar konerna samtidigt som utkastet kommer. A och B tar emot bollen i fart och går på avslut. Ställer sig sedan sist i motsatt led.

Syfte:

Att träna utkast från målvakt och att ta emot utkastet i fart och gå direkt på avslut.

Viktigt att tänka på:

Att övningen startar samtidigt på båda sidor.

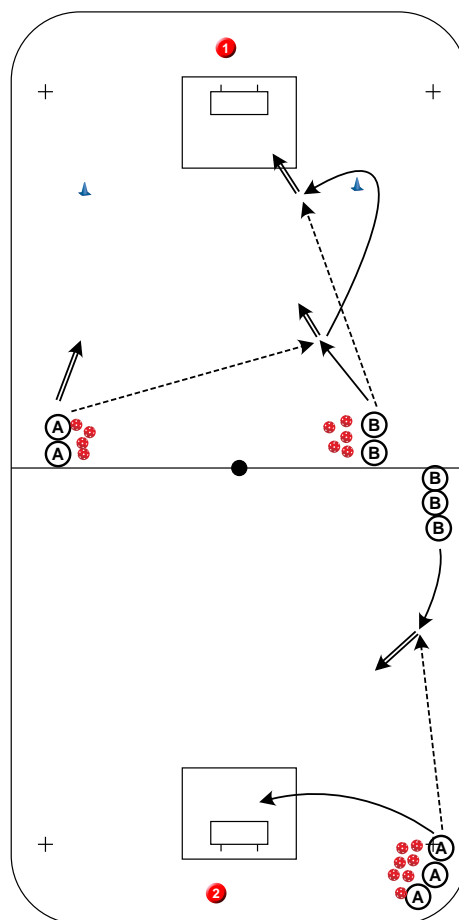
Högt tempo i löpningarna.

Utkasten ska ske vid rätt tidpunkt och vara rätt placerade och utan studs.

rejäla och snabba avslut.

Kör spegelvänt också.

8/9



1 "dubbelsvanen"

Instruktion:

Spelare B löper snett inåt i banan och får en sidledspassning från led A. B skjuter direkt, löper ner i hörnet och rundar konan och får pass från eget led och tar nytt avslut.

Vill man lägga in en sidledsförflyttning för målvakten låter man spelare A skjuta efter spelare B:s andra avslut. Övningen kan genomföras åt båda hållen.

Syfte:

Att öva direktskott och att lära sig att fullfölja ett avslut på mål efter det första avslutet.

2. "Skott för styrning"

Instruktion:

Bollar i hörnen. Spelare A passar till spelare B. Spelare A rusar på mål och spelare B tar skott. Skotte ska vara lågt och välriktat, så att det går att styra. Spelare A ska även försöka peta in ev. retur.

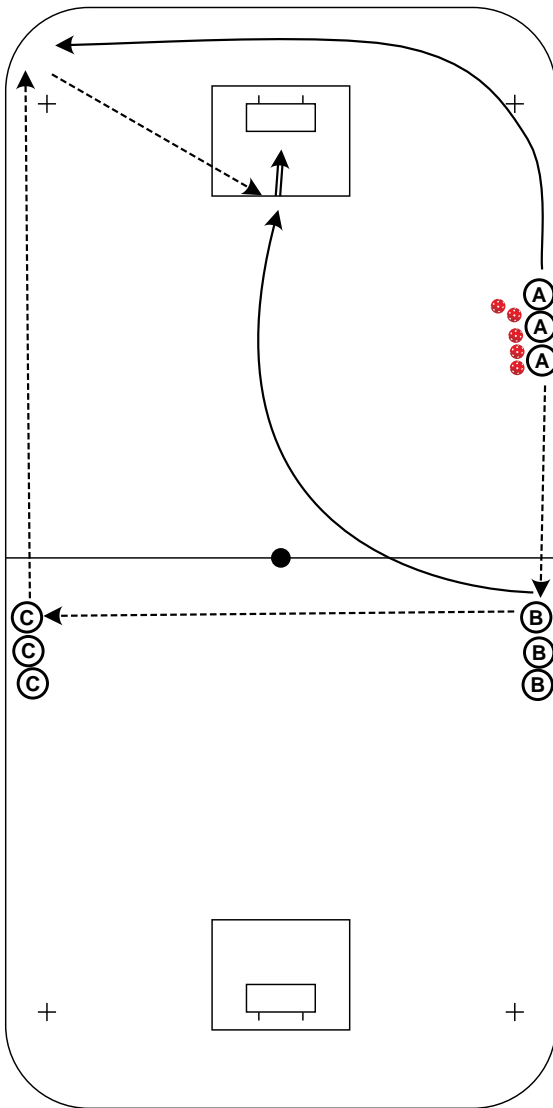
Byt mellan leden.

Syfte:

Att träna på skymma målvakten och att styra skott som kommer från backposition.

Passning och skottövning 4

9/9



"Hörnet"

Instruktion:

Siste spelare i led A passar till förste spelare i led B som passar vidare till led C, som i sin tur spelar ner bollen i hörn. förste spelare i led A tar en löpning bakom mål till hörnet, därifrån passar spelare A in bollen till spelare B som tagit en löpning in framför mål och skjuter direkt.

Byte:

Spelare A från hörn till led C, C till B och B till A.

Syfte:

Att passa boll tillbaka till backar och att spela in boll från hörn in framför mål, samt att skjuta direkt.

Viktigt att tänka på:

Spelare som är leftare måste våga spela bollen med backhand in framför mål, eftersom de kommer med klubban på det hållet.