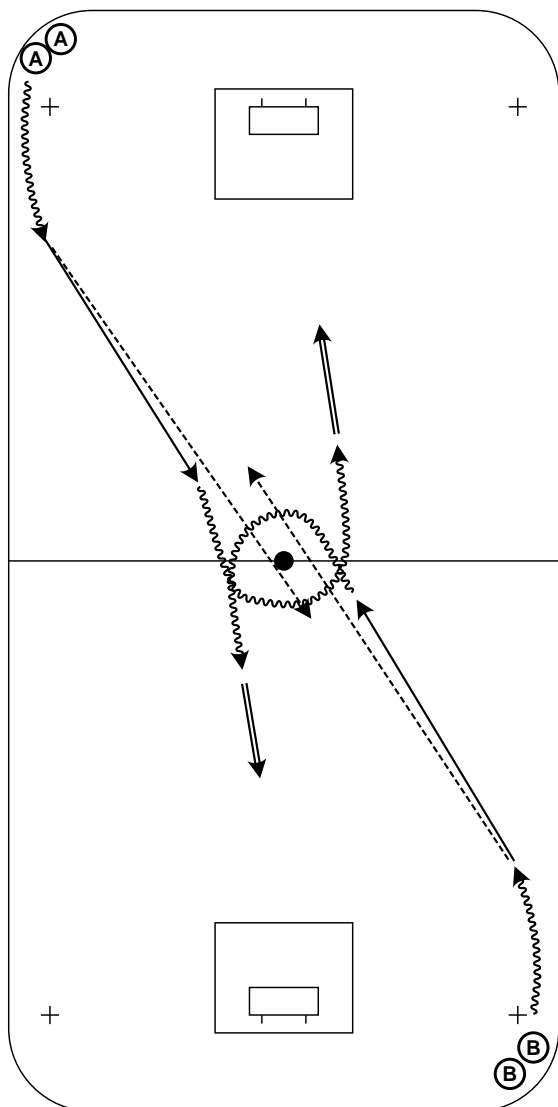


## Passning och skottövningar 2

### Passning och skottövningar 2 1/9



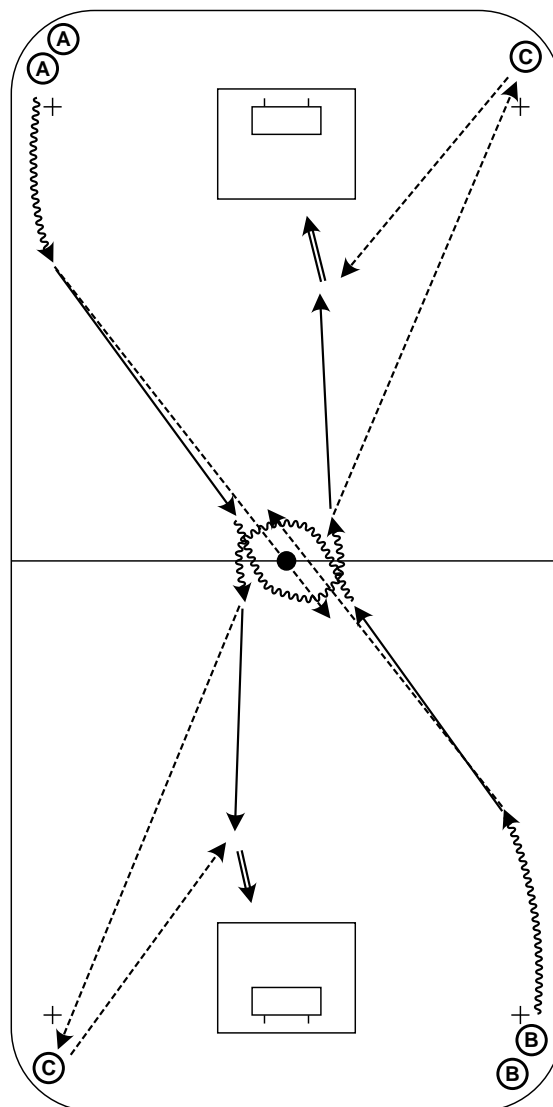
#### Stora cirkeln 1.

A och B startar samtidigt löpande med boll och vid halva halva så passar de boll till varandra och löper runt mittcirkeln med boll och går på avslut.

#### Syfte:

Att passa och ta emot boll i fart.

### 2/9



#### Stora cirkeln 2.

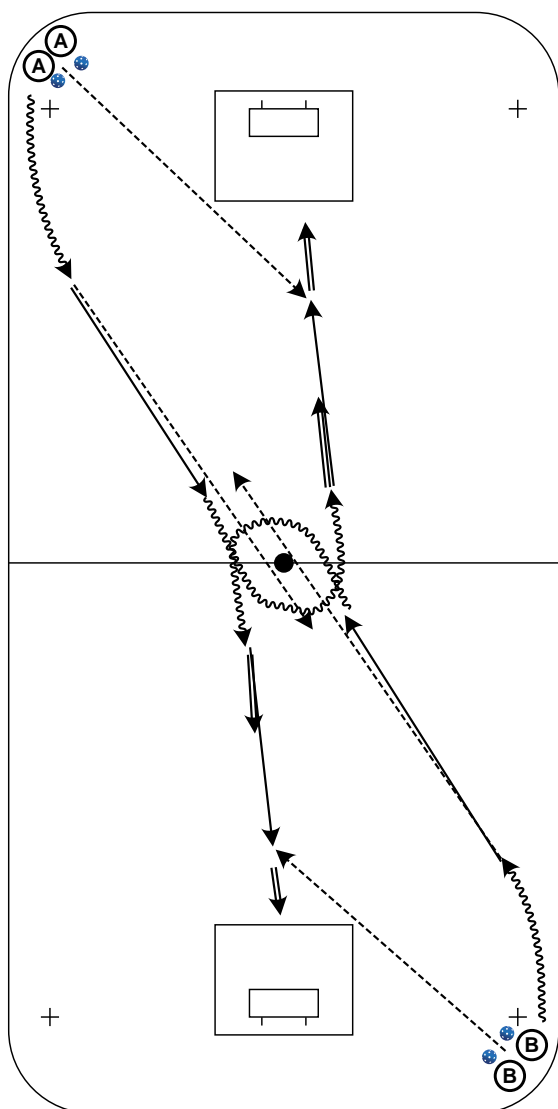
A och B startar samtidigt löpande med boll och vid halva halva så passar de boll till varandra och löper runt mittcirkeln med boll och därefter passar till passaren (C) och får tillbaka boll i fart och går på direktavslut.

#### Syfte:

Att passa och ta emot boll i fart och skjuta i fart.

## Passning och skottövningar 2

3/9



Stora cirkeln med dubbel avslut.

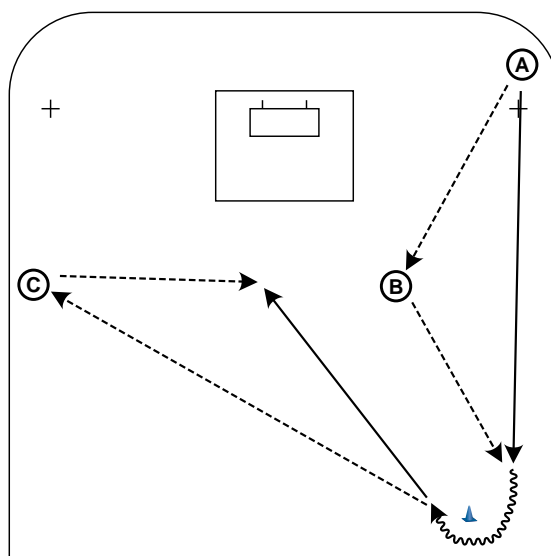
A och B startar samtidigt löpande med boll och vid halva halva så passar de boll till varandra och löper runt mittcirkeln med boll och går på avslut.

Direkt efter avslut får spelaren en ny passning från ledet och skjuter direkt.

Syfte:

Att passa och ta emot boll i fart och skjuta i fart.

4/9



Passningen variant 2.

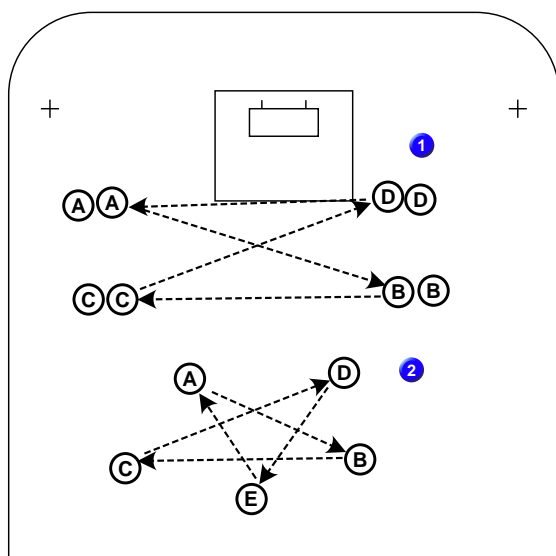
A passar till passare (B), tar löpning och får tillbaka boll och rundar konan. Efter konan så passar A till passare (C) och får tillbaka boll och går på avslut.

Syfte:

Att ta emot passningar i fart och riktningsförändring.

## Passning och skottövningar 2

5/9



### 1. Kuvertet

A passar till B, B till C, C till D och D till A.

Syfte:

Att få upp passningstempot.

Detta är en bra övning att ha på uppvärmning innan match. eller träning

### 2. Stjärnan

A passar till B, B till C, C till D, D till E och E till A.

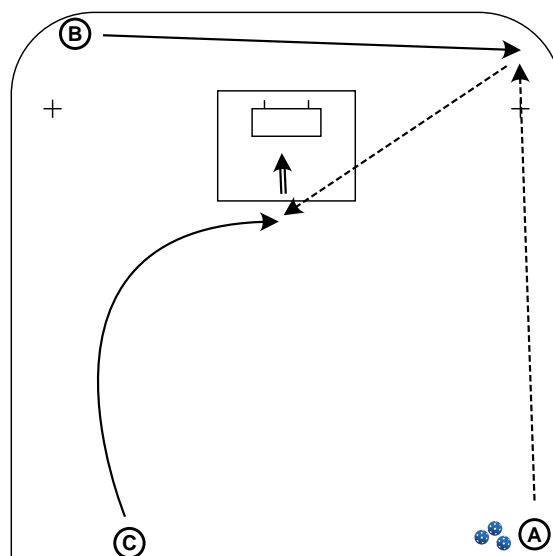
Syfte:

Att få upp passningstempot.

Om man vill öka tempot så kan man ha en spelare till och få rörelse samtidigt.

Detta är också en bra övning som uppvärmning innan match och träning.

6/9



Instick.

A passar boll ner i hörn, samtidigt startar B en löpning mot hörnet. C tar en båglöpning in mot mål och B släpper in boll mot mål och C skjuter direkt.

Rotation:

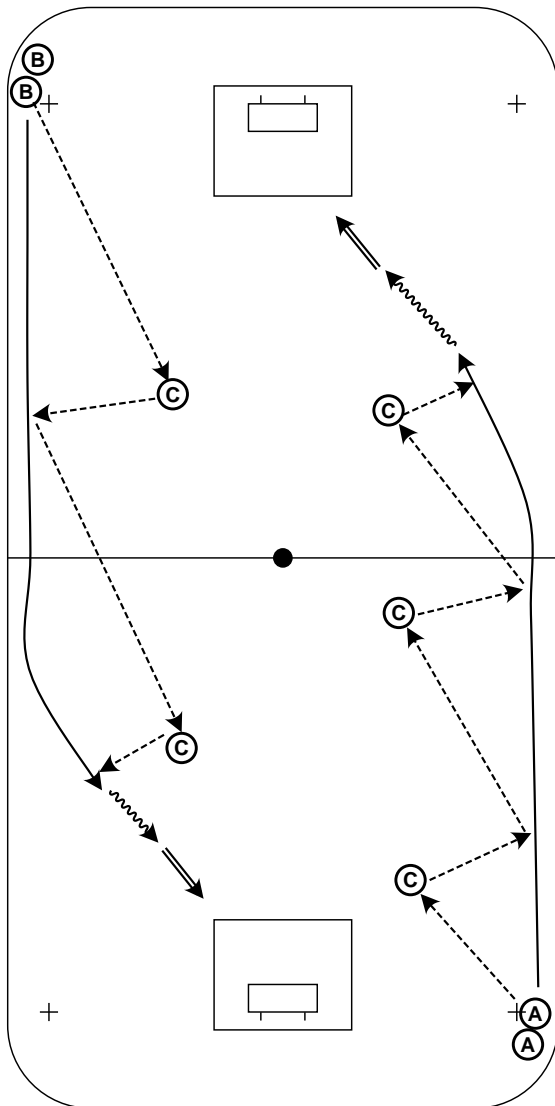
A-C-B-A

Syfte:

Träning för att våga göra instick och vara i fart mot boll.

## Passning och skottövningar 2

7/9



### Passning i fart.

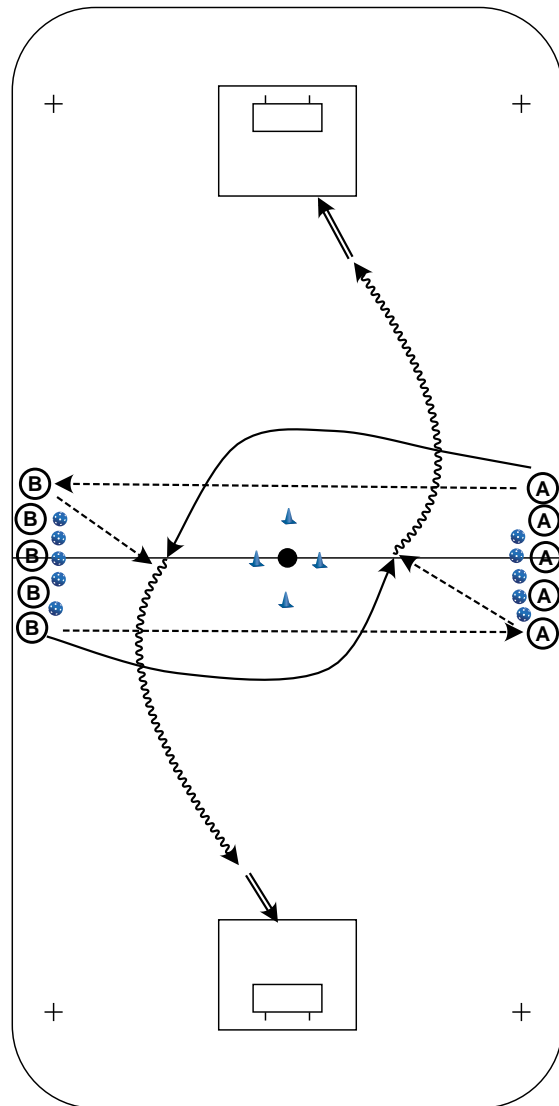
A och B startar samtidigt med passning till passare (C) och tar sedan löpning på vägen så passar de och tar emot passningar i fart, i slutet så går de på avslut.

### Syfte:

Att passa och ta emot passningar i fart mot stillastående medspelare.

Kör i ca 5 minuter och byta därefter passare. Hög tempo på de som springer, starta gärna så att det i princip är 5 spelare som löper samtidigt.

8/9



### Bågen 1.

A och B startar samtidigt med att slå en passning till motsatt sida. Därefter tar de en löpning i en båge och får tillbaka bollen i fart framför sig och går på avslut.

Efter avslut så ställer man sig sist i det led man kom ifrån och blir passare.

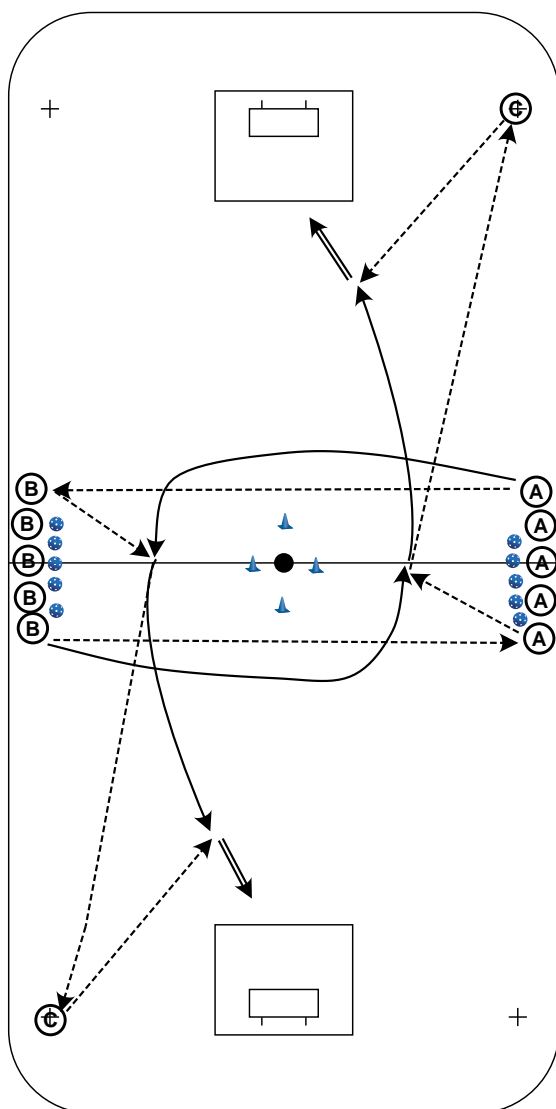
### Syfte:

Att passa och ta emot passning i fart.

viktigt att tänka på är att passningen som man får tillbaka är framför spelaren inte bakom.

## Passning och skottövningar 2

9/9



### Bågen 2.

A och B startar samtidigt med att slå en passning till motsatt sida. Därefter tar de en löpning i båge och får tillbaka bollen i fart framför sig och passar direkt ner till passare (C). Därefter får de tillbaka bollen i fart och skjuter direkt.

Efter avslut ställer man sig sist i det led man kom ifrån och blir passare.

### Syfte:

Att passa och ta emot passningar i fart och att skjuta i fart.

Viktigt att tänka på är att passningen som man får från ledet är framför spelaren och inte bakom och att man skjuter direkt.