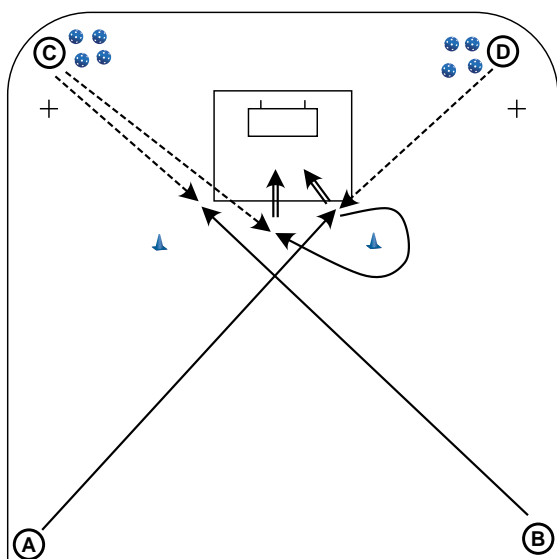


Passning och skottövningar 3

Passning och skottövningar 3 1/9



Dubbelavslut.

A tar löpning mot mål får passning från D och skjuter direkt. Därefter så rundar A konen och får passning från C och skjuter direkt. Efter det startar B och gör likadant.

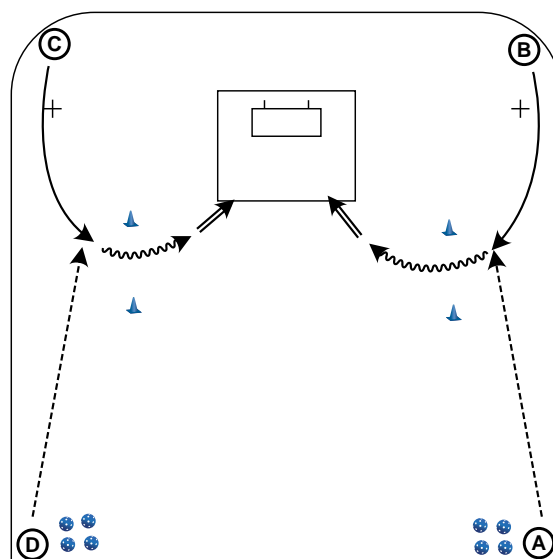
Rotation:

A-B-D-C-A

Syfte:

Att skjuta i fart och få riktningförändring.

2/9



Fickbryt.

Fyra led (A-B-C-D). Spelare B löper i båge och får passning i jämnhöjd med konen, tar emot och bågar sedan in med boll och går på avslut. Sedan löper C och får pass från D.

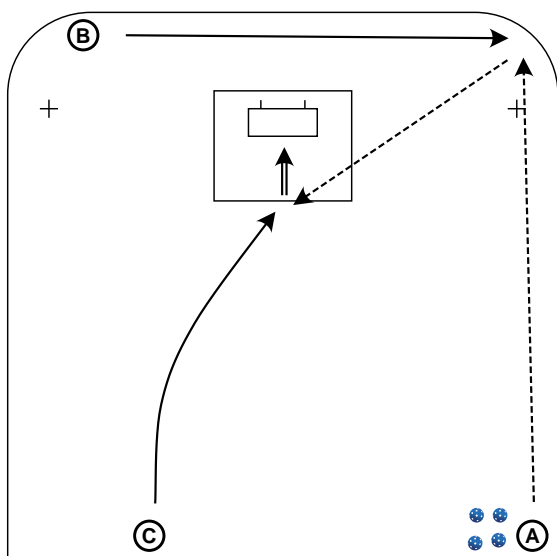
Ledbyten. A till B, B till C, C till D och D till A.

Syfte:

Att lära sig ta emot boll i fart och gå på avslut i det som kallas lilla fickan.

Passning och skottövningar 3

3/9



"instick"

A spelar boll ner i hörn, samtidigt startar B en löpning mot det hörn som boll kommer till. C tar en löpning mot mål och B spelar in boll framför mål och C skjuter direkt.

Rotation:

A till C, C till B och B till A.

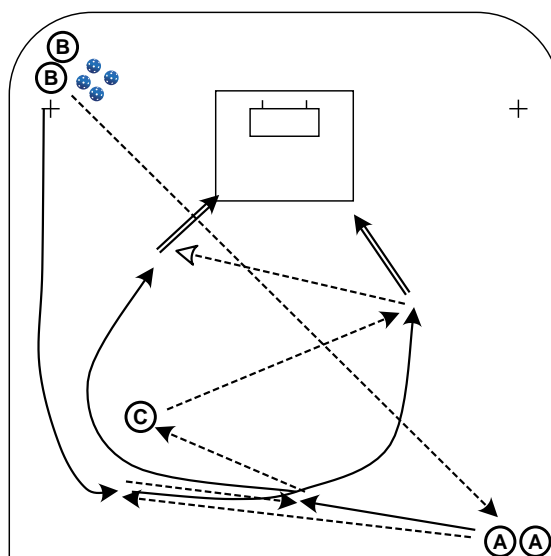
Syfte:

Att lära sig få ner boll i hörn och våga slå in boll framför mål och samtidigt titta upp var man har sina medspelare. Samt att skjuta direkt i fart.

Tips:

Vill man göra det lite svårare så ställer man en bänk så att spelare B måste lyfta in bollen framför mål.

4/9



"Färjestaden"

B spelar boll till A, B tar löpning mot mittlinjen och A spelar boll till B som spelar tillbaka boll direkt till A. A spelar Till Passare (C) A och B har tagit löpning runt var sin sida om (C), (C) passar till B som väljer att antingen skjuta eller passa till A. Den som inte skjuter går på mål för eventuell retur.

Rotation:

A till B

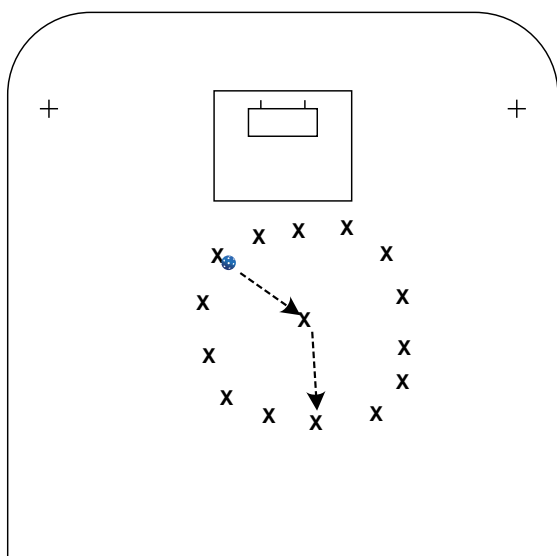
Syfte:

Att få upp tempot på passningarna och farten i löpningarna.

Viktigt att tänka på är att om spelare B inte skjuter utan passar istället så ska det vara skott från spelare A. Ha fokusering på passningarna. Detta är en bra övning som uppvärmning inför match, för att få igång tempot ordentligt.

Passning och skottövningar 3

5/9



"Ringens"

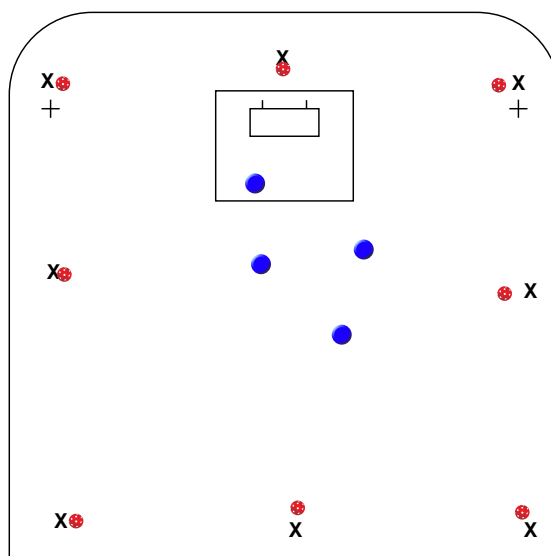
Spelarna ställer upp sig i en stor ring med en spelare i mitten, en spelare i ringen startar med boll och slår in den till spelaren i mitten. Spelaren i mitten väljer att slå bollen till någon av de andra i ringen. Man byter med spelare som man passar till.

Syfte:

Att få upp passningstempot och skapa en bra laganda.

Detta är en bra övning som uppvärmning inför match eller träning.

6/9



"Riktningförändring"

Åtta spelare står uppställda på sättet som visas på bilden med var sin boll, minst fyra spelare i mitten utan boll.

De som är i mitten rör sig hela tiden innanför de åtta, när någon av de som har boll ropar ett namn av de som är inne i mitten så måste den spelaren reagera och ta emot passning från den som kallar och passa tillbaka till samma spelare.

Syfte:

Att träna passningar till löpande spelare och lära sig att kalla på spelare. Samt att man tränar riktningförändring.

Kör övningen i ungefär 3 minuter och byta sedan passare och mottagare.

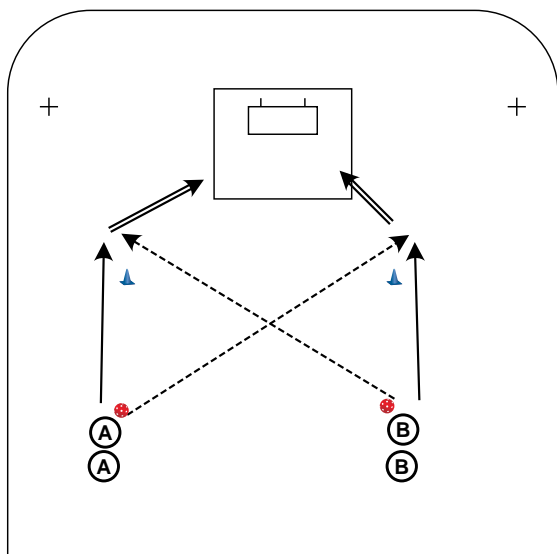
Viktigt att tänka på:

Att man ropar på den man ska passa till och att den som ska ta emot bollen verkligen uppfattar att det är han/hon som ska ta emot bollen. Att man inte bara slår bollar på spelare som har ansiktet mot passaren utan även till spelare som är vända med ryggen emot.

Variera med både korta och långa passningar.

Passning och skottövningar 3

7/9



X:et

Instruktion:

A passar till B som tar löpning och skjuter direkt.
Därefter passar B till A.

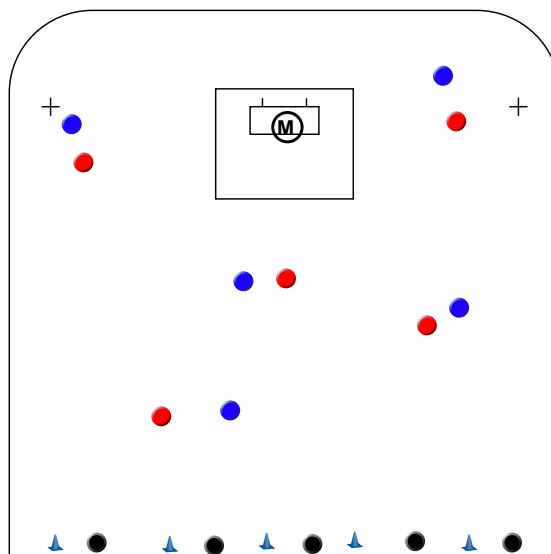
Syfte:

Att träna direkt skott och målvakten tränar på långa förflyttningar.

Viktigt att tänka på:

Ha timing i löpningarna och gör det inte för fort. går det för fort så hinner målvakten inte med, detta är även en målvaktsövning.

8/9



"Alla mot målvakten"

Denna övning är bra om man bara har en målvakt på träningen.

Instruktion:

Man delar in tre lag med 3 - 5 spelare i varje lag, ett av lagen aggerar fasta passare och de två övriga lagen spelar mot varandra. Målvakten är alltid med det försvarande laget.

När man erövrar boll så måste man spela tillbaka till passarna som står vid konerna, man kan när som helst passa till passarna när man har boll. Tid maximalt 3 minuter.

För att få in tävlingsmomentet så kan man köra herre på täppan (Vinnaren stannar)

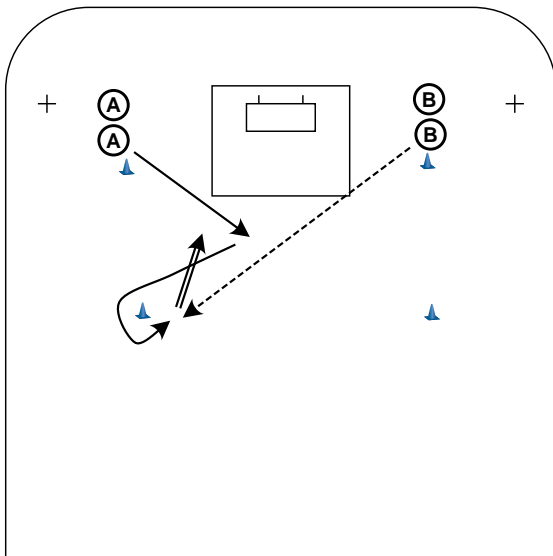
Syfte:

Att träna upp spelförståelse och att man alltid måste vara vaken på passning eller var man har sina medspelare och motståndare.

Detta är även en bra målvaktsövning för att skapa fokusering på vart bollen är någonstans.

Passning och skottövningar 3

9/9



"Direktskott med twist"

Instruktion:

Första spelare i led A löper in centralt framför mål för att sedan rycka ut mot konen. Passning från spelare i led B och dirket skott. Sedan tar första spelare i led B samma löpning.

Syfte:

Att träna på riktningsförändring och direktskott i fart.