

Liga 96

Tema:
Passning Mottagning

Anvisningar

Lay out

Övning 1

Organisation

4-6 spelare.
Spelarna numreras från 1-4 (6).

Anvisningar

Spelare 1 passar till spelare 2, som passar nummer 3 och så vidare. Var i rörelse hela tiden, även om det inte är din tur att få passet.
Variera med höga och låga passningar samt korta och längre.



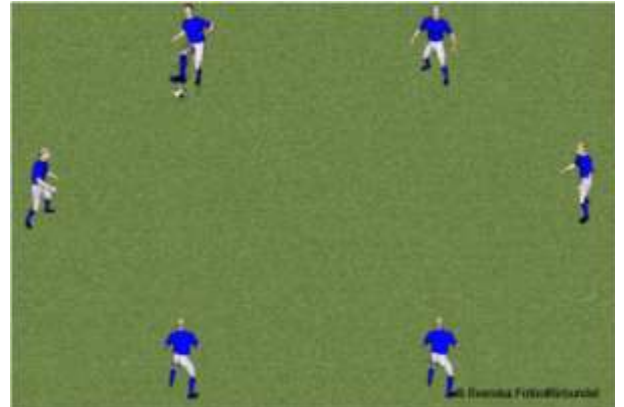
Övning 2

Organisation

Yta: 15x10 meter.
6 spelare/1 boll.
Spelarna placerar sig utefter rektangelns begränsningslinjer.

Anvisningar

Bollhållaren passar någon av de andra spelarna, som tar emot och så snabbt som möjligt passar vidare till ny spelare och så vidare.
Bollhållaren kan också följa efter bollen och ta mottagarens plats.



Övning 3

3 spelare samarbetar. En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och passar till den tredje spelaren. Denne tar emot och passar tillbaka till mittspelaren och så vidare. Byt uppgifter.

