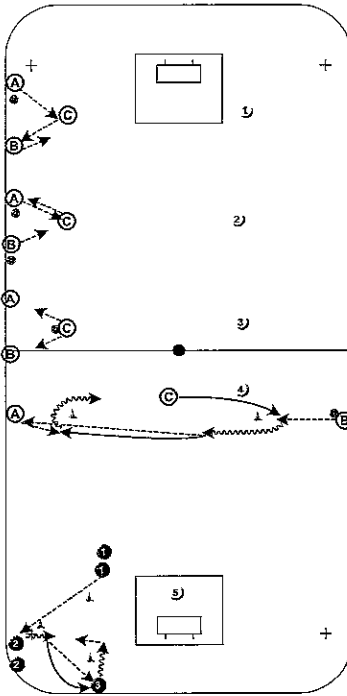


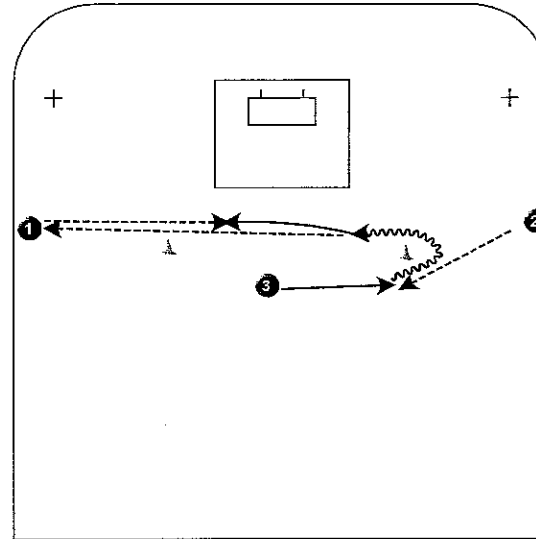
Mottagningspass 2

3 och 3



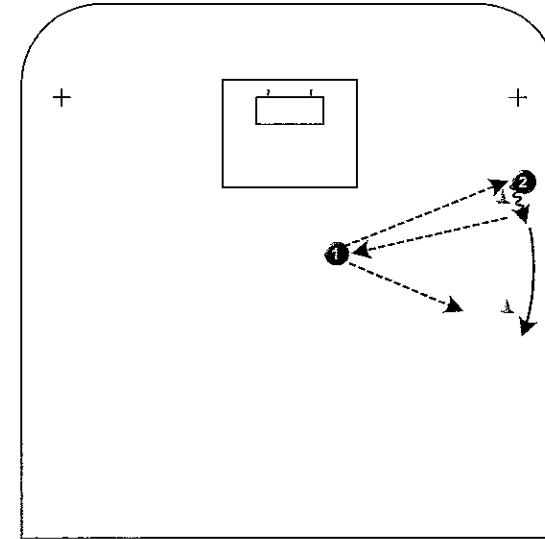
1. En boll. A & B löper framåt, C backar. A passar till C som passar till B som passar tillbaka till C som passar åter till A
2. A och B har var sin boll. A & B löper framåt, C backar. A passar till C som passar tillbaka till A. B passar sedan till B som passar tillbaka.
3. En boll. A & B löper framåt och C backar. C passar till A ELLER B som passar tillbaka. C kan passa till samma person 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
5. Ajaxtriangeln med mottagning. 1 passar till 2 som tar emot på ena sidan konen, lägger över, tar några steg och passar sedan 3 som tar emot och går på andra sidan konan passar sedan till valfritt led. Man byter led till det ledet man slår passningen till.

Mottagssnöret



"Mottagssnöret". Spelare 2 passar bollen till spelare 3 som löper och får passen innan konan, tar emot bollen, driver runt konan och passar sedan till 1.

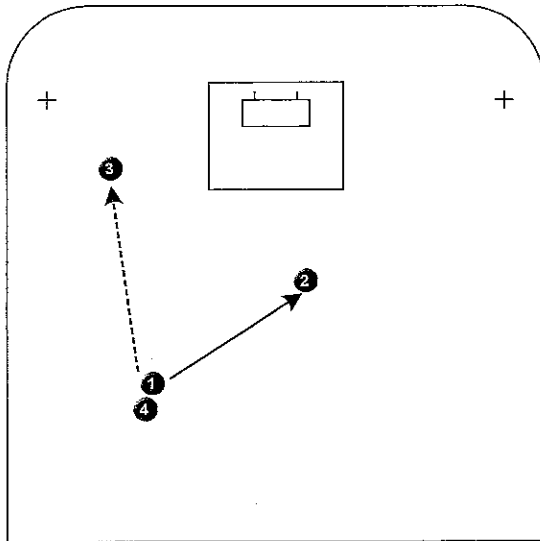
Överlägg över konan



"Överlägg över konan". 1 fast passare och 2 rörlig passare. 1 passar till 2 utanför konan. 2 gör en mottagning och tar med sig bollen förbi konan och passar sedan till 1. Därefter löper 2 förbi nästa kona och får ny passning från 1, tar emot bollen och slå tillbaka bollen "innanför" konan.

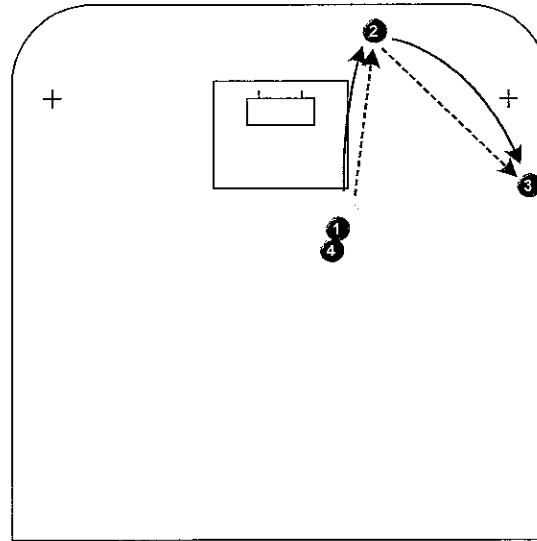
Mottagningspass 2

Ajaxtriangeln - 3 varianter 1/3



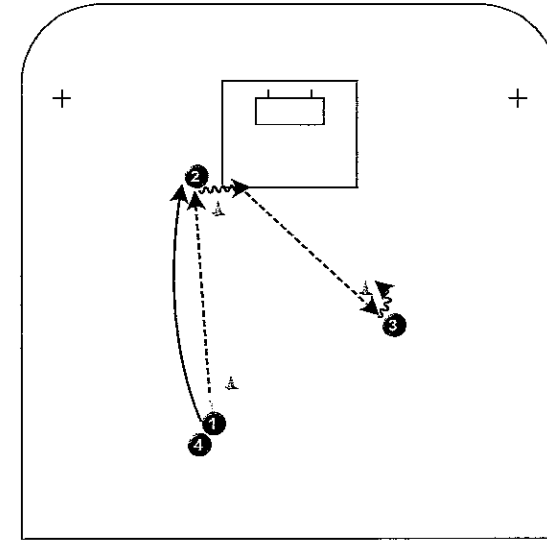
"Svår". Tre led, minst 4 spelare sammanlagt. Två spelare i det ledet där bollen börjar. Slå passningen till ett led och löp till det andra. Få touch, tempoväxlingar.

2/3



"Vanlig". 3 led med spelare, minst 4 sammanlagt. Två spelare i det ledet där bollen börjar. 1 passar till ett ledet och springer dit. 2 väljer att passa bollen till 4 eller 3 och byter led dit han/hon passat bollen.

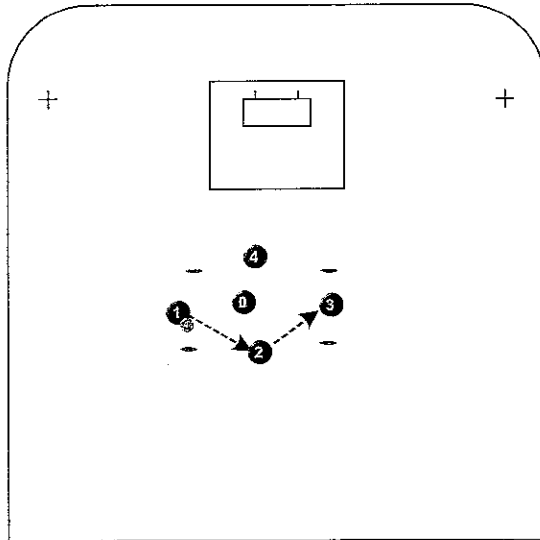
3/3



"Ajax-triangeln" med överlägg. 3 led och minst 4 spelare. 2 spelare där man börjar med bollen. Man passar till valfritt led och byter sedan led dit man passat. Vid mottagning ska den som får bollen visa på vilken sida om konan han/hon vill ha bollen på och sedan göra ett överlägg och slå passen till nytt led.

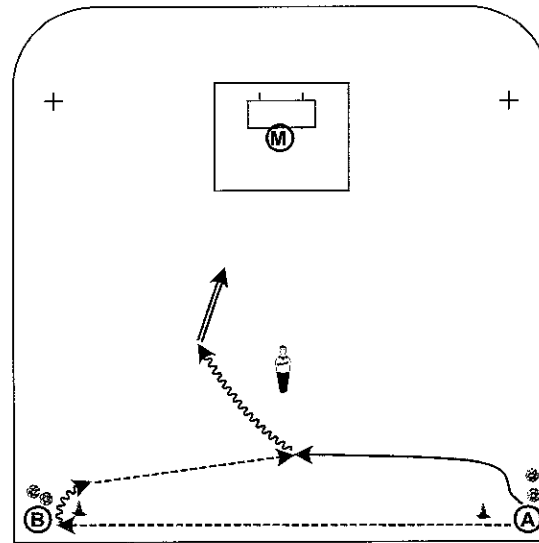
Mottagningspass 2

Kvadraten med mottagning



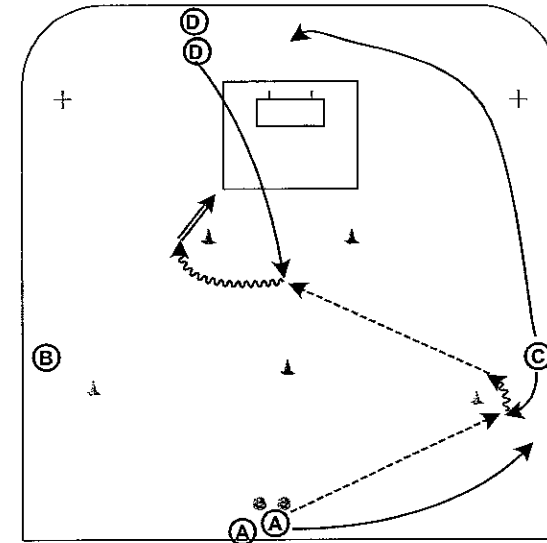
Kvadraten med mottagning. 1:a passningen är fri. Spelarna måste ta emot bollen vid varje mottagning. Det går att öka antalet spelare. Används i samband med mottagningsträning.

Rundkona med överlägg



"Rundkona med överlägg". A passar till B som visar med klubban var han/hon vill ha bollen. Sedan gör B ett överlägg bakom konan samtidigt som A löper i lätt bäge. A får passen innan konan, tar emot rejält och går på avslut.

Breda V med överlägg & box

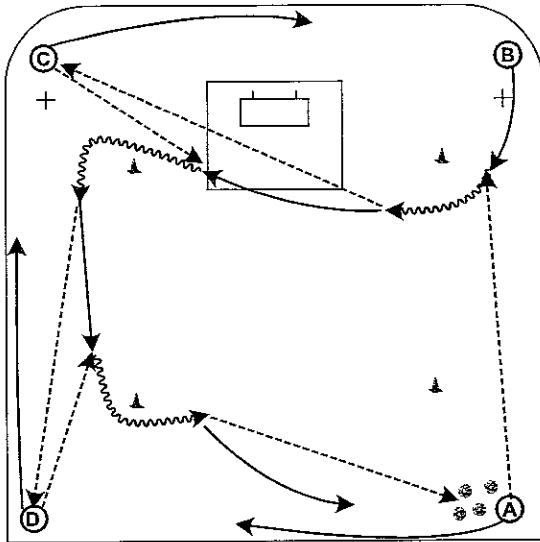


Breda V med överlägg & box. A passar till C som gör överlägg från innan till efter konan. Samtidigt löper D in i boxen (triangeln). D får bollen i triangeln, gör mottagning och driver ut åt något av hållen och går på avslut. A går dit han/hon passat (C). C går till D. D går till A. Nästa A passar till B osv.

Mottagningspass 2

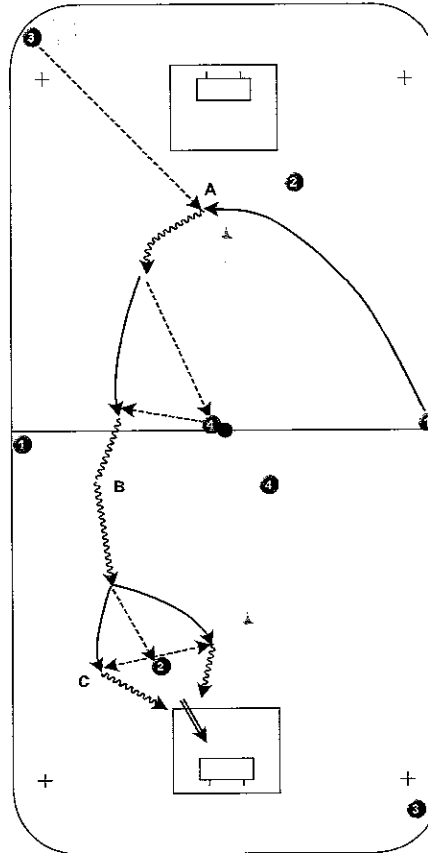
Mottagbana

1/2



"Halvbana 1". Fyra led (B,C,D,A). B löper från hörn förbi kon. B tar emot bollen och driver med bollen i några meter. Därefter slår B en passning till C som väggar tillbaka. B tar emot bollen och driver runt nästa kon. Ny passning slås till D, som väggar tillbaka till B som tar emot bollen. Efter mottagning slås bollen till led A. Ledbyte: A-D-C-B-A

2/2



Mottagbana 1. Spelare 1 löper i hög men anpassad fart i båge förbi konan och får passning från hörn (A). Spelaren tar emot bollen och driver med den framåt och gör en riktningsförändring (B). Sedan slås passning till 2. 1 får tillbaka bollen, tar emot och går på avslut.

Ledbyte: 1-2-3-4 i samma färg. Övningen genomförs åt båda hållen samtidigt.