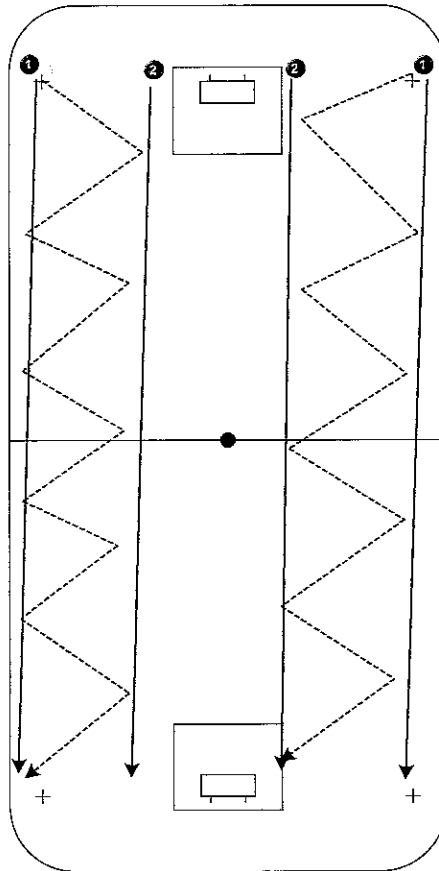


Mottagningspass 3

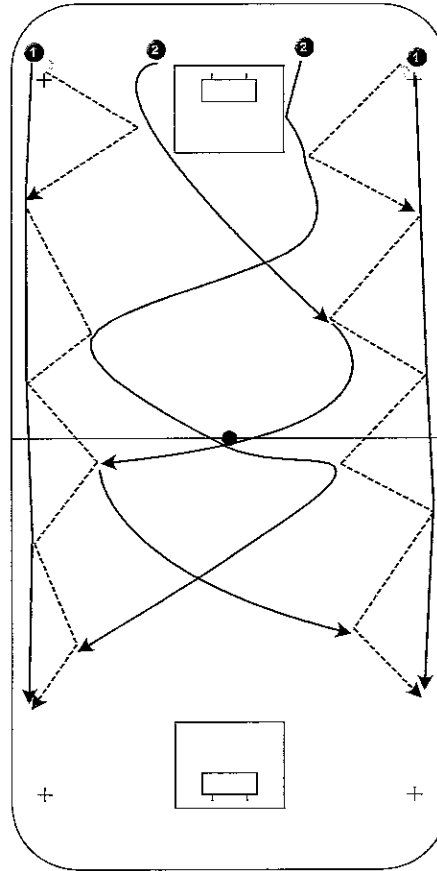
Handboll

1/3



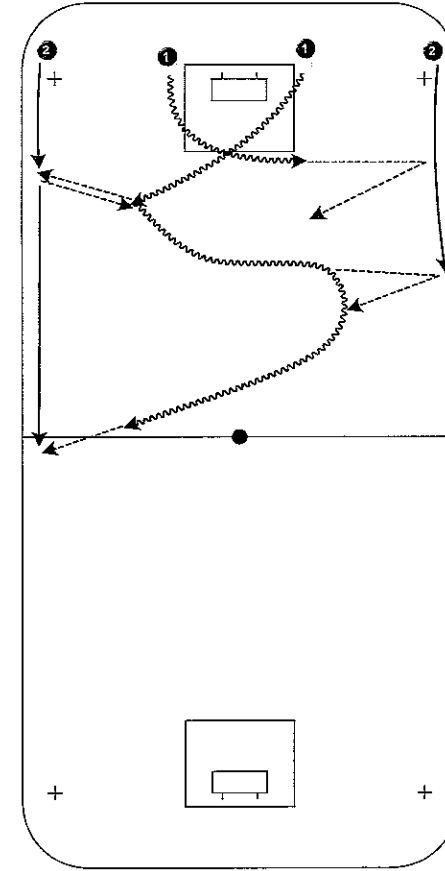
Steg 1. 4 led och bollar i hörnen. Ettorna passar bollen till 2:orna som passar bollen tillbaka och så gör man så hela vägen till andra kortsidan. En övning som är bra för att träna passning-mottagning och för att få igång kropparna.

2/3



Steg 2. Fyra led. Boll i hörnen. 1:orna passar in bollen till 2:orna som väggar tillbaka. Därefter byter 2:orna plats och väggar med nästa 1. Så fortsätter man hela vägen ner till den andra kortsidan. Syftet är att få igång fötterna, jobba med passning & mottagning samt att jobba med platsbyte.

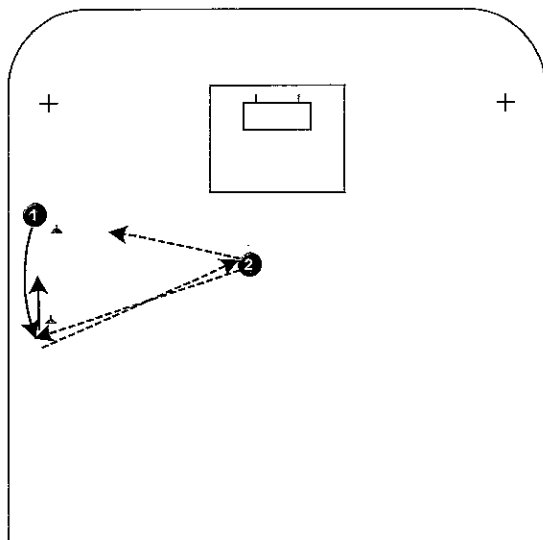
3/3



Steg 3. 4 led. Bollar i mitten. 1:orna driver med bollen och passar ut bollen till 2:orna, får tillbaka bollen med en one touch pass från kanten och driver sedan över med bollen mot andra kanten. Ny passning till ny 2:a och ny one touchpass tillbaka. Syftet är att få igång kropparna, platsbyte med boll, samt passning & mottagning.

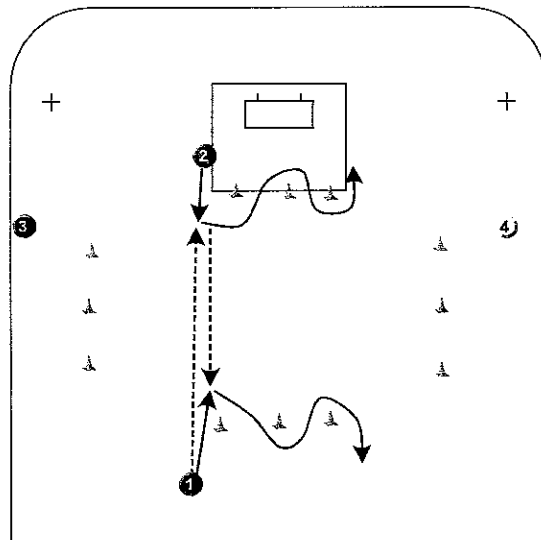
Mottagningspass 3

Sidled koner



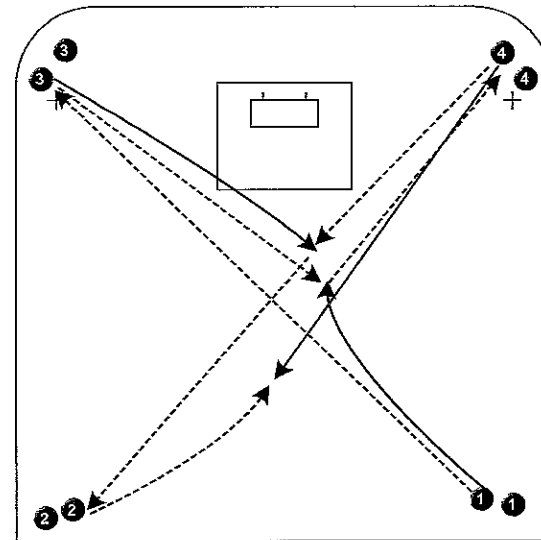
Spelare 1 löper utanför konan och passar one touch tillbaka och löper till nästa kona.

Plusset



Plusset. Led 1 och 2 jobbar mitt emot varandra. 1 passar till 2 som möter bollen framför konan och passar på one touch bollen tillbaka till led 1. Spelare 2 löper sedan mellan konerna utan boll. Viktigt att spelarna möter bollen och slår one touch passningar. Syftet är att jobba med fotarbetet och att möta passningar och slå one touchpassningar. Led 3 och 4 gör samma sak samtidigt.

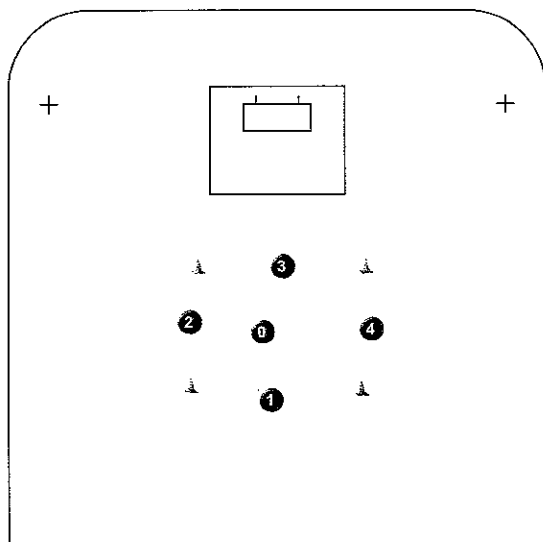
Xet - halvpassen



Den som har passat in bollen i mitten ska alltid springa in i mitten och få pass från kanten. Den som är i mitten ska skarva bollen ut till valfritt hörn.

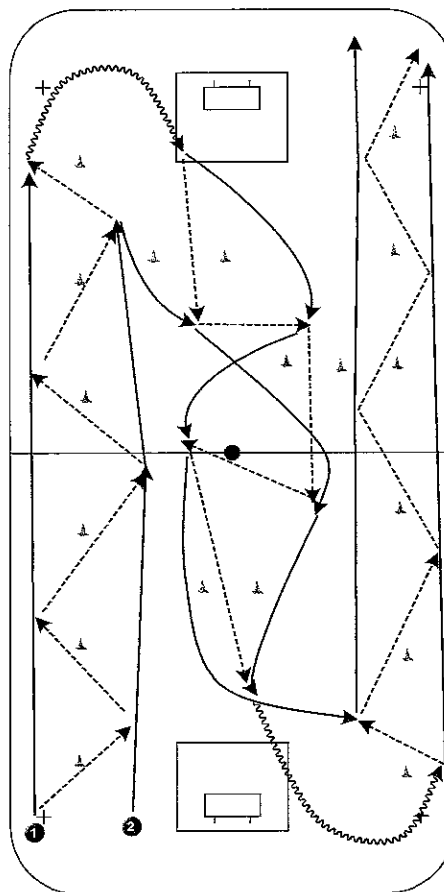
Mottagningspass 3

Kvadraten



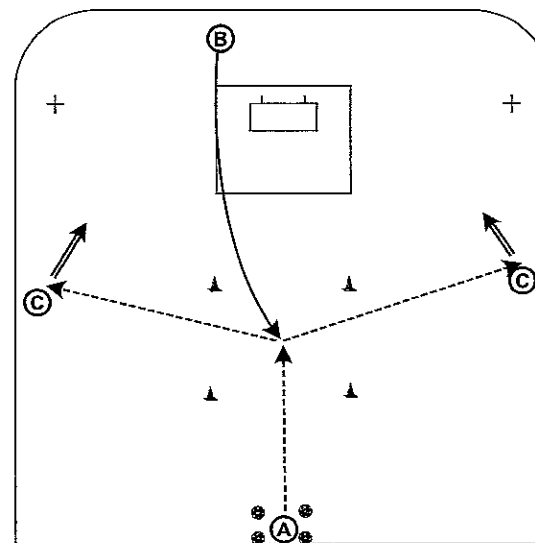
Kvadraten

Mittzack



Placera ut koner utifrån mallen. 1 och 2 passar varandra längs första långsidan. I mitten ska passen slås mellan konerna. Spelare 2 löper alltid framför konerna och får passningen, spelare 1 slår passningen mellan konerna. På den andra långsidan slås passarna mellan konerna.

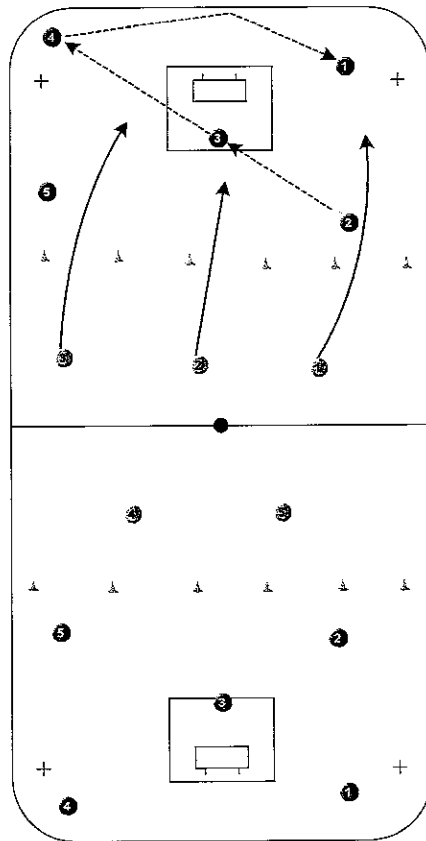
Boxen in och ut



A passar in till mötande B i boxen. B passar på one touch till någon av C som skjuter direkt. A byter dit B passar bollen (någon av C), C byter till B och B byter till A.

Mottagningspass 3

3 Zoner



Spelarna delas in i tre lag. Ett lag i mitten och övriga två i var sin zon. Bestäm hur många passningar i rad ett lag måste ha, innan bollen får spelas över till nästa zon. Det laget som är i mitten skickar in 3 spelare som jagar boll. Om mittenlaget vinner bollen eller om det blå laget i det här fallet slå bollen utanför sargen, intar Gröna laget zonen och blå laget får börja jaga. Jagande spelare får aldrig löpa in i zonen, innan bollen är där.