

PASSNINGSSPEL 1

5 min Uppvärmning Löpning - I grupp över planen

12 min Bolluppvärmning

Bollstafett

8 min Knäkontroll

B

15 min Övning 1 - Färdighet

Ajaxtriangeln 2.0

5 min Paus

15 min Övning 2 - Spelövning

The Killer-pass

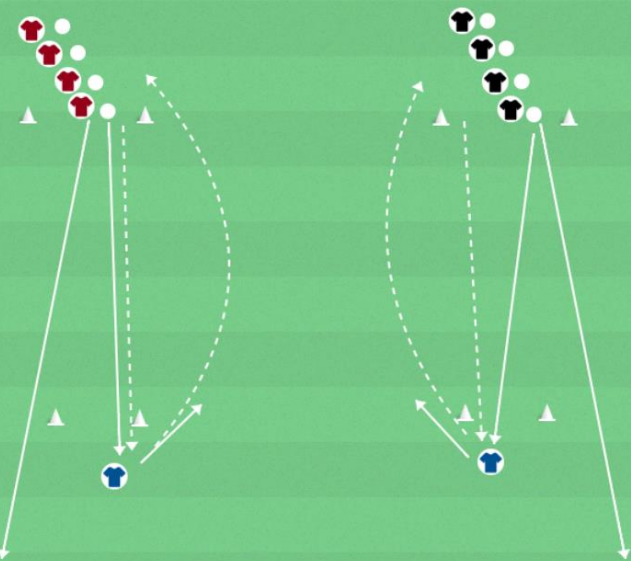
5 min Paus

20 min Match

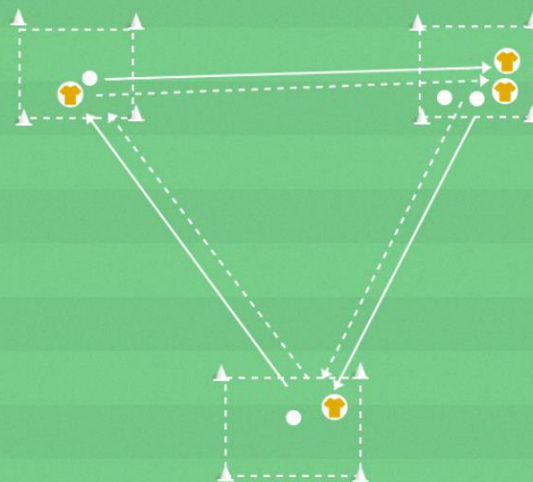
5 min Stretchning i ring och eftersnack

Pass – Passningsspel 3 (90 min)

BOLLUPPVÄRMNING



ÖVNING 1 - Färdighet



ÖVNING 2 - Spelövning



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Bollprecision genom en rolig stafett

Organisation

8 koner

Minst 4 spelare

En boll per spelare

Anvisningar

Spelarna delas in i två lag.

Lagen står på rad bakom startlinjen med varsin boll.

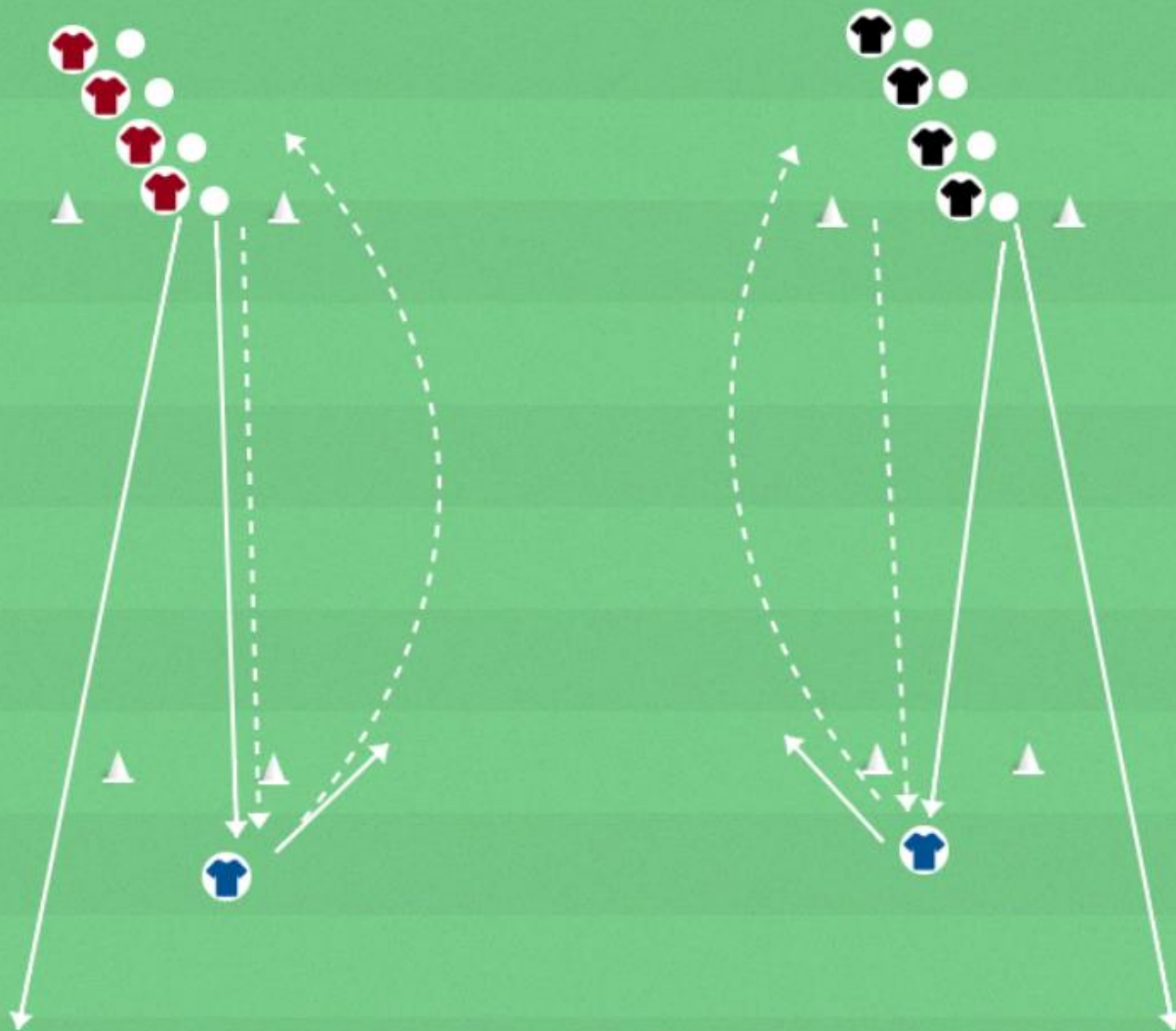
Varje spelare slår en passning till en ledare som står bakom mållinjen en bit fram (avståndet kan varieras så det känns lagom långt).

OM bollen går mellan konerna stannar ledaren bollen så att spelaren kan hämta boll och därmed snabbare komma tillbaka till startlinjen. Men om bollen går utanför konerna får spelaren hämta bollen själv innan spelaren springar tillbaka till startlinjen.

Nästa spelare i kön får passa nästa pass när spelaren innan passerat mållinjen.

Ledarna ropar 4,5,6 osv. i takt med att laget får poäng.
Laget som först når 10 bollar mellan konerna vinner.

Bollstafett



AJAX-TRIANGELN 2.0



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Övningen ger passningstrygghet men också att behandla en boll på en begränsad yta.

Organisation

12 Koner

4 Bollar

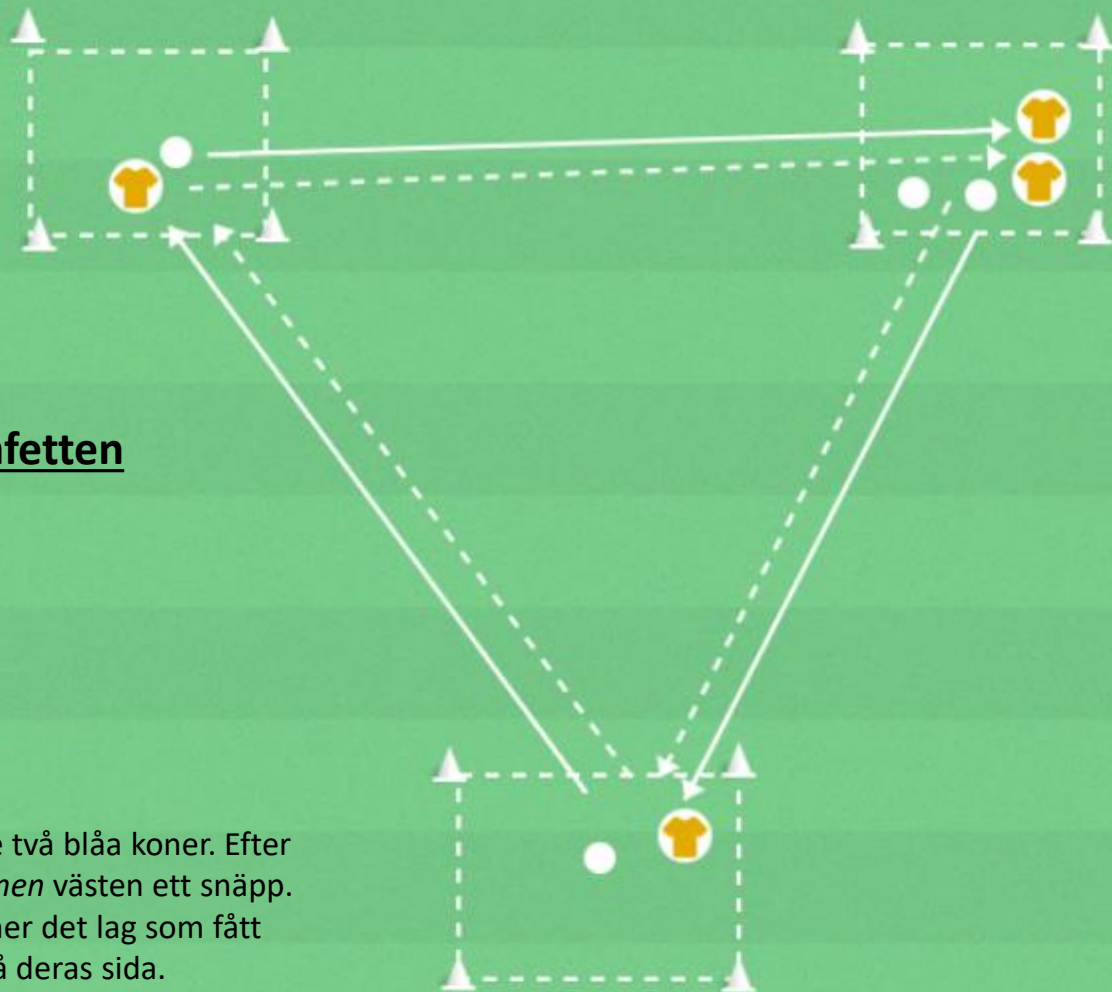
4 Spelare

Anvisningar

Samma upplägg som vanliga Ajax-triangeln där en boll passas runt tre koner och det sedan tas en snabb löpning till nästa kon i väntan på ny pass.

2.0-versionen gör att boll ska passas in i en kvadrat och i kvadraten finns redan en boll. Ena bollen ska stanna i kvadraten och därefter ska andra bollen passas till nästa kvadrat. Momentet avslutas med löpning till nästa kvadrat.

Ajaxtriangeln 2.0



Ajax-stafetten

-
-
-
-
-
-

En väst läggs mellan de två blåa koner. Efter varje varv flyttar *kaptenen* västen ett snäpp. När tiden är slut vinner det lag som fått över västen på deras sida. Är den mellan de blåa blir det oavgjort.

The Killer-pass

Dela upp alla spelare i 3 lag.

(t.ex. Grön, Blå och Orange väst)

TVÅ lag spelar mot ETT lag.

På bilden anfaller blått mot rött

(6 st Blåa mot 3 st Röda)

*(Blåa kan vara Grön+Blå och
Röda kan vara Orange)*

Förberedelser:

Samla alla bollar vid tränaren.

Tränaren passar in till Blåa laget.

Blåa gör mål genom en **passning till en Blåa** i mittenkvadraten som sedan får iväg **en passning till en annan blåa.**

(Vid Blått mål = Fortsätt spela)

Röda gör mål genom att ta bollen och passa tränaren utanför planen.

(Vid Rött mål = Ny boll från tränaren till Blåa)

Efter cirka 5 minuter byt lag i mitten.

