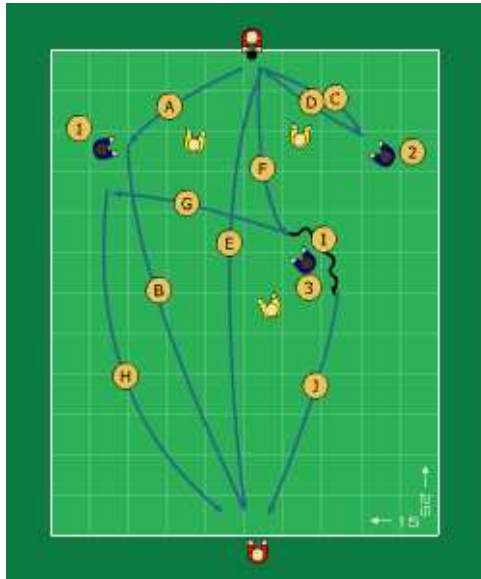


Spelarlyftet; Passningsräkning med väggar - Rättvänd/Felvänd

Egen övning



[1]

Praktisera (Organisation - Anvisning):

8-12 spelare. 2 spelare agerar väggar på varsin kortsida och är med i bollförande lag. Detta ger t.ex. 5 mot 3.
Begränsad rektangulär yta ca 25*10 m.
Spela t.ex. 2-3 min matcher, samling mellan för utvärdering, vila och byte av spelare i bollförande lag.

Inlärninng (Vad - Varför - Hur):

Allmänt:

1. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (bortre vägg, rektangulär plan).
2. Sträva efter att bli RÄTTVÄND
3. Om du är FELVÄND spela bollen till RÄTTVÄND spelare (TILLBAKASPEL) eller VÄND UPP (om du inte har en motståndare i ryggen)
4. Sträva att möta bollen HALVVÄND (SIDSTÄLLD), ej FELVÄND! Då har du en bättre uppfattning om din omgivning och lättare för att vända upp.

Rättvänd/Halvvänd/Felvänd:

5. Använd väggarna eftersom dom alltid är RÄTTVÄNDA
6. Bollförande vägg skall om möjligt ges 4 passningsalternativ (A, C, E och F).
7. Spelare som möter halvvänd i vinkel kan antingen vända upp och passa (se spelare 1) eller spela tillbaka bollen (se spelare 2). Spelare 3 kan antingen vända upp eller passa bollen till spelare 1 som är RÄTTVÄND.
8. Snacka. Den som passar bollen till en FELVÄND spelare skall alltid "PRATA MED PASSNINGEN" ("Ryggen" eller "Vänd upp")

Variationer:

Börja med fria tillslag för alla spelare. Inför i nästa steg begränsat antal tillslag för väggarna. Till slut och för ett optimalt passningsspel skall väggarna använda 1 tillslag och utspelarna 2 tillslag.