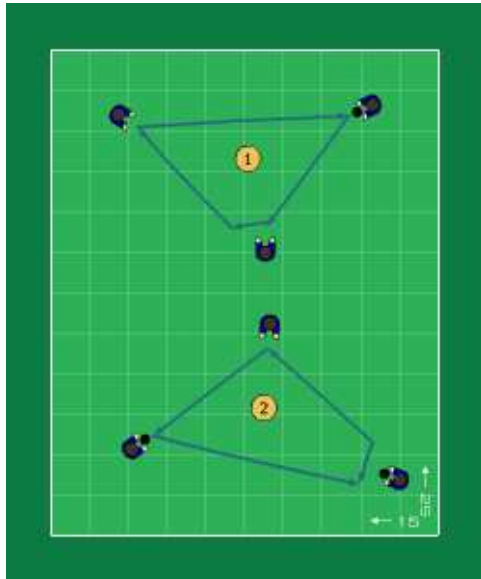


Spelarlyftet; Passningar 3 och 3 - triangel

Egen övning



[1]

Praktisera (Organisation - Anvisning):

Passningar 3 och 3 i triangel.

Del 1: Stillastående. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Del 2: Stillastående med 2 bollar! Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Del 3: Uppvarvning. Passning och mottagning under rörelse på begränsad yta.

Inläring (Vad - Varför - Hur):

Passning:

1. Tillslaget
2. Titta på bollen
3. Hårdhet i passningen

Mottagning:

4. Nära kroppen (inom kontrollerbart område) för att kunna gå på passning direkt
5. Minska tiden från mottagning till bollen når medspelaren.

Medtagning (mottagning sidled):

6. 1-2 m i sidled (men inom kontrollerbart område) för att komma ur press
7. Medtag mot fri yta (ofta åt andra sidan än den bollen kommer ifrån)
8. Välj mellan att påbörja rörelsen innan medtagningen eller att vänta och gör medtagningen mer som en passningsfint och lura motståndaren

Variationer:

Moment 1: 2 tillslag - Medtagning m vä insida, passning m hö insida.

Moment 2: 2 tillslag - Medtagning m hö insida - passning m vä insida.

Moment 3: 2 tillslag - Medtagning m hö utsida, passning m hö insida.

Moment 4: 2 tillslag - Medtagning m vä utsida, passning m vä insida.

Moment 5: 1 tillslag - Passning på bortre fot - hö och vä

Moment 6: 1 tillslag - Passning på främre fot - hö och vä

Öka hårdhet och avstånd efter hand.