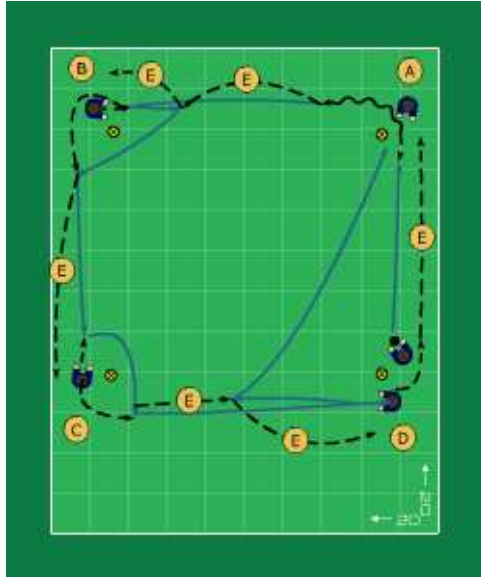


## Spelarlyftet; Ajaxkvadraten

### Egen övning



[1]

#### Praktisera (Organisation - Anvisning):

5-8 Spelare och en konad kvadrat med ca 15 m sida (gärna stora koner).  
Efter passning löper spelaren med i bollens riktning (E).  
Om fler än 5 spelare så används flera bollar.

#### Inlärninng (Vad - Varför - Hur):

Moment 1(A):

1. Möt bollen och gärna med sidan emot
2. Hård passning och snacka med passningen "Vänd upp".
3. Mottagning och vändning med få tillslag
4. Passa med rätt fot dvs yttre

Moment 2(B):

5. Använd 1 tillslag hela tiden.
6. Löst tillbakaspel så att din medspelare kan passa på 1 tillslag
7. Tempoväxling och snabba fötter runt konan
8. Passning innaför konan skall komma framför medspelaren som kan passa i farten

Moment 3(C):

9. Möt bollen med sidan emot
10. Medtagning med utsidan av borte fot
11. Träffa bollen med bakre delen av utsidan
12. Runda konen men behåll blicken på bollen hela tiden

Moment 4(D):

13. Använd 1 tillslag hela tiden.
14. Löst tillbakaspel så att din medspelare kan passa på 1 tillslag
15. Tempoväxling och snabba fötter runt konan
16. Hårdare lång passning i diagonalen

#### Variationer:

Moment 1(A): Passning, Vänd upp och runda konan, passa - 2-4 tillslag

Moment 2(B): Tillbakaspel, runda konan utan boll, få passning och spela vidare - 1 tillslag

Moment 3(C): Medtagning/skarv framför konan och löpning bakom (2 tillslag).

Moment 4(D): Tillbakaspel, löp runt konan, passning diagonalt till 3:e man - 1 tillslag om möjligt

Alla moment körs åt båda hållen och båda fötterna!