

PASSNINGAR

Typer av passningar

Forehandpass	Backhandpass
Flippass	Långbollspass
Direktpass	Överlämning
Sargpass	Väggpass



Inlärningsmetodik av passningar:

- > Börja att öva passningar och passningsteknik stillastående. Ta emot bollen innan pass slås tillbaka. När spelarna sedan blir skickligare kan man börja passa tillbaka bollen direkt. Först stillastående och sedan i rörelse.
- > Passningsmottagaren ska alltid visa med klubban var man vill ha passningen. Därför gäller det att alltid ha klubban i marken.
- > Vid passningsmottagning i offensiv riktning, gör alltid en tempoväxling, för att kunna rycka ifrån din motståndare.

Passningsteknik

- 1, Bladet ska vara vinkelrätt mot passningsriktningen
- 2, Bladet bör inte lyftas från marken vid pass
- 3, Avsluta passningen med en liten handledsvridning så att bladet sluts
- 4, Ta emot passningar så att bollen stannar vid klubban

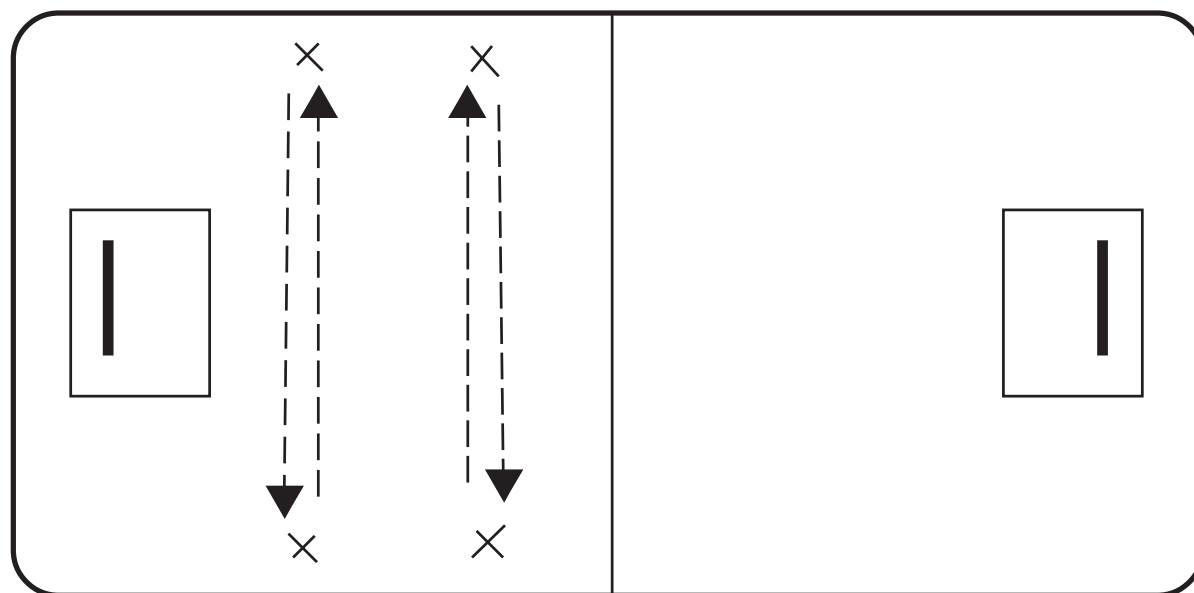
Passningstekniksövningar

- A, Ta emot pass och spela bollen vidare till en tredje spelare i fart, forehand & backhand
- B, Ta emot pass och öka farten
- C, Ta emot pass med fötterna, sparka fram bollen till klubban
- D, Passa boll (forehand & backhand) över hinder
- E, Ta emot pass med ryggen mot anfallsriktningen, vänd (åt båda hållen) mot anfallsriktningen
- F, Öva flippass över större hinder
- G, Ta emot höjdpassning med kroppen, passa tillbaka eller ta avslut

ÖVNING

Övningens namn: Pass två och två

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två och två, pass med mottagning. Variera mellan alla möjliga sorters passningar. Höga & låga, backhand & forehand, direkt & med mottagning, långa & korta.

Syfte: Öva upp bollkänslan och lära sig passa bollen på alla möjliga sätt.

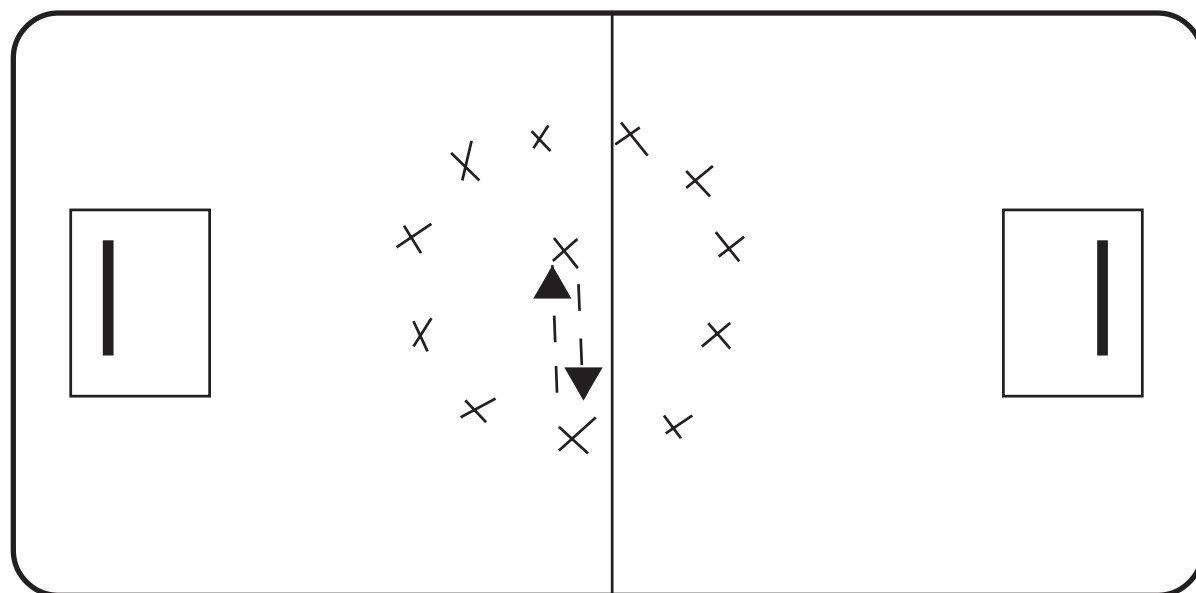
Teckenförklaring

- X Anfallsspelare
- Försvarellare
- Rörelse framåt utan boll
- ==> Skott
- - - - -> Passning
- ~> Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

ÖVNING

Övningens namn: "Ringen", passningsövning

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Ställ spelarna i en ring med en i mitten. Den som är i mitten passar ut till någon i ringen och får tillbaka bollen som passas vidare till någon annan i ringen. Man kan ha fler spelare och bollar i ringen. Det går också att ha flera ringar igång samtidigt.

Syfte: Öva passningar och mottagningar.

Teckenförklaring

X Anfallsspelare

○ Försvarellare

→ Rörelse framåt utan boll

⇨ Skott

- - - - - → Passning

~ ~ ~ ~ ~ → Rörelse med boll

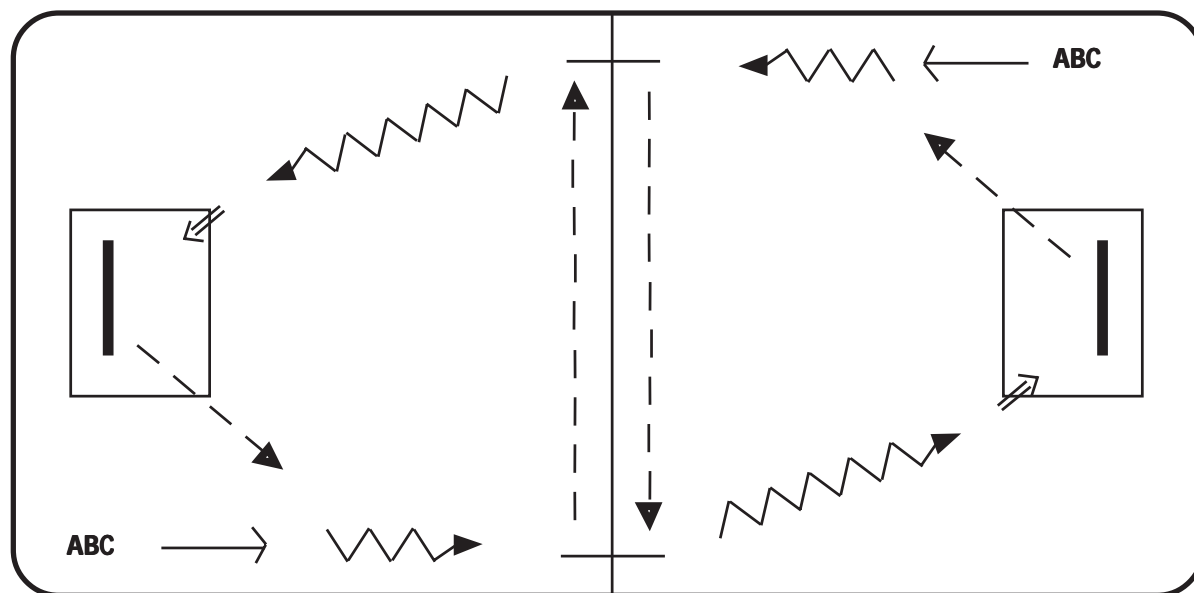
△ Kon

ABC Spelarled

ÖVNING

Övningens namn: "Tvärsöver", passningsövning

Målgrupp: Åtta och äldre



Instruktion: Målvakterna rullar ut bollen samtidigt, när spelarna kommit till mitten passar dom bollen samtidigt över till den andre och går sedan på mål och avslutar.

Syfte: Bollbehandling och passningar.

Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- Förvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇒ Skott
- - - - - Passning
- ⚡ Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled