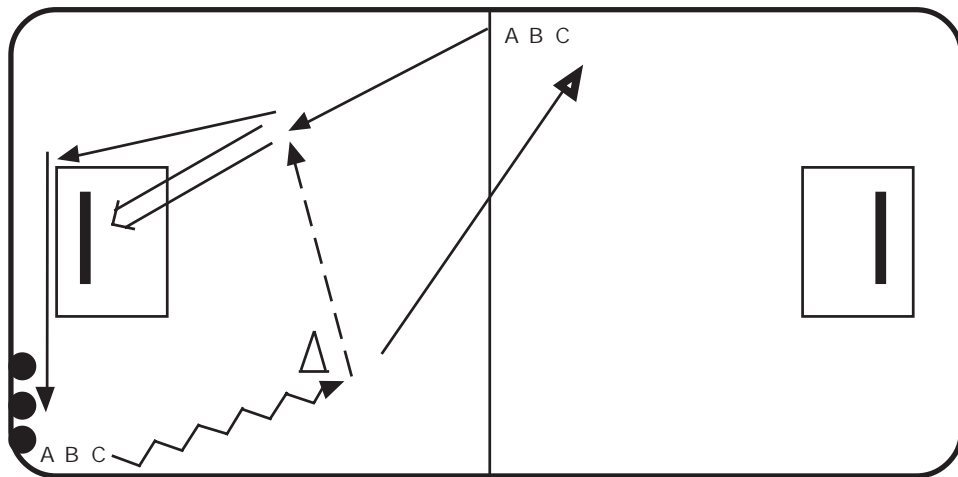


ÖVNING

Passningar: Diagonalen

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Diagonalpassning under rörelse, mottagning och skott under rörelse. Prova efterhand direktskott. Tid 15 minuter.

Syfte: Tajma löpningar och pass/mottagning.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare

Försvarsspelare

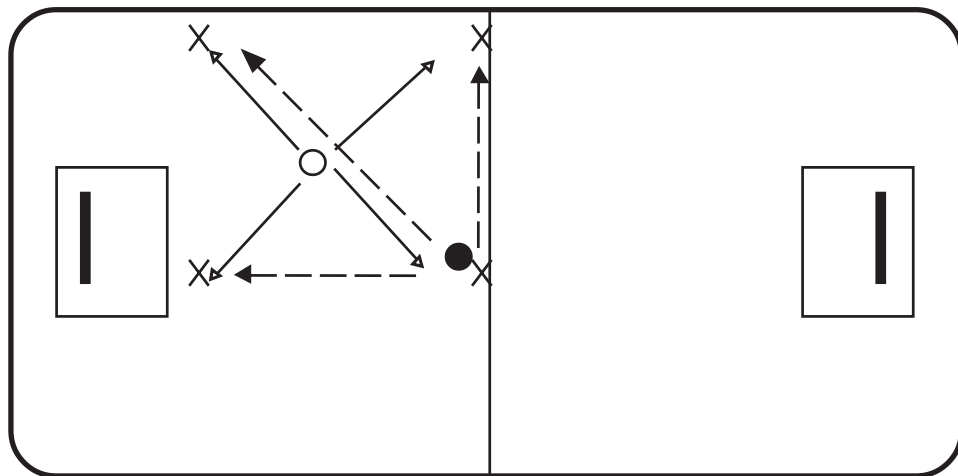
Boll

Kon

ÖVNING

Passningar: Kvadraten med jägare

Målgrupp: 8 år och äldre



Instruktion: Små kvadrater där spelaren i mitten ska försöka ta bollen. Den som slår passningen som blir bryten får byta med jägaren och börja jaga. Övningen kan göras svårare genom att begränsa antalet tillslag. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att passa förbi en jagande motståndare.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

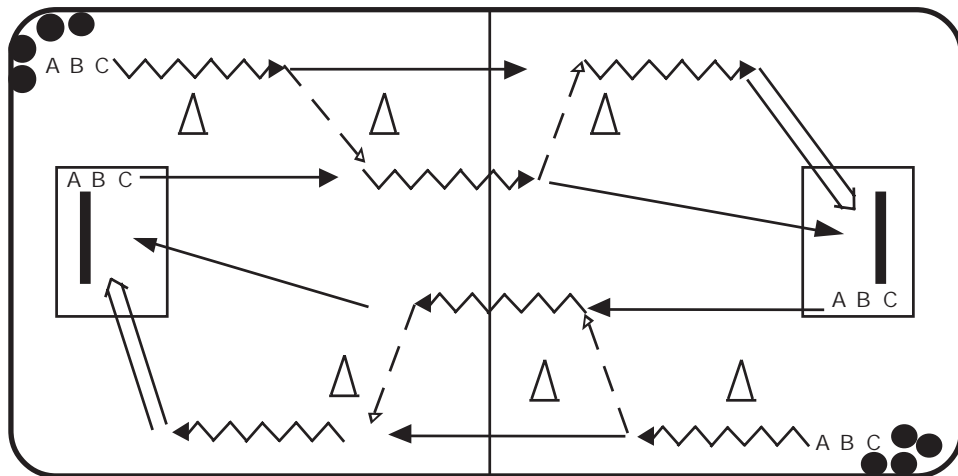
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Passningar: Sicksack

Målgrupp: 10 år och äldre



Instruktion: Två spelare startar samtidigt och spelar sig fram mellan konorna och avslutar. Börja i långsamt tempo och öka succesivt. Tid 15 minuter.

Syfte: Lära sig att spela bollen i fart med kontroll och känsla.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

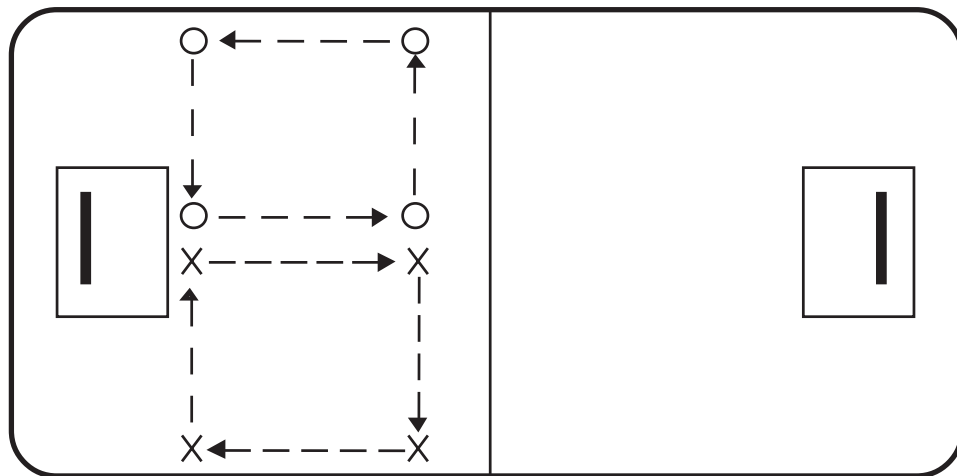
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Passningar: Kvadraten

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Fyra spelare bildar en kvadrat, där man spelar bollen tillvarandra. Från början kan man köra med fritt antal tillslag för att sedan sänka antalet. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att leverera passningarna med både backhand och forehand.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare

Försvarsspelare

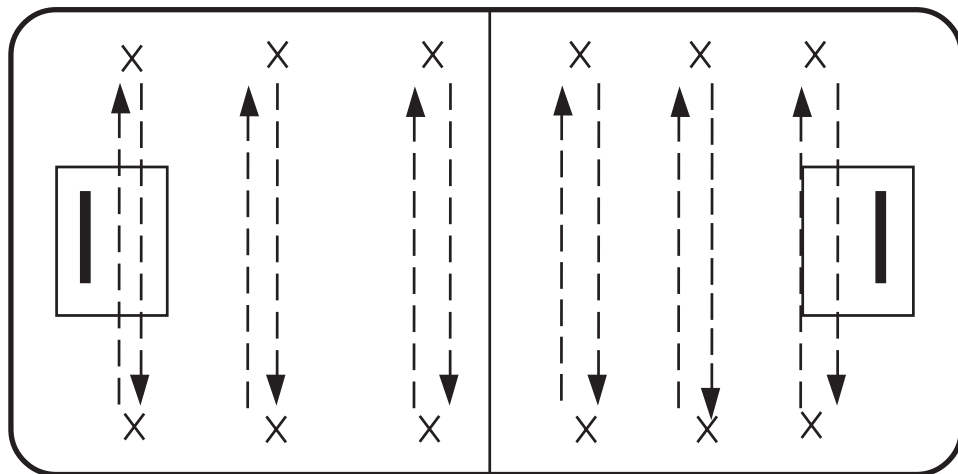
Boll

Kon

ÖVNING

Passningar: Grunder

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två och två enkla passningar till varandra, mottagning och tillbakapass, bygg succesivt på övningen med backhand och direktpass.

Syfte: Hitta kontrollen på passningarna, lagom hårdhet och bra precision.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

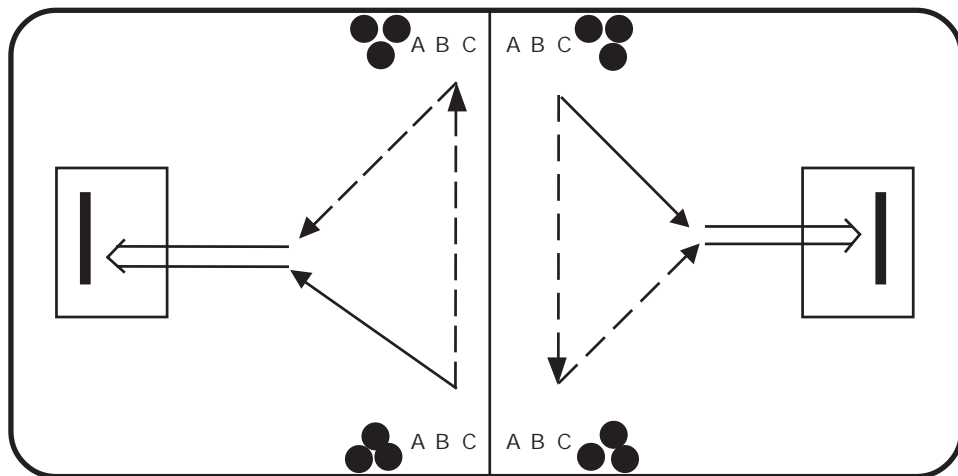
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Passningar: Väggen

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Dela upp spelarna i fyra led. Den förste i ena ledet slår en passning till förste spelaren i ledet mittemot och löper in i banan och får tillbaka bollen och går på avslut. Varannan sida och efter avslut ställer man sig sist i ledet på motsatt sida. Tid 15 minuter.

Syfte: Lära sig att ta med bollen i fart samt att kunna slå en passning på en spelare i fart.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



Boll



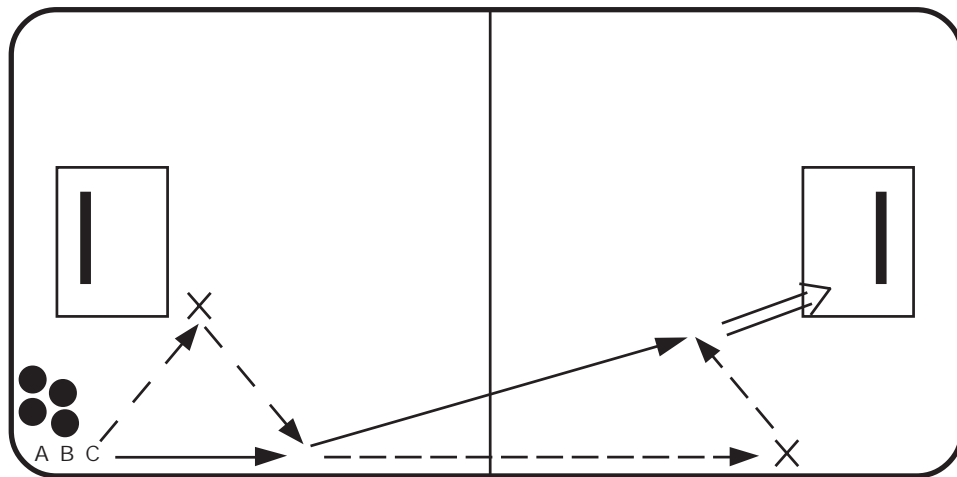
Kon



ÖVNING

Passningar: Dubbelväggen

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två fasta passare som spelar tillbaka på spelare som kommer i fart och avslutar. Passningarna byts ut efter tio passningar. Tid 15 minuter.

Syfte: Passa och ta emot bollen under fart samt för passarna att tajma passningarna med löpningarna.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare



Boll



Kon

