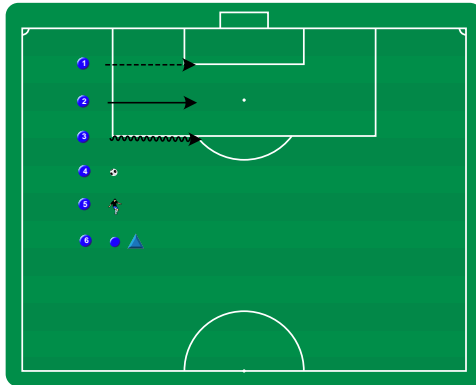


passning

Passningsövningar stegrade svår 1/9



Teckenförklaring.

1. Springa utan boll
2. Passning eller skott (bollens förflyttning)
3. Driva med boll
4. Boll
5. Spelare
6. Koner

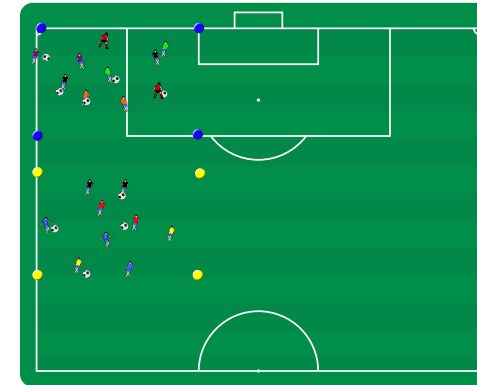
Förklaring av vissa ord:

Anvisningar - en förklaring av hur övningen går till.

Instruktioner - är saker som barnen ska tänka på i övningen, det dom ska träna på. Hur dom ska utföra momentet så bra som möjligt.

Mått - är planen storlek. Ha som regel att gör hellre ytar för stor än för liten. Se till att bollen är i spel.

2/9



Passningsspel två och två.

Mått: Gör en rektangel som är minst 20x25. Kan variera storleken men viktigt att det finns yta samtidigt som spelarna ska komma ivägen för varandra.

Anvisningar:

två spelare har en boll, de ska passa bollen mellan varandra och röra sig runt i ytan. Se till att de har ett avstånd mellan varandra så att passningarna blir längre än ett par meter.

Undvik att träffa de andra spelarna med din passning.

Behåll er boll.

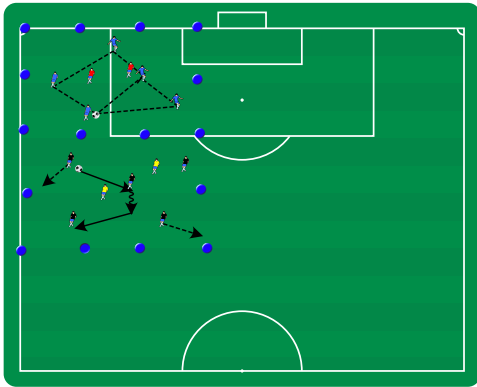
När de har gjort denna några gånger kan ni ha tillslagsbegräsning på ex 3 tillslag.

Instruktioner:

- Tårna på tillslagsfoten ska riktas lätt uppåt.
- Träffa bollen i mitten av foten.
- Pendla med underbenet.
- Spänn tillslagsfoten.
- Stödjebenet ska riktas mot spelaren ni ska passa till.

passning

3/9



Passningsövning - possession.

Mått - Gör hellre planen för stor än för liten så att spelarna lyckas med passningsspelet. 16x25m är en utgångspunkt. Fler spelare större yta.

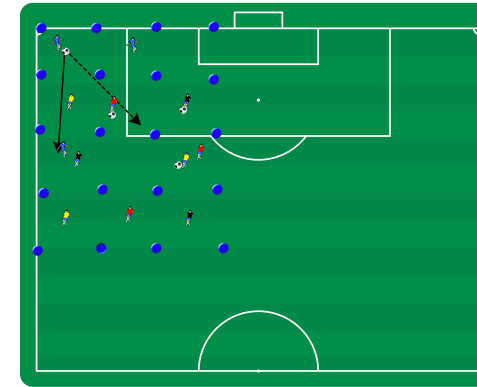
Anvisningar

- 5 vs 2 (Kan vara 6vs2, 6vs3, 7vs2 osv).
- Laget ska hålla bollen inom laget genom att passa bollen.
- Byt jagande spelare efter cirka 1-2 min.
- Tar jagande laget bollen så ska dom försöka behålla den. Allt spela bollen till tränaren.
- Kan lägga in tillslagsbegränsning på anfallande laget. T.ex. 2 eller 3 tillslag. Ibland kan det vara bra att spela med att man måste använda 2. Varken mer eller mindre.

Instruktioner

- Spelbarhet. Rör dig så att du kan få bollen.
- Spelavstånd. Skapa olika avstånd mellan varandra.
- Någon spelare långt ifrån och någon närmre.
- Skapa vinklar i förhållande till varandra. Trianglar och diamanter.
- Orientering, titta efter lediga ytor medspelare och motståndare.

4/9



Passningsövning-rutnättet

Mått:

Gör kvadrater som är 7x7m. Gör alltid hela ytan till en rektangel, likt bilden.

Anvisningar:

- 3-4 spelare per lag.
- En boll per lag.
- Ingen spelare i samma lag får vara i samma ruta.
- Byt ruta efter passning.

Instruktioner:

För de yngre

- Passningsteknik:

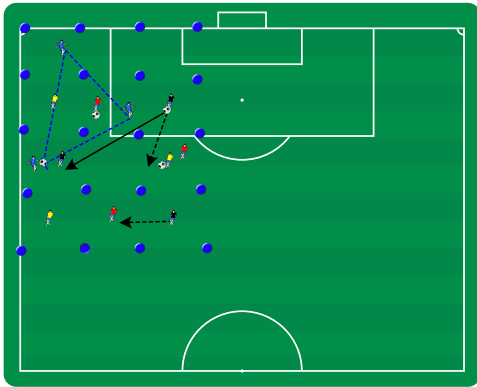
- Tårna ska peka lite uppåt.
- Pendla med underbenet.
- Träffa bollen i mitten på foten.
- Stödjebenet ska riktas dit du vill passa.

När det funkar:

- Spelbarhet, rör dig till en yta där ingen spelare är i mellan dig och bollen.
- Orientering, titta var det finns lediga ytor och var dina medspelare är.

passning

5/9



Passningsövning-rutnättet med stegring.

Samma mått.

Samma anvisningar plus:

- Laget ska alltid formeras som en triangel eller diaman så vi har vinklar i förhållande till varandra.

Instruktioner:

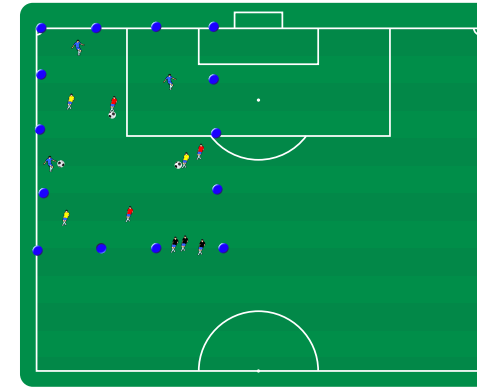
- Spelbarhet i vinkel. Rör dig så att du kan få passning i en vinkel i förhållande till bollhållaren.
- Medtag och pass. Gör en kontrolltouch och sedan passa.
- Orientering, titta efter spelare som du kan passa till innan du får bollen. Leta efter lediga ytor där du kan få bollen.

Ex på bilden:

Det blå laget är formerade i en triangel i förhållande till varandra.

Svarta laget: Spelaren som har boll passar och springe till en ny yta. Då måste den svarta spelaren som inte fick bollen flytta sig för att skapa en triangel i förhållande till de andra två i sitt lag.

6/9



Passningsövning - behåll bollen inom laget.

Mått - samma yta som innan men ta bort de inre konerna.

Anvisningar:

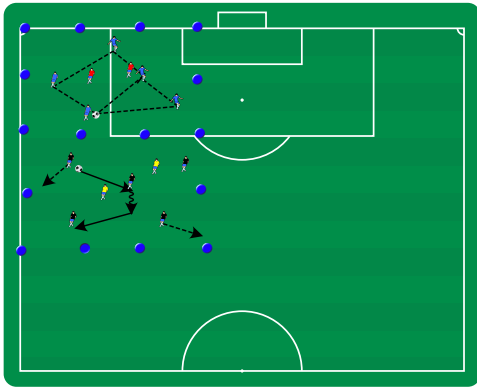
- 4a lag. Ett lag jagar och de andra 3 lagen har en boll per lag.
- De laget som jagar ska ta bollarna från de andra lagen och passa dem till en tränare. Allt spela in bollarna i ett mål.
- Lagen som håller i bollen ska passa runt den och undvika att bli av med den.
- Tappar ett lag med boll ut sin boll åker dom ut, samma sak om jagande laget tar den och passar till en tränare allt mål.

Instruktioner:

- Samma som i de tidigare övningarna.

passning

7/9



Passningsövning - possession.

Mått - Gör hellre planen för stor än för liten så att spelarna lyckas med passningsspelet. 16x25m är en utgångspunkt. Fler spelare större yta.

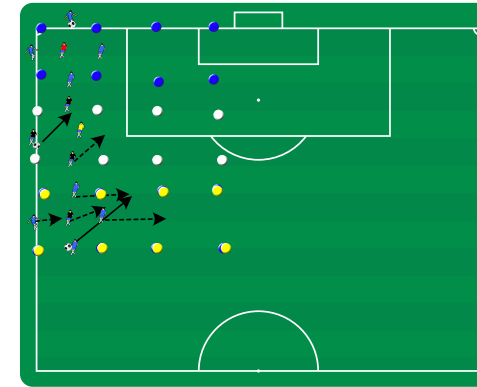
Anvisningar

- 5 vs 2 (Kan vara 6vs2, 6vs3, 7vs2 osv).
- Laget ska hålla bollen inom laget genom att passa bollen.
- Byt jagande spelare efter cirka 1-2 min.
- Tar jagande laget bollen så ska dom försöka behålla den. Allt spela bollen till tränaren.
- Kan lägga in tillslagsbegränsning på anfallande laget. T.ex. 2 eller 3 tillslag. Ibland kan det vara bra att spela med att man måste använda 2. Varken mer eller mindre

Instruktioner

- Spelbarhet. Rör dig så att du kan få bollen.
- Spelavstånd. Skapa olika avstånd mellan varandra.
- Någon spelare långt ifrån och någon närmre.
- Skapa vinklar i förhållande till varandra. Trianglar och diamanter.
- Orientering, titta efter lediga ytor medspelare och motståndare.

8/9



Aktivering/uppvärmning-Tornet.

Mått: 4-5 per sida. 3 kvadrater efter varandra.

Anvisningar:

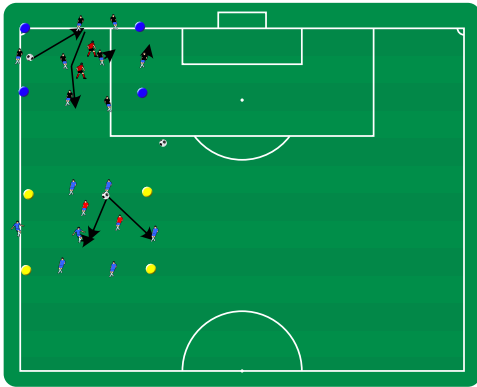
- 4 eller 3 spelare ska hålla i bollen tillsammans. (är sor apan i mitten) En spelare jagar och försöker ta bollen. Tar jagaren bollen så byter den med spelaren som tappade bollen.
- Spelarna som håller i bollen ska slå ett visst antal passningar t.ex. 3 inom laget innan de ska försöka spela sig vidare till nästa yta likt de gör i det gula tornet.
- Om man spelar med 3 spelare som ska hålla i bollen så är det betydligt svårare och då måste man flytta sig för att göra sig spelbar hela tiden.

Instruktioner:

- Spelbarhet: Flytta dig till en position där du kan få bollen oavsett vem som har den. Rör dig längs med kanten all flytta in i nästa yta.
- Första rouch: Se till att ha bollen nära foten hela tiden Flytta bort bollen från motståndaren.
- Passningssteknik: Prata om hur hårt spelarna ska passa och om man har en längre pendel så kommer passningen bli hårdare.

passning

9/9



Aktivering/uppvärmning- Rondon med mittspelare.
Mått - beror på antalet spelare. i exemplet så är det 9-10 spelare per rektangel. Måtten är då 14x10m. Börja hellre med för stor. (Kan vara svår för de yngre spelarna. Då kan man börja med en motståndare.)

Anvisningar.

- 4 eller fler spelare utanför rektangeln. Ska röra sig för att bli spelbara.
- 1-2 anfallsspelare i rektangeln tillsammans med 1-2 motståndare som jagar.
- Sträva efter att spela in till de centrala spelarna.
- Tar de jagande spelarna bollen så byter de med den som tappade bollen. Alternativt så byter man de jagande spelarna efter exempelvis 1 min.

Instruktioner:

- Spelbarhet. Rörelse till en yta där det inte finns motståndare och du kan få bollen. I mitten försöker vi göra oss spelbara bakom någon av de som jagar (som exempelvis på den gula planen.)

Första touch. Ha bollen nära foten och flytta den bort från motståndaren som är närmast dig själv.

(För de som kört några gånger)

Byt yta efter pass.

- Spelar man in bollen i mitten så ska man löpa in i mitten och spelaren som får bollen i mitten och spealar ut den ska sen löpa till en ledig yta utanför rektangeln.

- Spelar en spelare som är utanför rektangeln till en annan som är utanför ska han springa till en ny yta efter på en av de andra 3 sidorna på rektangeln.