Passning och mottagning

## Vad vi ska lära oss:

* Passa bollen (bredsida och utsida)
* Ta emot bollen på olika sätt
* Passa och ta emot bollen när vi springer
* Hålla avstånd till våra medspelare

## Varför

Att passa är viktigt att kunna för att vi ska kunna hålla bollen inom laget.

### ÖVNINGAR

#### Övning 1 - Passa stillastående

**Vad:** Att passa och ta emot bollen säkert

**Varför:** Viktigt att lära sig grunderna för att kunna behålla bollen inom laget.

**Hur:** Ställ upp två och två barn med två koner i mitten, passet ska gå mellan konerna. Räkna antalet godkända passningar.

**Varianter:**

* Mottagning med insida och pass med insida
* Mottagning med utsida och pass med utsida
* Mottagning med insida och pass med utsida
* Mottagning med utsida och pass med insida
* Direktpass

## Övning 2 – Passa med rörelse (förflyttning, medtagning)

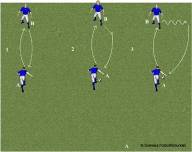
**Vad:** Att passa och ta emot bollen säkert

**Varför:** Viktigt att lära sig grunderna för att kunna behålla bollen inom laget.

**Hur:** Ställ upp två barn mittemot varandra med var sin kon bredvid, framför sig. Barnen passar runt konen, ta med bollen, sätt den i rörelse och passar. Passa medurs, vänd håll efter ett tag. Försök på att få ner antalet tillslag.

**Varianter:**

* Mottagning med insida och pass med insida
* Mottagning med utsida och pass med utsida
* Mottagning med insida och pass med utsida
* Mottagning med utsida och pass med insida
* Direktpass



## Övning 3 - Passning med rörelse

##### Syfte

Passningar, mot- och medtag, vändningar, bollbehandling och koordination.

##### Organisation

Yta: 10-20 m mellan konerna. Variera gärna för att öva på passningar i olika längd.

2 spelare per boll

##### Anvisningar

* Bollhållaren passar den andra spelaren som utför det moment som tränaren anger.
* Efter det passar han/hon tillbaka till den andra spelaren som utför samma moment, osv.

##### Variationer

* Mottagning med insidan, passning
* Mottagning med höger insida, passning med vänster insida
* Mottagning med utsidan, passning
* Passning på ett tillslag
* Medtag rakt fram och passning i rörelsen framåt.
* Medtag åt sidan med insidan, passning på andra tillslaget.
* Medtag åt sidan med insidan, överstegsvändning tillbaka mot konen, passning.
* Medtag rakt bakåt (vänd med bollen), utsidesvändning tillbaka mot konen, passning i rörelsen framåt.
* Medtag rakt fram, Cruyffvändning tillbaka till konen, insidesvändning, passning i rörelsen framåt.
* Egna varianter, tränarens fantasi!

##### Instruktionspunkter

* Mot- och medtagningskvalitet

o Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.

o Flytta fötterna efter mot- och medtag (fotarbete)

* Passningskvalitet (annars fungerar inte övningen)

o Specifik instruktion, insidespassning. Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment.

* Vändningskvalitet

o Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.

En enkel övning som är guld värd eftersom spelarna får mycket upprepningar



#### Övning 4 – Passning och mottagning i triangel

**Vad:** Mot- och medtagning och passning

**Hur:** A passar B, som tar emot och passar C och så vidare. Byt håll, använd både höger och vänster fot.

**Variation:**

* Mottagning med insida och pass med insida
* Mottagning med utsida och pass med utsida
* Mottagning med insida och pass med utsida
* Mottagning med utsida och pass med insida
* Medtagning , passning
* Medtagning, överlämning
* Direktpass
* Byt plats med varandra
* Låt konen vara en motspelare, gör en fint eller vändning och slå sedan pass.

**Instruktionspunkter:** Noga i passningar och mottagningar.

**Organisation:** 3 spelare, en boll.

#### Övning 5 – Passning och mottagning i fyrkant med eller utan rörelse

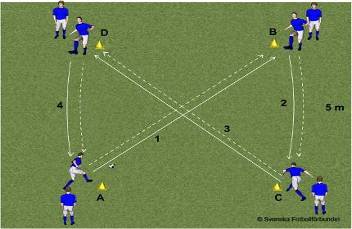
**Vad:** Mot- och medtagning och passning

**Hur:**. A passar B som tar emot bollen och passar C, och så vidare. Byt position genom att följa efter bollen. Byt håll efter ett tag.

**Variation:**

* Mottagning med insida och pass med insida
* Mottagning med utsida och pass med utsida
* Mottagning med insida och pass med utsida
* Mottagning med utsida och pass med insida
* Medtagning , passning
* Medtagning, överlämning
* Direktpass
* Byt plats med varandra
* Låt konen vara en motspelare, gör en fint eller vändning och slå sedan pass.

**Instruktionspunkter:** Noga i passningar och mottagningar.

**Organisation:** 4 till 6 spelare, en boll.

#### Övning 6 - Passning med direktpass och drivning av boll

**Vad:** Direktpass, utmana och driva boll.

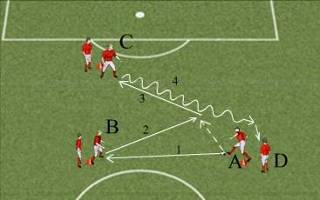
**Instruktionspunkter**: Direktpass, Mottagning, Driva bollen.

**Hur:** A passar B, som försöker direktpassa tillbaka till A. A passar C, som tar emot bollen, driver den och passar D. A till B, B till C och C till D.

**Varianter:**

* Olika varianter på mottagning och passning (insida, utsida)
* C utmanar A med en fint

**Organisation:** 4 till 6 spelare, en boll.



#### Övning 7 - Passning med vändning

**Vad:** träna ta emot boll, titta upp och utföra en vändning.

**Varför:** viktigt att kunna bedöma passning

**Hur:** En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och passar till den tredje spelaren. Denne tar emot och passar tillbaka till mittspelaren och så vidare. Byt uppgifter.

**Varianter:**

* höger och vänster fot
* direktpass

**Organisation:** 3 spelare, en boll.



## Övning 8 - Nummerboll

##### Syfte

Mot- och medtag, passningar samt speluppfattning.

##### Organisation

Yta ca 15 x 15 m. 2 lag med 4-6 spelare/lag. Ett par bollar

##### Anvisningar

* Dela in spelarna i två lag.
* Spelarna i ena laget får varsitt nummer där spelare nummer 1 börjar med boll och ska passa spelaren med nummer 2, som passar vidare till nummer 3 osv.
* Spelarna i det andra laget springer runt kvadraten med boll varsin gång medan det andra laget passar inne i mitten.
* Det lag som har hunnit med flest passningar innan alla i det andra laget sprungit ett varv per person vinner.

##### Variationer

* Förstatouchen. Styr spelarna till att de måste använda ett mottag eller medtag innan de får passa vidare.
* Vändning eller fint. Efter mot- eller medtaget måste spelarna dessutom jobba med en vändning eller fint innan de får passa vidare.
* Fler än en boll. Efter ett tag kan man utmana spelarna genom att skicka in ytterligare en boll i övningen.

##### Instruktionspunkter

* Mot- och medtagningskvalitet

o Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.

* Passningskvalitet

o Specifik instruktion: insidespassning. Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment.

* Snack. När det är en viss spelares tur att få bollen är det viktigt att man gör bollhållaren uppmärksam på det genom att snacka.
* Rörelse utan boll. Se till att aldrig stå stilla utan var hela tiden i rörelse.



## Övning 9 - Prickboll

##### Syfte

Tillslag, precision och ha kul.

##### Organisation

Yta 20 x 15 m. 2 lag med fritt antal spelare. Alla med varsin boll. 1-2 bollar i mitten.

##### Anvisningar

* Alla spelare ska försöka pricka mittbollen/bollarna så att den rullar över motståndarnas linje.
* När bollen rullat över en av linjerna får laget 1 poäng och sedan börjar man om igen. Först till x antal poäng vinner.
* Inga spelare inom det markerade området, utom när man hämtar boll.
* Använd gärna en mittboll i annan färg eller en teknikboll för att urskilja den från de övriga bollarna.

**Instruktionspunkter**

* Passningskvalitet

o Specifik instruktion: insidespassning. Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment.



## Spel 1 - Smålagsspel - Hitta varandra

**Vad:** att bli spelbar

**Varför:** för att hjälpa medspelare så att han kan spela till dig.

**Hur:** Samtliga spelare rör sig inom ett begränsat område. Bollen ska passas mellan dessa båda, som försöker att hitta varandra när ingen annan spelare eller boll är i vägen.

**Instruktionspunkter:** Rör dig och ropa när din medspelare har bollen, visa vart du vill ha bollen. Ta emot bollen från din medspelare, titta upp och avgör om du ska passa tillbaka eller driva bollen själv.

**Varianter:**

* Passa enbart med höger eller vänster fot
* Passa enbart med insida eller utsida
* Får enbart driva bollen med två tillslag sedan måste spelaren passa.

**Organisation:** Två spelare per boll.

#### Spel 2 - Smålagsspel (bli spelbar)

**Vad:** att bli spelbar

**Varför:** för att hjälpa medspelare så att han kan spela till dig.

**Hur:** Några spelare försöker ta av bollen och några fler försöker passa bollen till varandra. Mer än 3? pass till varandra ger poäng. Bollhållare: Sök passning (titta upp) och titta på bollen vid tillslag, ej bollhållare - spring ur passningsskugga och ropa när du är spelbar.

**Varianter:**

* Enbart höger/vänster fot
* Fler bollar.

**Organisation:** Två ojämna till antalet barn. Plan tvärs över hallen.

#### Spel 3 – Match

För att skjuta måste de passa ett antal gånger inom laget för att det ska vara giltigt mål.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot

#### Stafett

**Hur:** Spelarna slår passningar till varandra. Den som har slagit bollen genom hela ledet vinner. Den första passar i nästa i kö som tar emot och vänder sig om och passar till nästa.

**Organisation**: Ställ upp barnet på ett långt led med ca 4 meter mellanrum. En boll per led.