

Liga 96

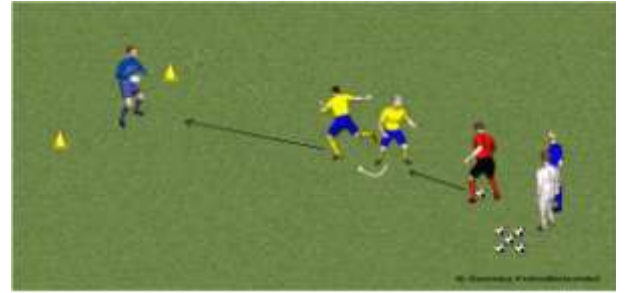
Tema:
Passning Mottagning

Anvisningar

Lay out

Övning 4

En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och skjuter. Byt uppgifter.



Övning 5

Hitta varandra

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



Övning 6

Organisation

4-6 spelare. 1 boll

Anvisningar

A passar B som tar emot bollen och passar C, och så vidare. Byt position genom att följa efter bollen.

- Mottagning och passning.
- Byt håll efter ett tag.



Övning 7

1. Pass efter marken från spelare i ytterrigen. Kamraten inne i ringen passar tillbaka och söker sedan upp en ny spelare för att få en passning. Passa varierade - höger och vänster fot.
2. Spelare i ytterrigen kastar bollen med båda händerna till en kamrat inne i ringen, som nickar tillbaka och sedan söker upp en ny spelare för att ta emot en ny nickboll och så vidare.
3. Spelare i ytterrigen kastar bollen med båda händerna till en kamrat inne i ringen, som spelar tillbaka den med en bredsidesvolley. Därefter söker man upp en ny spelare för att återigen kunna passa med bredsidesvolley och så vidare.

