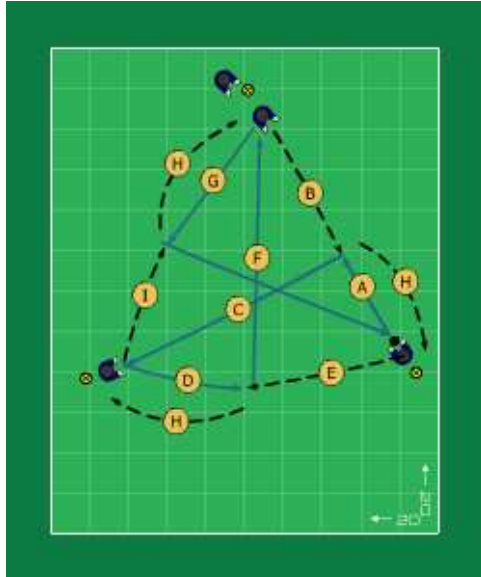


## Spelarlyftet; Ajaxtriangel

### Egen övning



1 [2]

(Visa alla)

#### Praktisera (Organisation - Anvisning):

4 Spelare och en konad triangel med ca 15 m sida.  
Efter passning löper spelaren med i bollens riktning (H).

#### Inlärnin (Vad - Varför - Hur):

Moment 1:

1. Möt bollen och gärna med sidan emot
2. Hård passning och snacka med passningen "Vänd upp".
3. Mottagning och vändning med få tillslag
4. Passa med rätt fot dvs yttre

Moment 2:

5. Använd 1 tillslag hela tiden.
6. Löst tillbakaspel så att din medspelare kan passa på 1 tillslag
7. Tempoväxling och snabba fötter runt konon
8. Passning innaför konan skall komma framför medspelaren som kan passa i farten

Moment 3:

9. Starta löpning först efter 1:a mottagning (B)
10. Mottagning med med borte fot (sett från passningsläggaren) och passning med främre fot (C).

#### Variationer:

Moment 1 (Figur 1): Passning (A), Vänd upp och runda konan (B), passa (C) (hö+vä varv) - 2-4 tillslag

Moment 2 (Figur 1): Tillbakaspel (D), runda konan utan boll (F), få passning (E) och spela vidare (G) (hö+vä varv) - 1 tillslag

Moment 3 (Figur 2): Passning (A), löp till halva (B), mottagning och passning diagonalt till 3:e man (3) som tar emot och passar (D) (hö+vä varv) - 2 tillslag