



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

ÖVNINGSBANKEN

PASSNINGSTJÄRNAN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna förflytta bollen dit du vill så effektivt som möjligt.

Hur?

- Teknik i passning och mottagning.
- Orientera dig och använd första tillslaget för att förflytta dig i den riktning du vill passa.
- Orientera dig och passa när medspelare är redo.
- Förflytta bollen tills medspelare är redo om du inte kan passa direkt, individuellt eller via väggspel med spelare som är på väg ur kvadraten.

Organisation

7-11 spelare, yta 15x15m, bollar, konor.

Anvisningar (justerat så inte riktigt som bilden visar)

Minst fyra spelare i mitten. Minst en spelare utanför varje sida av ytan med boll.

1. Bollarna spelas **in** från ytan till valfri spelare och ska sedan spelas **ut** igen.
2. Förberedelseträning: **Skipping**
3. **Bollarna kastas ut från ytan och tillbaka på volley.**
4. Förberedelseträning: **Benpendling**
5. **Bollarna spelas ut från mitten och tillbaka i skapad yta, halvt rättvänd och ta bollen tillbaka in i mitten.**
6. Förberedelseträning: **Hoppa-landa-löp**
7. **Bollarna kastas ut från ytan som inkast, ta ner på bröst eller direkt tillbakapass fot.**
8. Förberedelseträning: **stegkombinationer över en linje.**

