

PASSNING

I en match spelar varje spelare 30-40 passningar. För att passningsspelet ska bli bra och matchen få hög kvalitet måste naturligtvis merparten av dessa passningar vara bra passningar. Då finns det goda möjligheter att passningsspelet kan leda till ett avslut.

PASSNING – GRUND

Instruktion:

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

- Med stödjebenet rätt placerat ger bollträff mitt på bollen eller över mitten på bollen en markpassning, medan träff under mitten ger en högre passning
- Tillslagsfotens hastighet är en viktig faktor för bollens fart
- En passning efter marken är lättare att ta emot än en i luften



Exemplet visar bredsidespassning

BREDSIDA – PASSNING MED FOTENS INSIDA

Grund:

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

Variant:

- Håll tårna uppåt på tillslagsfoten – stabilisera foten, hälen ner och vristen låst
- Vrid ut tillslagsfoten och pendla tillslagsbenet bakåt-uppåt och sedan framåt, med något böjd knäled
- Slå till på bollen och låt häls rörelse vara parallell med och strax ovanför markytan

Fördelar:

- Bra precision
- Lämplig över korta avstånd

Svårigheter:

- Mindre användbar över längre avstånd
- Dåligt maskerad – lätt att förutse



UTSIDA – PASSNING MED FOTENS UTSIDA

Grund:

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

Variant:

- Stödjebenet ska vara lite hitom och vid sidan av bollen i tillslagsögonblicket och behöver inte peka i riktning för passningen. Avståndet mellan stödjebenet och bollen ska vara större än vid insides- och vristpassning
- Tårna ner och hälen upp

Fördelar:

- Lätt att maskera och ofta överraskande för motståndaren, som har svårt att förutse när och vart passningen spelas
- Minimal fotrörelse. Kan utföras "i steget"
- Lämplig för korta och snabbt utförda passningar
- Kan användas vid löpning i högsta fart

Svårigheter:

- Svårare att få bra precision och kraft på, om man jämför med en insides- och vristpassning (troligen beroende på för lite träning)
- Bollen får ofta skruv, något som gör det svårare för mottagaren



PASSNINGSSPEL - UTVECKLING AV PASSNING

Passningsspel är det moment som samarbetet inom ett lag är mest beroende av. Genom ett välutvecklat passningsspel kan man bygga upp sina anfall och skapa målchanser. En bra passning är när medspelaren kan välja vad han/hon vill göra med bollen vid mottagningen (spela direkt eller använda flera tillslag) och när passningen innebär någon slags fördel för laget. Passningen kan spelas på medspelare eller på fri spelyta.

Instruktion:

1. Bollhållaren gör sig medveten om var medspelarna och motståndarna befinner sig, för att se vilka passningsalternativ som är möjliga.
2. Spelarna utan boll visar var och när passningen kan komma, men bollhållaren väljer lämpligt alternativ.
3. Flytta bollen i bra läge för passningen och ifrån motståndaren eller spela bollen direkt.
4. Maskera så mycket som möjligt och så länge som möjligt vart du tänker spela bollen.
5. Ta ny position direkt efter din passning, men gör ett moment i taget, dvs. koncentrera dig först på din passning, innan du tar ny position.

- Öva så mycket som möjligt i planens längdriktning när du övar passningsspel
- En passning efter marken är lättare att spela vidare
- Träna också på att spela passningen efter så få tillslag som situationen tillåter
- Bollens fart: hård-lös. En hårdare passning når mottagaren snabbare, är svårare att bryta och oftast lättare att ta emot
- Timing – värdera när passningen ska slås, i samverkan med mottagaren
- Precision – värdera var passningen ska slås: framför, på, bakom eller vid sidan av spelaren, på fria sidan/foten (foten längst ifrån motståndaren) eller på bästa foten
- Spelar du en felvänd spelare så dirigera (kommunicera med) denne till att vända upp eller göra tillbakaspel, beroende på medspelarnas och motståndarnas positioner
- Kan du med en nick ute på planen nå en medspelare – nickpassning – är det bra. Försök att träffa foten på den spelare som du nickpassar till

MOTTAGNINGAR

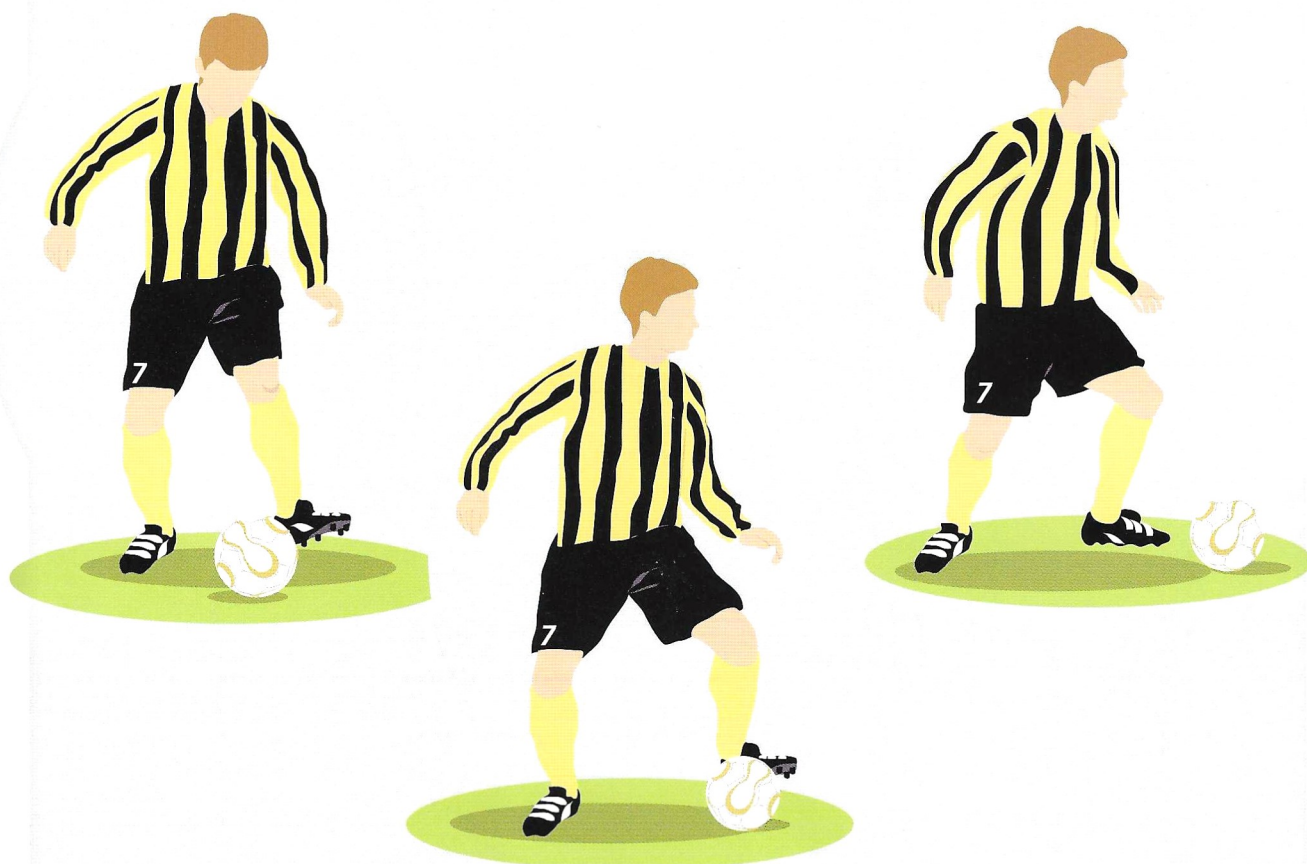
En spelare som har bra mottagningsteknik får mer tid att slå en bra passning, finta/dribbla eller skjuta och är mindre besvärad av en motståndare som pressar. En dålig mottagning av en passning innebär ofta bollförlust. Syftet med mottagningen är att kontrollera bollen så att man kan utföra nästa moment, som är målet med mottagningen.

MOTTAGNING – GRUND

Instruktion:

1. Kontrollera var (yta) du kan/ska ta emot bollen.
2. Bestäm med vilken kroppsdel du kan/ska ta emot bollen.
3. Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter mottagningen.
4. Var mjuk och följsam när du tar emot bollen och låt foten/kroppsdelens möta bollen. Gör därefter en medföljande rörelse i bollens riktning för att dämpa bollens fart – hur stor bromsande rörelse som behövs beror på bollens fart.

- När du behärskar själva mottagningen kan du öva på att kombinera den bromsande rörelsen med att ta med bollen i någon riktning ("flytta" bollen).



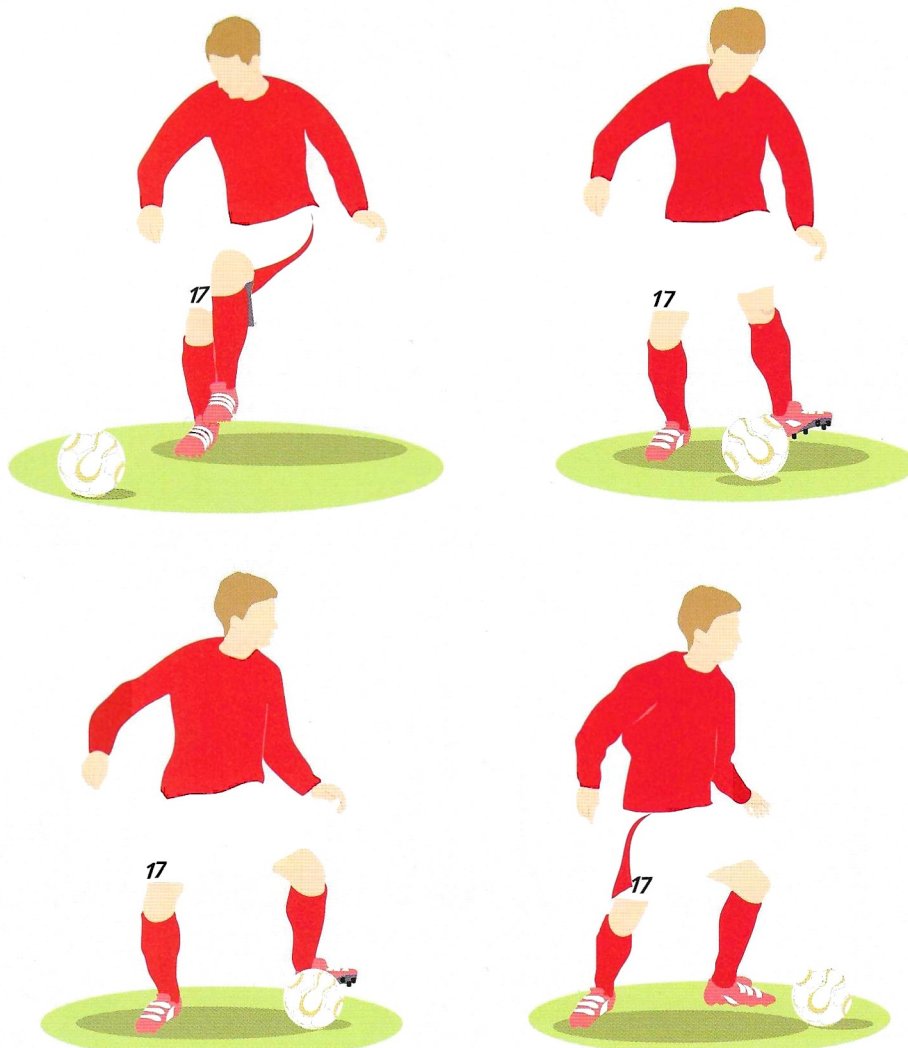
MOTTAGNING MED FOTEN – INSIDAN, UTSIDAN OCH VRIST - BOLLEN EFTER MARKEN

Grund:

1. Kontrollera var (yta) du kan/ska ta emot bollen.
2. Bestäm med vilken kroppsdel du kan/ska ta emot bollen.
3. Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter mottagningen.
4. Var mjuk och följsam när du tar emot bollen och låt foten/kroppsdelen möta bollen. Gör därefter en medföljande rörelse i bollens riktning för att dämpa bollens fart – hur stor bromsande rörelse som behövs beror på bollens fart.

Variant:

- Ha stödjebenet och mottagsbenet något böjda och håll armarna något utåt för att få balans
- Håll tårna uppåt och hälen ner vid mottagning med insidan och tårna nedåt vid vristmottagning. Vid utsida fungerar båda nämnda tekniker
- Starta mottagningen framför kroppen



Exemplet visar mottagning med insidan av foten

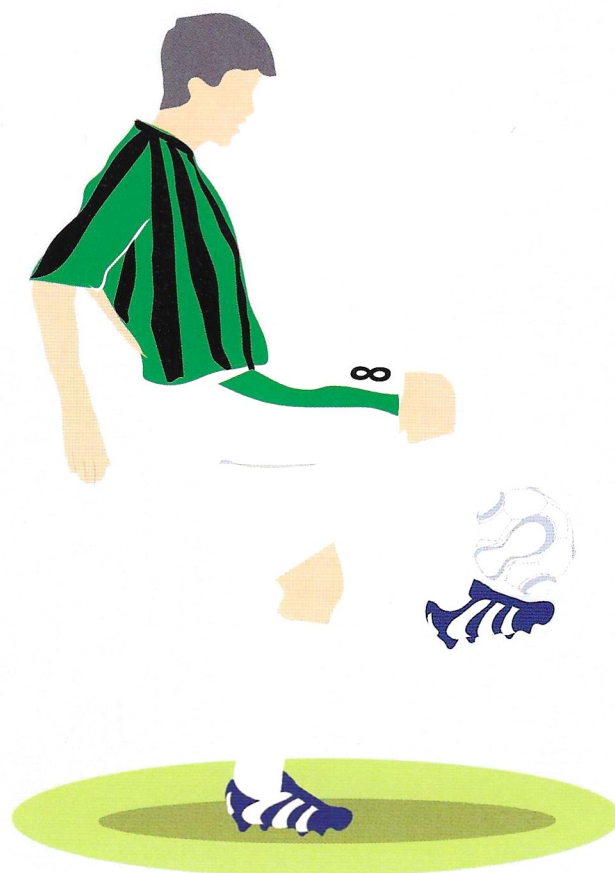
MOTTAGNING MED FOTEN – VRISTEN, INSIDAN, UTSIDAN OCH SULAN – BOLLEN I LUFTEN, NEDTAGNINGAR

Grund:

1. Kontrollera var (yta) du kan/ska ta emot bollen.
2. Bestäm med vilken kroppsdel du kan/ska ta emot bollen.
3. Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter mottagningen.
4. Var mjuk och följsam när du tar emot bollen och låt foten/kroppsdelen möta bollen. Gör därefter en medföljande rörelse i bollens riktning för att dämpa bollens fart – hur stor bromsande rörelse som behövs beror på bollens fart.

Variant:

- Ha stödjebenet och mottagsbenet något böjda och håll armarna något utåt för att få balans
- Vid halvvolleynedtagning med sulan, utsidan och insidan – tårna upp och hälen ner



Exemplet visar mottagning med vrist

MOTTAGNING – UTVECKLING

Det är oftast en fördel att mottagning och förflyttning görs i samma moment, där man utnyttjar och styr bollens fart. Det innebär att man skapar både tid och yta för nästa moment i anfallsspelet, något som förbättrar möjligheterna att lyckas i anfallsspelet både individuellt och som lag.

1. Gör dig spelbar – skapa yta åt dig själv eller sök fria spelytor.
2. Visa var och när du vill ha passningen och försök ta emot bollen så rättvänd som möjligt.
3. Titta upp innan du får bollen, så du vet vart du kan röra dig.
4. En fint före mottagningen försvårar för motståndaren.
5. Bestäm med vilken kroppsdel du ska ta mot bollen.
6. Bestäm om det är lämpligare att spela bollen vidare direkt.
7. Täck (skydda) bollen från motståndaren i mottagsögonblicket – kroppen mellan motståndaren och bollen.
8. Om det går – ta mot bollen med foten längst ifrån motståndaren.
9. Flytta (ta med) bollen i lämplig riktning.

- Använd så få tillslag som möjligt

FINT

Att finta är att luras genom att få motståndaren att tro att man ska göra en sak och i stället göra något annat. Varje spelare har stor nytta av att behärska minst en fint, gärna en personlig. Alla finter, om de inte direkt följs av ett skott eller en passning, följs av en dribbling (med samma fot där bollen fanns vid finten eller genom att direkt föra över bollen till den andra foten, en s.k. "tvåfotsdribbling").

FINT – GRUND:

Instruktion:

1. Ju närmare foten du har bollen – desto bättre.
2. Kan du passera motståndaren utan att finta – gör det!
3. Gör din fint – så att motståndaren kommer ur balans. Utför momentet på rätt avstånd. För långt ifrån – ingen effekt. För nära – motståndaren kan nå bollen.
4. Idealmomentet är precis innan motståndaren kan nå bollen. Ju högre fart, desto längre ifrån motståndaren kan du finta.
5. Registrera motståndarens reaktion på finten.
6. Om du inte direkt skjuter eller passar: Dribbla förbi – eller bort från motståndaren, helst med en tempoväxling (ett ryck).



KROPPSFINT

Grund:

1. Ju närmare foten du har bollen – desto bättre.
2. Kan du passera motståndaren utan att finta – gör det!
3. Gör din fint – så att motståndaren kommer ur balans. Utför momentet på rätt avstånd. För långt ifrån – ingen effekt. För nära – motståndaren kan nå bollen.
4. Idealmomentet är precis innan motståndaren kan nå bollen. Ju högre fart, desto längre ifrån motståndaren kan du finta.
5. Registrera motståndarens reaktion på finten.
6. Om du inte direkt skjuter eller passar: Dribbla förbi – eller bort från motståndaren, helst med en tempoväxling (ett ryck).

Variant:

- Luras genom att flytta över kroppsvikten som om du ska fortsätta i en riktning – men välj istället en annan riktning



DRIBBLING

Att dribbla är att passera en motståndare med bollen under kontroll.

1. Om du ska passera en motståndare ska du titta på bollen vid dribblingen, men lyft blicken så snabbt som möjligt efter dribblingen.
 2. Täck bollen (skydda bollen från motståndaren) så mycket som möjligt genom att ha kroppen mellan motståndaren och bollen, där också armarna kan användas som skydd. Låg tyngdpunkt är också gynnsamt.
 3. Du kan dribbla förbi en motståndare med eller utan att finta före.
 4. Dribbla så att motståndaren tvingas ändra löpriktning alt. stanna upp.
- När du behärskar tekniken – träna på att dribbla i så hög fart som möjligt
 - Bryt gärna din motståndares löpriktning – som då tappar fart



MARKERING

I begreppet markering förekommer två varianter, som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar, nämligen:

- **Närmarkering** är att befinna sig så nära en motståndare att den som markerar direkt kan bryta en passning eller vinna bollen av motspelaren.

- **Avståndsmarkering** är att befinna sig på – och prioritera – försvarssida om sin motståndare, men inte så nära att den som markerar utsätter sig för risken att själv bli passerad av en eventuell passning till den som markeras. Därmed fyller spelaren både en täckande och markerande funktion.

Instruktion:

1. Ta position så att du kan se motståndaren och bollen samtidigt.
2. Avståndet till motståndaren bör inte vara längre än att du kan hinna bryta dåligt slagna eller dåligt mottagna passningar, men heller inte så nära att motståndaren kan löpa sig fri bakom dig.
3. Avståndet i markeringen anpassas också till din egen och motståndarens kvaliteter – t ex snabbhet och teknisk skicklighet.
4. Markera inte så nära att motståndaren kan vända bort dig om han/hon får bollen eller rycker. Markerar du för nära finns också risken att du drar på dig "onödiga" frisparkar.
5. Agera halvt rättvänd, så att du kan följa din motståndares rörelse. Böj lätt i höft och knän för att få en låg tyngdpunkt och rör fötterna så att du snabbt kan komma iväg.



BRYTNING/TACKLING

Att bryta är att ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt och kallas då tackling – eller utan kroppskontakt då man tar bollen innan den når motståndaren eller när denne inte har kontroll på bollen. Alla lag behöver "bollvinnare", dvs. spelare som ofta lyckas med sina brytningar.

Instruktion – grund:

1. Titta upp i god tid innan brytningen så du vet vad du ska göra när du brutit.
2. Det bästa är att bryta innan motståndaren har fått bollen och om det är möjligt och lämpligt, kunna passa bollen till en medspelare i samma moment.
3. Utnyttja motståndarens misstag (ett felpass, bollen för långt framför sig eller en dålig dribbling).
4. Titta på bollen vid brytningen och koncentrera dig på att ta bollen.
5. Försök att bryta så att du har bollen under kontroll också efter brytningen.

Instruktion specifik för tacklingar:

1. Se till att du har bra balans och låg tyngdpunkt när du går in i situationen.
2. Stå upp så mycket som möjligt i försvarsspelet. Glidtackla bara när det är enda chansen att nå bollen.

