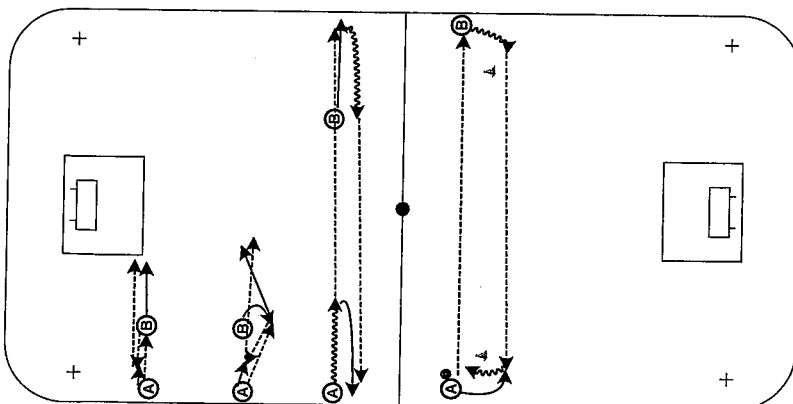


Mottagningar del 1

2 och 2

1/3



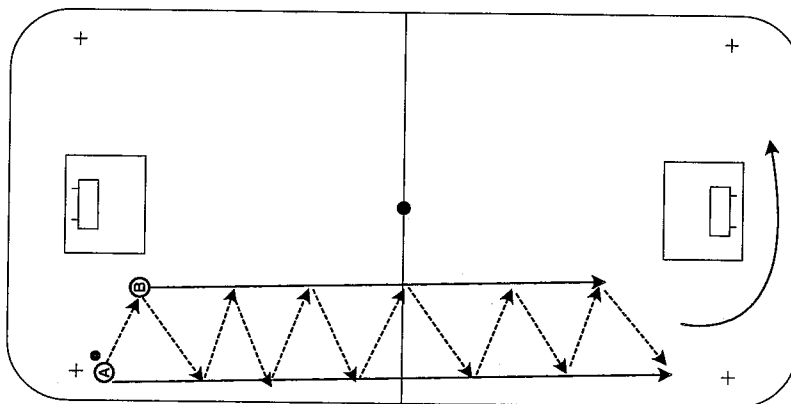
Steg 1. En spelare springer bakåt - en springer framåt. Passa på forehand med mottagning.

Steg 2. En spelare springer framåt och en bakåt. Varannan pass på forehand och varannan pass på backhand

Steg 3. Spelare A driver boll och passar till spelare B som tar emot och backar. B driver sedan boll.

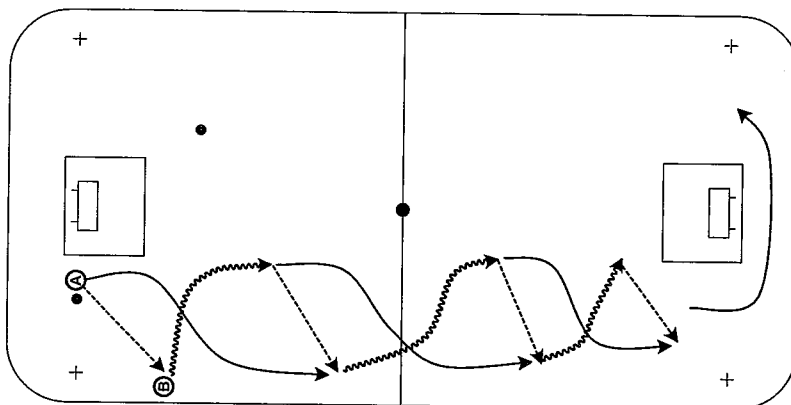
Steg 4. Överlägg. Spelaren lägger ut sin klubba på ena sidan av konan och tar sedan med sig bollen bakom konan och slår en passning över till B, som gör samma sak.

2/3



Sidledspassningar MED mottagningar. A och B springer runt planen och passar till varandra. Viktigt att det hela tiden är rejäla mottagningar.

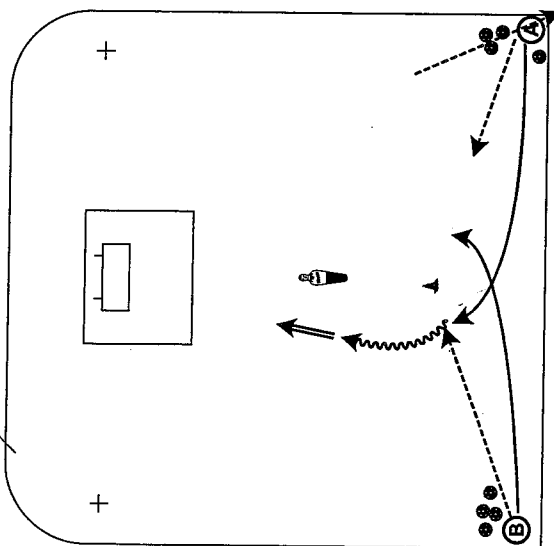
3/3



Sidledsväxlingar. A passar till B. Som tar emot bollen och trampar in i banan och A löper ut på kanten. B passar sedan till A som tar emot bollen osv.

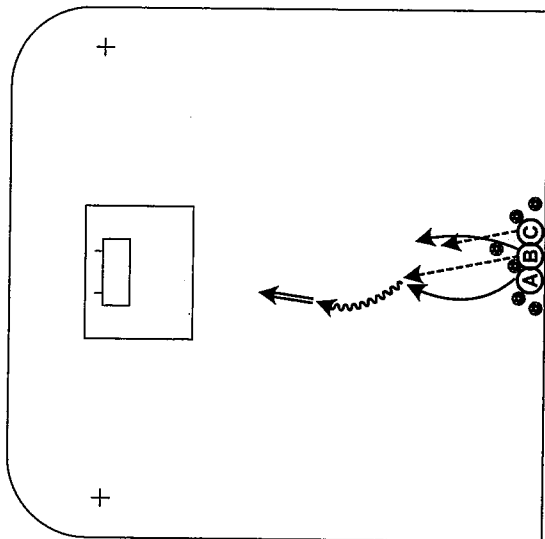
Mottagningar del 1

Mottagningar med avslut från 1/3



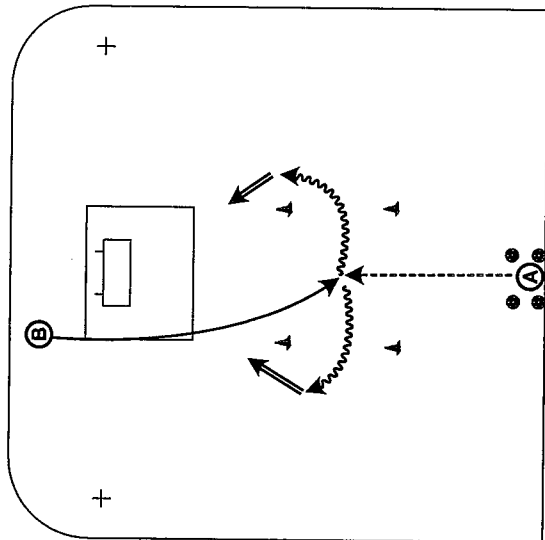
"Rundkona". A löper in i banan och passerar konan. A håller klubban i marken och får pass från B. A tar emot och driver boll i några meter och går sedan på avslut. Sedan löper B och får passning från A. Spelarna byter led hela tiden.

2/3



"Strömmottag". Spelarna startar från mitten. A löper i liten bage framåt. A får passning från B - tar emot bollen och går sedan på avslut. Därefter löper B - får passning från C - tar emot och går sedan på avslut.

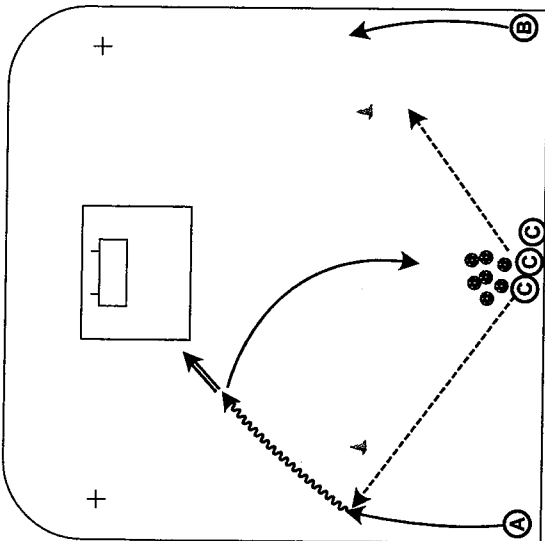
3/3



"Boxhållaren". Två led, A och B. B löper in mellan konerna och får passning från A. B tar emot bollen och väljer att gå åt ena sidan - för att sedan gå på avslut. Spelare A och B byter sedan led.

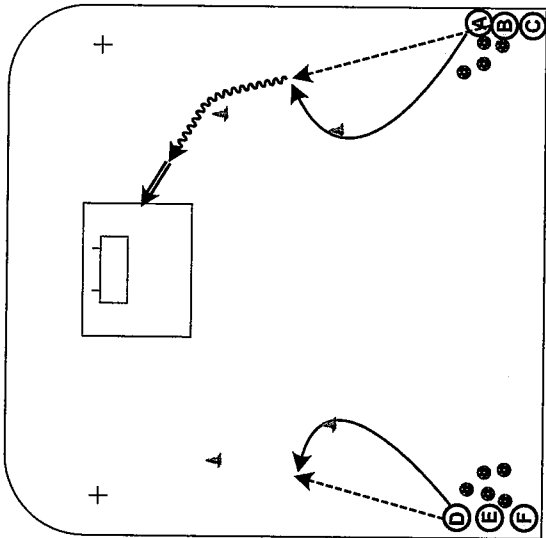
Mottagningar del 1

Mottagning med avslut från l1/3



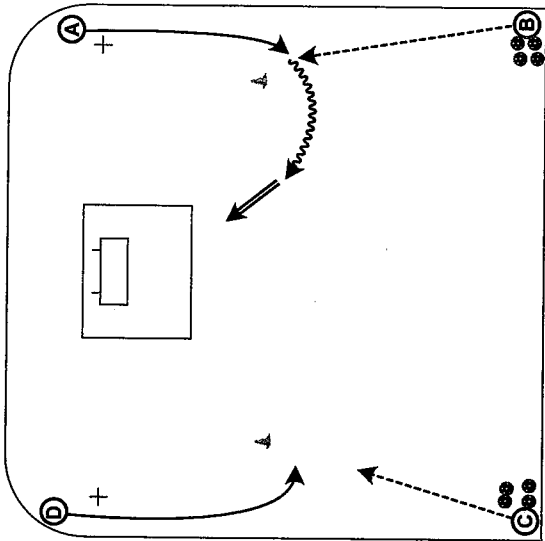
"Breda V". Tre led. A på vänster kant, B på höger kant och C i mitten. A löper längs kanten med klubban längs marken. C passar till A i jämnhöjd med konan. A tar emot bollen och går sedan på avslut. Därefter börjar B löpa längs kanten och får passning från C. Mottagning och avslut. Ledbyte: A byter till C byter till den av A eller B som denne har passat till och B byter till C.

213



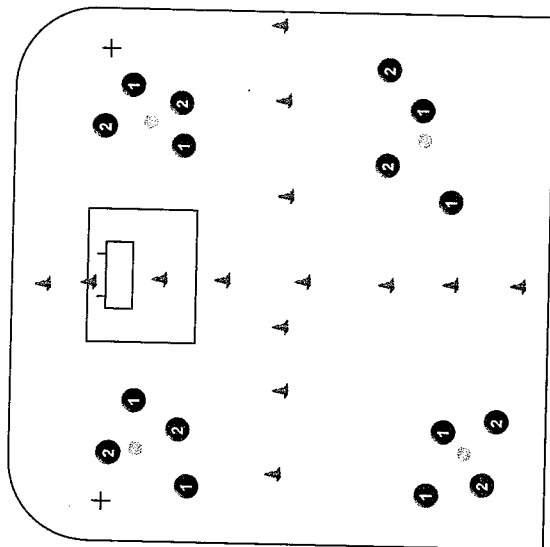
"In & ut". Två led med bollar längs kanterna. Varannan sida. A löper i båge inåt förbi konan och får sedan en passning från B. A tar emot bollen, går förbi konan och går på avslut. Därefter löper D och får passning från E efter bågloppning. Viktigt att sidorna inte kör för tätt mellan varandra, så målvakten hinner förflytta sig. Spelarna byter led.

3/3



"Fickbryt". Fyra led (A-B-C-D). Spelare A löper i bäge och får passning i jämnhöjd med konan, tar emot och bågar sedan in med boll och går på avstut. Sedan löper spelare D och får pass från C. Ledbyten: B till A, A till D, D till C, C till B.

Mottagningar del 1



2 mot 2 i en zon. Spelarna i samma lag ska försöka hålla bollen inom laget. Fokus ska ligga på mottagningen och att göra sig spelbar för att kunna ta emot bollen.