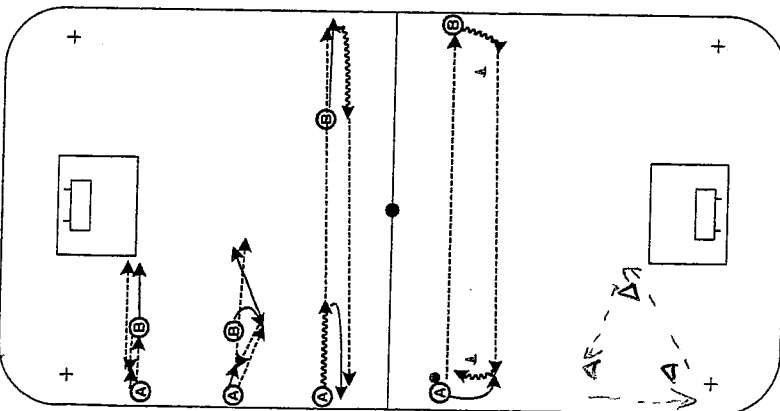


Mottagningar Pass 4

2 och 2

1/3



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

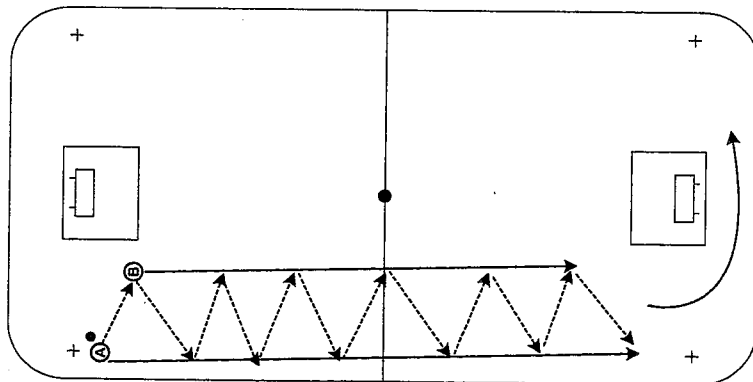
Steg 2. En spelare springer framåt och en bakåt. Varannan pass på forehand och varannan pass på backhand

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 klubb på ena sidan av konan och tar sedan med sig bollen bakom konan och slår en passning över till B, som gör samma sak.

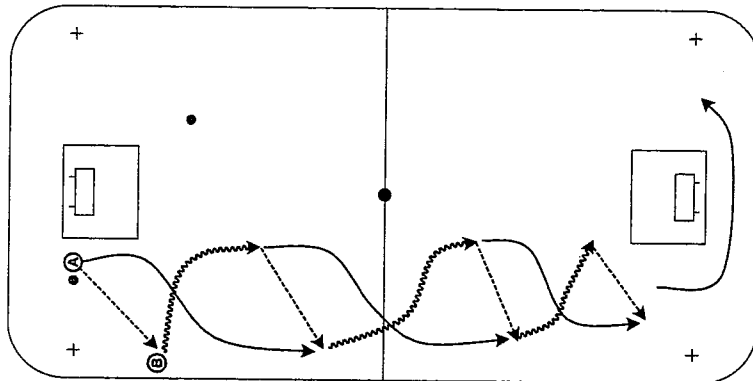
steg 5 om coach utvärderar konan

2/3



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

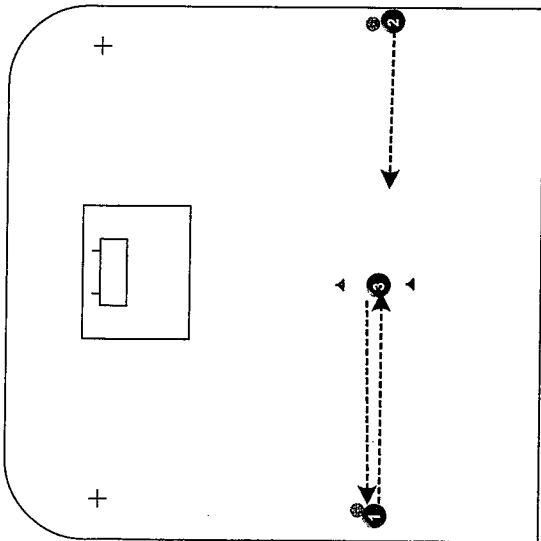
3/3



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.

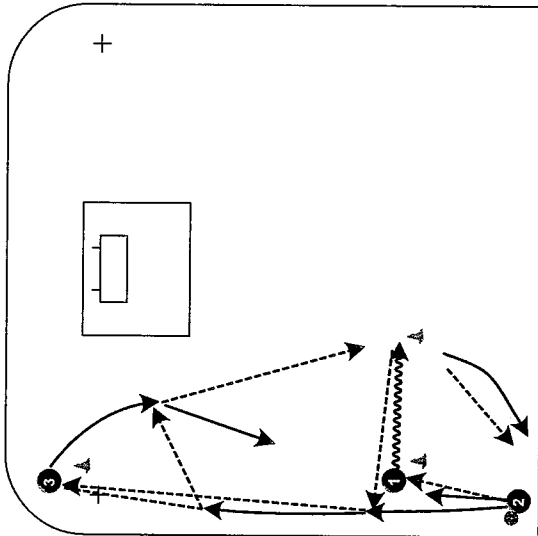
Mottagningar Pass 4

Studs



1 och 2 pepprar 3 med passningar. 3 ska studsa fram och tillbaka i mitten och få passningar från respektive kant. One touch för spelare 3 gäller!

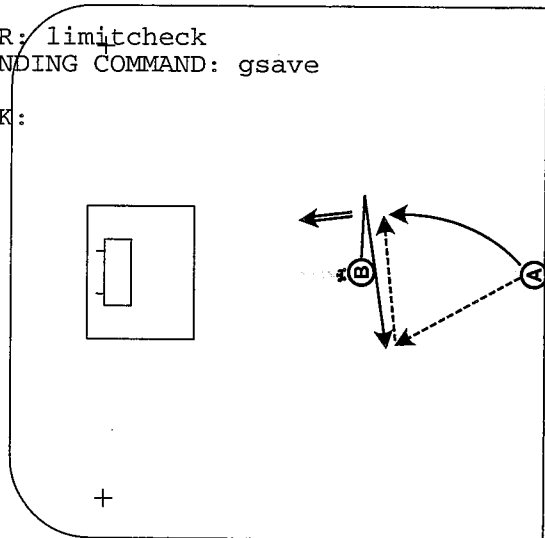
Komplicerad



2 har bollen och passar till spelare 1. 1 tar med sig bollen ut mot konan och slår en passning inåt i banan tillbaka till 2 som försöker slå en direktpassning till 3, som väggar tillbaka bollen till 2. Spelare 3 löper runt konan och får tillbaka bollen från 2. Spelare 3 passar till 1 som passar tillbaka bollen till ursprungsledet. Spelare 2 byter led till 3, 3 byter till 1 och 1 byter till 2.

Snygga

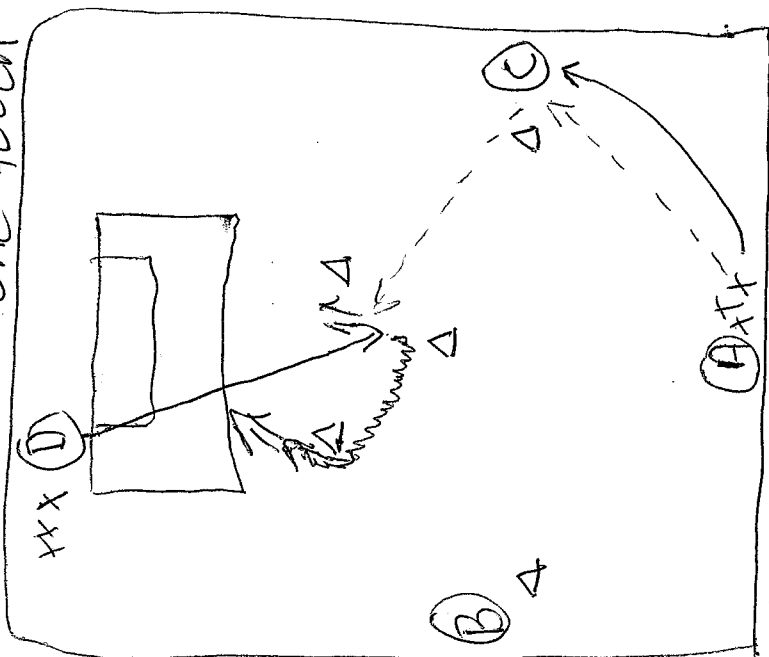
ERROR: limitcheck
OFFENDING COMMAND: gsave
STACK:



Spelare B startar övningen genom att löpa åt ett håll, snabbt vända i form av en V-löpning, få passningen och slå den på one touch till A som får tillbaka bollen och går på avslut. Det är en stor fördel om B kan v-löpa så att A får passen med klubban inåt i banan och kan gå på ett snabbare avslut.

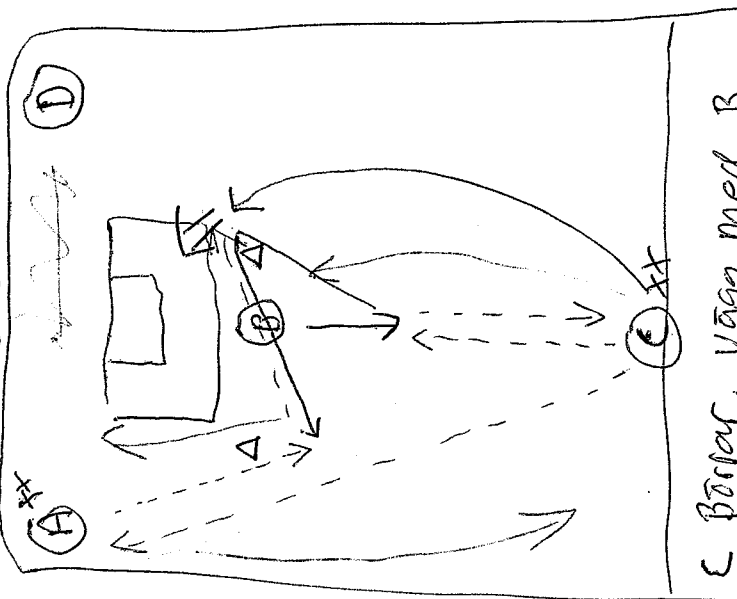
Mottagningar Pass 4

Breda V one touch



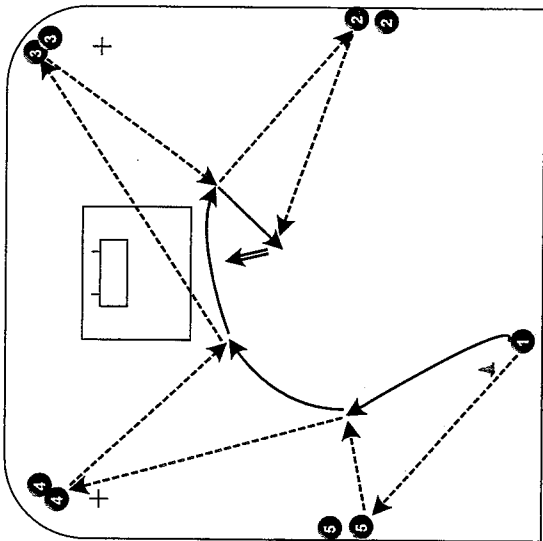
A till B/C one touch till
D som rycker samtidigt
som A slår första pass
D avslut direkt om
man hinner i läge finns
annars mottag runt bän
avslut

V one touch



C Bärar, vägg med B
sen pass till A. A till
B som one touch till C
(senare även D så C kan
välja härn)
Grön = rotation

Löken



1 passar till 5 på ena sidan av konen och går
på andra. 1 one touchar bollen vidare till 4,
får tillbaka och passar bollen vidare till 3, får
tillbaka och avslutar med att passa till 2, få
tillbaka och gå på avslut.
1 byter led till 2, 2 byter led till 3, 3 byter led
till 4, 4 byter led till 5 och 5 byter led till 1.