

Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Längre Passning

LÄNGRE PASSNING

För ålder:
10-19 år

Organisation:
Rektangel 10x20 m-10x40 m, 1 boll per 2 spelare

Tränarposition:
Tränare (TR) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Passa med fotens insida längs marken (10 år):

Anvisningar - (1) Spelare A, B och C har boll (2) Spelare A, B och C passar bollen med fotens insida längs marken till spelaren som står mitt emot (3) Spelarna mitt emot använder en mottagning för att sedan passa tillbaka bollen där den kom ifrån (4) Spelarna står kvar vid sina respektive konor (5) Träna bägge fötter

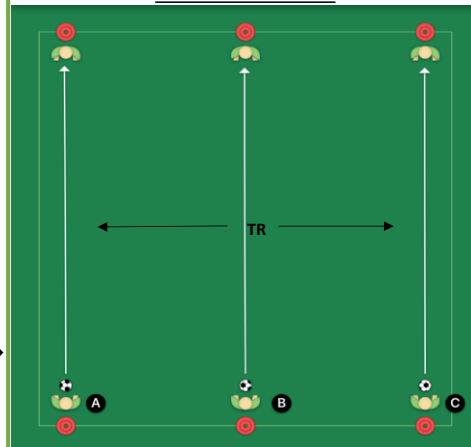
Instruktioner passning med fotens insida - (1) Titta på bollen (2) Hitta en bra balans (3) Vinkla ut passningsfoten (4) Stödjefotens tår pekar mot hållet passningen ska (5) Peka passningsfotens stortå uppåt

Progression 2 - Passa med fotens vrist längs marken (10-19 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men spelaren använder fotens vrist för att passa bollen längs marken

Instruktioner passning med fotens vrist längs marken - (1) Titta på bollen (2) Hitta en bra balans (3) Stödjefotens tår pekar mot hållet passningen ska (4) Spänn foten genom att vinkla foten så att tårna pekar nedåt (5) Träffa mitt på bollen för att få bollen att passas efter marken

LÄNGRE PASSNING



Basövning - Längre passning längs marken 10-19 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-5 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Öka avståndet utefter ålder, ytor samt behärskande
- Prioritera ett korrekt utförande i passning
- Väntande spelare tittar på aktiv spelare

LÄNGRE PASSNING

För ålder:
11-19 år

Organisation:
Rektangel 10x20 m-10x40 m, 1 boll per 2 spelare

Tränarposition:
Tränare (TR) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna

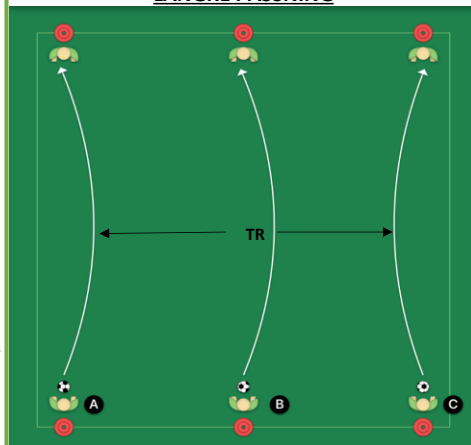
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Passa med fotens vrist i luften (11-19 år):

Anvisningar - (1) Spelare A, B och C har boll (2) Spelare A, B och C passar bollen med fotens insida längs marken till spelaren som står mitt emot (3) Spelarna mitt emot använder en mottagning för att sedan passa tillbaka bollen där den kom ifrån (4) Spelarna står kvar vid sina respektive konor (5) Träna bägge fötter

Instruktioner passning med fotens vrist i luften - (1) Titta på bollen (2) Hitta en bra balans (3) Stödjefotens tår pekar mot hållet passningen ska (4) Spänn foten genom att vinkla foten så att tårna pekar nedåt (5) Träffa under mitten på bollen för att få bollen att passas i luften

LÄNGRE PASSNING



Basövning - Längre passning i luften 11-19 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-5 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Öka avståndet utefter ålder, ytor samt behärskande
- Prioritera ett korrekt utförande i passning
- Väntande spelare tittar på aktiv spelare