

Kvadrat-klockan

Man kan göra mycket roligt i en kvadrat. I denna övning tränas passningar och att driva med bollen. Den kan gärna följas upp med [Kvadrat-kull](#).

Syfte

Syftet är att öva på passningar och rörelse med boll.

Förberedelser

- Placera ut koner i kvadrater på ungefär 2 m på varje sida. Lämna utrymme emellan kvadraterna för att springa.
- Dela upp spelarna två och två och ge varje par en boll var.

Genomförande

- Spelarna börjar på motsatt sida kvadraten
- Spelaren med bollen passar bollen igenom kvadraten till sin kompis på andra sidan
- Denna tar med sig bollen ett steg moturs och passar där igenom kvadraten till sin kompis på andra sidan
- Denna tar med sig bollen ett steg moturs och passar där sin kompis på andra sidan i en cirkel
- Efter halva tiden byter ni håll och cirkulerar motsols istället
- Avsluta med att den som passat får välja om den vill röra sig med- eller motsols

Instruktioner

- Slå kontrollerade passningar
- Använd själva mottagningen (första touchen) för att skicka bollen dit du vill
- Försök hålla uppe tempot

Progression

- Gör det gärna till en tävling där de ska se vem som kan slå flest passningar på 2 minuter

Updated 2026-01-08 14:27:45 UTC by Mattias