

Långpassningar

I denna övning övar spelarna på att slå långa, hårda, raka passningar till en medspelare.

Syfte

För att kunna spela med ett stort och brett lag och spela bollen emellan positionerna behöver spelarna kunna slå längre passningar till varandra.

Förberedelser

- Placera ut två konmål mitt emot varandra på ett för laget utmanande avstånd
- Dela upp spelarna i par där varje spelare har varsin boll

Genomförande

- På en given signal börjar spelarna passa bollen till varandra med syftet att samla poäng
- Poäng får man om man passar en boll mellan **båda** konmålen
- När tiden, exempelvis 2 minuter, har gått summerar de ihop antalet poäng per lag

Instruktioner

- Passa med bredsidan
- Peka stödjefoten dit du vill att bollen ska gå

Progression

För att göra det svårare kan man:

- Minska målens storlek
- Öka avstånden mellan konmålen
- Lägga någon typ av hinder emellan de måste skjuta över

Revision #2

Created 2025-04-06 12:41:08 UTC by Mattias

Updated 2026-01-08 14:32:01 UTC by Mattias