

Passningskompisar

Passningskompisar är en passningsövning som fokuserar på att förbättra passningsförmågan, bollkontroll, och samarbete mellan spelare. Genom att passera bollen på olika avstånd och öka svårighetsgraden genom tävling, förbättras spelarnas precision och säkerhet i passningsspelet.

Syfte

Syftet är att ge spelarna möjlighet att förbättra passningssäkerhet och precision genom upprepade övningstillfällen och många bollkontakter. Övningen främjar också kommunikation och samarbete mellan spelare genom att uppmuntra dem att ropa namn på den de vill passa till.

Förberedelser

Spelare placeras två och två på planen. Inled övningen med att spelarna står nära varandra för att passa bollen fram och tillbaka. Varje par behöver en boll att träna med. Se till att spelarna har tillräckligt med utrymme för att inte störa andra par när de ökar avståndet mellan sig.

Genomförande

- Börja med att spelarna står nära varandra och passerar bollen fram och tillbaka.
- Uppmuntra dem att öka avståndet gradvis och fortsätta passningsspelet.
- När spelarna blivit bekväma med avståndet, introducera en tävling där de ska passa så många gånger som möjligt till varandra inom en viss tid.
- Ropa namn på den de vill passa till innan de gör det för att främja kommunikation.
- Därefter kan de uppmanas att röra på sig över planen, men fortsätta passa bollen fram och tillbaka.

Instruktioner

- Påminn spelarna att använda rätt teknik för passningar och mottagningar.
- Uppmuntra dem att vara tydliga med sina rop och kommunicera med sin passningspartner.
- Ge instruktioner om att vara försiktiga och inte förlora kontrollen när de ökar avståndet.
- Betona vikten av att hålla ögonen på bollen och samarbeta med sin partner.
- Uppmuntra spelarna att använda både höger och vänster fot för att stärka deras teknik.

Progression

- När de är bekväma med att passa till varandra får de börja röra sig.
 - Uppmuntra dem att öka avståndet eftersom och försöka undvika att krocka med medspelare
 - Vill man få in knäkontroll i övningen kan man lägga in ett upphopp efter varje passning
-

Revision #1

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

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