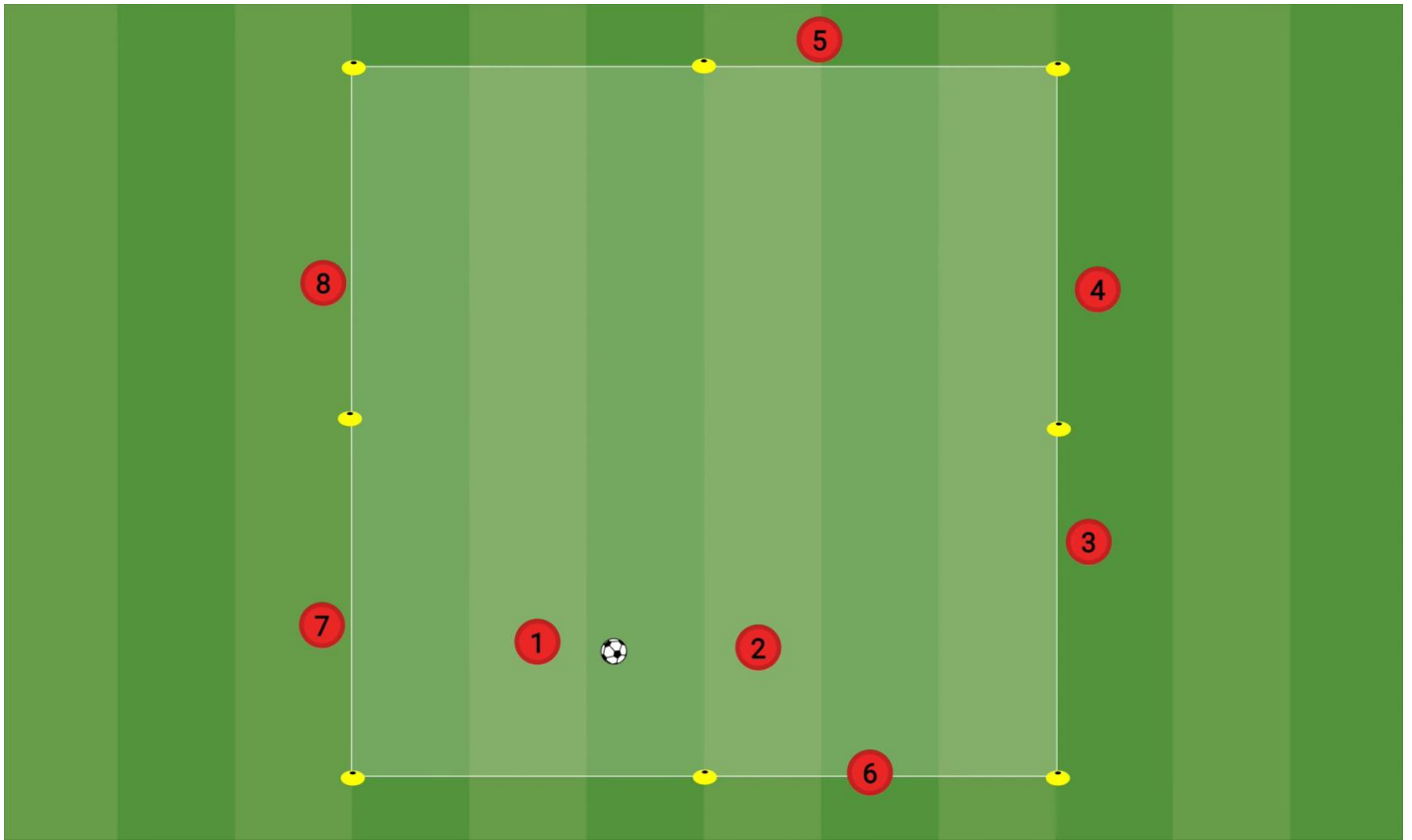


Passningsstjärnan



I denna övning tränar vi spelarnas förmåga att orientera sig innan och efter bollmottagning, att kommunicera tydligt genom att signalera när de är spelbara, att använda första tillslaget för att skapa bättre passningsvinklar samt att fatta snabba beslut under rörelse.

Syfte

Syftet är att utveckla spelarnas passningar, skanning och kommunikation på planen. Spelarna ska hela tiden leta och skapa passningsvägar, signalera tydligt när de vill ha bollen och läsa spelet för att kunna fatta rätt beslut i varje situation.

Förberedelser

- Markera upp en kvadrat, cirka 15x15 meter.
- Placera spelarna i en yttre ring runt kvadraten.
- Två spelare startar inne i kvadraten.
- Starta med en boll i mitten av kvadraten.
- Det ska alltid vara en spelare fler inne i kvadraten än antalet bollar.

Genomförande

1. Börja med 2 spelare i mitten och 1 boll.
2. En spelare i mitten passar en spelare i den yttre ringen.
3. Efter passning byter spelaren i mitten plats med spelaren i ringen:
4. Den som tog emot bollen driver inåt och söker en passning till någon i mitten och blir sedan själv en spelare i mitten.

Instruktioner

- **Signalera:** Mottagare måste tydligt visa med kroppsspråk eller kort röstkommando.
- **Skanna:** Passaren måste skanna och läsa situationen innan passningen.
- **Rörelse:** Direkt rörelse efter varje passning – ingen får stå kvar och titta på spelet.
- **Om ingen är spelbar:** Driv långsamt bollen inåt tills du hittar en ledig mottagare.
- **Första tillslag:** Använd första tillslaget smart – öppna upp kroppen mot nästa aktion.

Progression

- **Steg 1:** 1 boll, 2 spelare i mitten – fokus på passningsteknik och korrekt flöde.
- **Steg 2:** 2 bollar, 3 spelare i mitten – fokus på scanning och kommunikation.
- **Steg 3:** 3 bollar, 4 spelare i mitten – kaosläge, höga krav på scanning och tydlig kommunikation.
- **Steg 4:** Lägg till en försvarande tränare som inte får pressa men försöka täcka passningsvägarna.

Video

https://www.youtube.com/embed/HsYsm_UI8Dc?si=-6ipffeSwPLkbcZP

Revision #12

Created 2025-04-28 20:21:52 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:32:14 UTC by Mattias