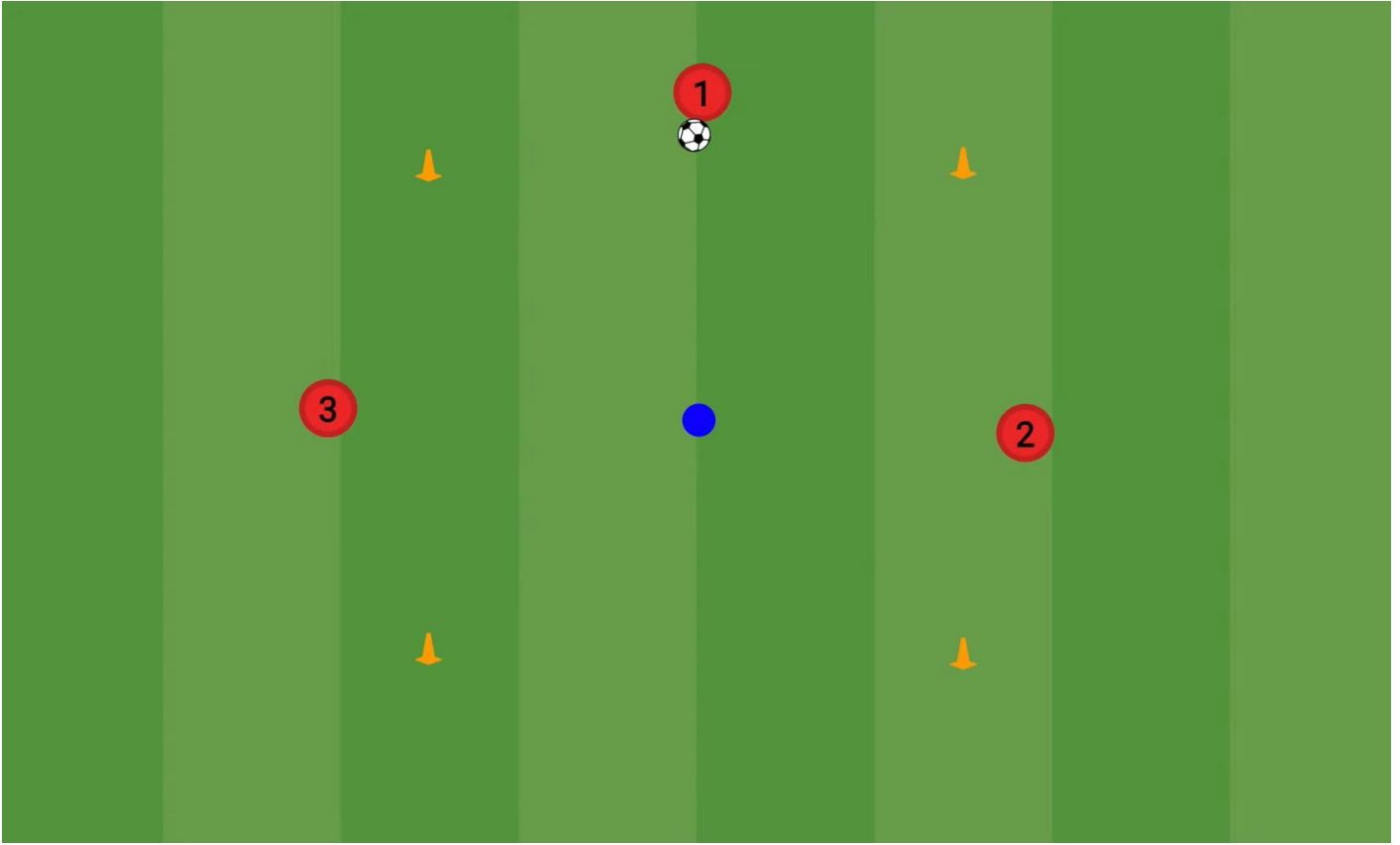


Triangelpassningar



Den här övningen tränar spelarnas förmåga att röra sig utan boll för att skapa spelbara ytor och vara ett alternativ för bollhållaren. Passningsteknik förbättras genom fokus på precision och timing, medan beslutsfattande tränas genom snabba val av passningsvägar och rörelser. Övningen stärker också kommunikationen mellan spelarna, vilket är avgörande för ett effektivt lagspel, samt speluppfattning genom att förstå vikten av trianglar och att undvika passningsskugga.

Syfte

Syftet med övningen är att utveckla spelarnas förmåga att samarbeta och spela i små ytor, en situation som ofta uppstår i matcher. Genom att förstå rörelsemönster, passningsvinklar och hur man anpassar sig till med- och motståndare, kan spelarna bättre hantera press och hålla bollen inom laget. Detta stärker både den tekniska skickligheten och lagets taktiska förmåga. I denna övning kan man också introducera eller förstärka principen att "visa sig".

Förberedelser

- Markera en kvadrat på ca 7x7 meter med fyra koner.
- Placera en väst i mitten för att symbolisera en försvarare.

- Dela in spelarna i grupper om tre eller fyra, beroende på antalet deltagare.
- Förbered gärna flera bollar nära övningsområdet för att minimera avbrott.

Genomförande

1. Uppställning

- Tre spelare positioneras vid tre av kvadratens sidor, en vid varje kon. En sida lämnas tom.
- Bollen startar hos en av spelarna.

2. Övningens gång

- Spelarna passar bollen längs kvadratens sidor till en spelare på sidan bredvid (ej rakt över).
- Eftersom de bara är tre måste de röra sig för att "visa sig" - bli spelbara och undvika passningsskuggan.
- Spelarna får använda max två tillslag per sekvens (ta emot och passa).

3. Byte av riktning

- Tränaren kan när som helst ropa "vänd!" för att ändra riktning på passningarna, vilket tvingar spelarna att snabbt anpassa sina rörelser.

Instruktioner

- **"Två alternativ!"** Se till att bollhållaren alltid har två spelbara alternativ. Uppmuntra medspelarna att skapa dessa alternativ genom rörelse och bra positionering.
- **"Lätta fötter!"** Titta efter om spelarna håller sig i ständig rörelse och är redo att byta riktning. Påminn dem att stå på tå och vara aktiva.
- **"Visa dig!"** Påminn spelarna om att "visa sig" och undvika passningsskuggan.
- **"Prata och peka!"** Hör och se om spelarna kommunicerar tydligt. Uppmana dem att ropa, signalera och använda kroppsspråk för att hjälpa varandra.
- **"Rätt fot!"** Titta på om spelarna tar emot bollen med den fot som är längst bort från försvararen. Påminn om vikten av att skydda bollen och öppna upp spelet.
- **"Spela säkert!"** Notera om spelarna passar snabbt och med precision. Påminn dem att hålla tempot men samtidigt undvika riskfyllda passningar.

Progression

- **Ropa mottagarens namn:** Skapa vanan att ropa mottagarens namn när ni passar för att stärka principen att alla passningar ska ha en mottagare.
- **Frivillig vändning:** När spelarna blivit trygga med övningen kan de få välja själva när de ska vända, byta passningsriktning.
- **Koner tas bort:** När spelarna blivit trygga med rörelserna kan man plocka bort konerna. De måste då själva förstå och skapa trianglar genom att sina positioner och rörelser i förhållande till försvararen och de andra spelarna.
- **Lägg till försvarare:** En spelare kan slutligen få agera försvarare i mitten med gradvis ökad intensitet.

- Försvararen börjar med att bara gå och ökar sedan tempot.
- Om försvararen bryter bollen eller en felpassning sker, byter den som slog passningen plats med försvararen.

<https://www.youtube.com/embed/IF4ZHXBfBTc?si=ACqu0dpHs4gsUqaG>

Revision #5

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

Updated 2026-02-11 08:41:21 UTC by Mattias