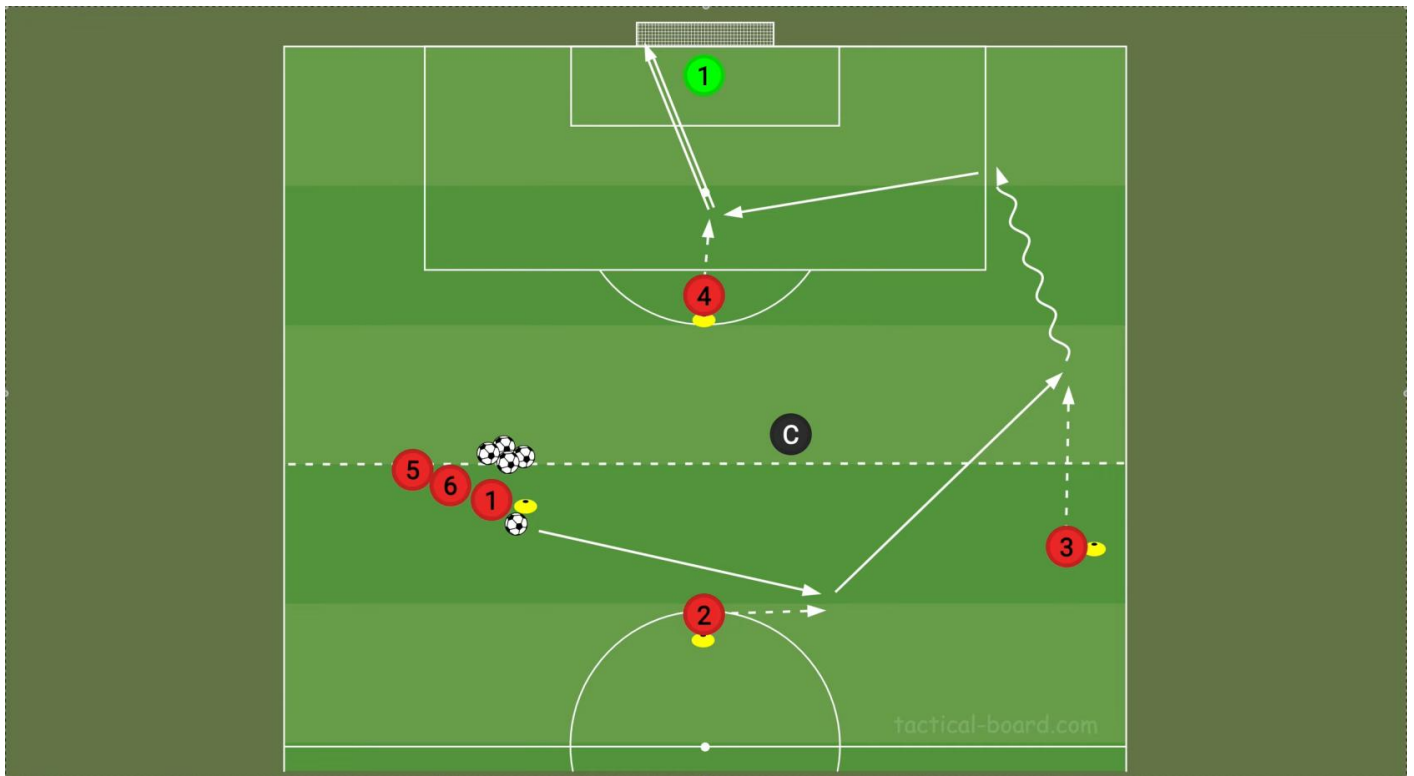


Visa var



I denna mönsterövning som tagits ifrån en [masterclass av tränaren Frans Hoek på YouTube](#) övas kantbyte via backlinjen, röst och handgester för att visa var man vill ha bollen.

Syfte

Syftet är att skapa goda passningsvanor och förbättra kommunikationen på planen. Att mönsterövningen är opressad ger möjlighet till mycket individuell coaching.

Förberedelser

- Placera ut 4 koner som på bilden.
- Första stationen är vänster mittback, andra är höger mittback, tredje är högerytter, fjärde är forwarden.
- Lägg många bollar vid första stationen, där även kön står

Genomförande

1. Högerbacken visar med handen att hon vill ha den på sin högra sida
2. Vänsterbacken passar till höger om högerbacken

3. Yttern visar med handen att hon vill ha den långt fram på sin högra sida längst kanten
4. Högerbacken slår en passning längst kanten
5. Högerbacken passar in bollen till forwarden som avslutar på mål
6. Spelarna roterar därefter i samma riktning som passningarna och forwarden ställer sig sist i kön

Instruktioner

- "Visa med handflatan emot bollhållaren var du vill ha passningen"
- "Ropa namnet på mottagaren innan du slår passningen"
- "Alla passningar ska gå längst marken"
- "När vi byter kant måste det gå snabbt, så slå hårda passningar"
- "Ta emot bollen med foten längst bort för att hela tiden hålla dig rättvänd"

Hon vill ha passningen på fötterna

Hon vill ha passningen framför sig

Progression

- När mönsterpassningarna sitter kan du börja sätta försiktig press emot spelarna
- När det ser bra ut på höger sida planen byter ni till vänster sida. Då uppmuntras spelarna att slå sina passningar med vänster fot istället.
- Presentera en alternativ spelmöjlighet där backen istället passar upp till en mötande forward som därefter väggspelar med yttern (se den andra videon). Berätta att de själva får avgöra vilken variant de ska välja, beroende på var du står.

Video

<https://www.youtube.com/embed/0X9eYbU4P58?si=fY72Yhzb6WlcJSMI>

<https://www.youtube.com/embed/V9kprkM7IPQ?si=gmMffKwQuRxXha4B>

Den andra spelmöjligheten

Revision #12

Created 2025-04-09 19:46:47 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:41:58 UTC by Mattias