

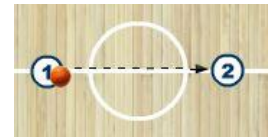
# PASSNING & ROTERING

## ATT TÄNKA PÅ:

- *Glid med foten. Använd roteringen*
- *Sträck ut armarna*
- *Styr passning mjukt med fingrarna*
- *Fånga bollen med två händer*
- *Balans.*

### PARÖVNING Repetitionsövning

Spelarna övar två och två med en boll. Nöt grunderna i bröstpass, studspass och overheadpass. Lägg till enhandspass om de klarar det.



### PARÖVNING med försvarare

Samma som övningen ovan, men lägg till en försvarare i mitten. Använd fintar och roteringar för att slå en rak och fin pass.



### PARÖVNING med studs

Spelarna övar två och två likt övning nr 1. Övningen syftar på att använda dribblingen för att skapa passningsvinkel. Spelare med boll dribblar två studs, stannar jumpstop, fintar, roterar och passar.



### BULL IN THE RING

Fem spelare i en ring med en boll och med en försvarare i mitten av ringen.

Spelarna runt ringen ska försöka slå passningar utan att försvaren nuddar boll. De får inte passa de som står närmast.

Öka svårigheten genom att lägga till en försvarare. Använd passfintar och roteringar för att slå en fin pass.



### TRIANGELPASSNING

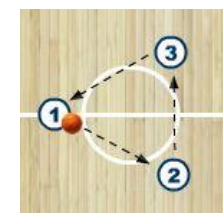
Spelarna övar 3 och 3 med en boll och ställer upp i en triangel.

Bollen passas runt i triangel. Börja åt bestämt håll och sedan byt.

Öva på enhandspassningar, både med och utan studs.

Dra ut avståndet för att lägga till en dribbling innan pass.

Lägg till platsbyte efter varje slagen passning, då den som slår passen och den som INTE är mottagare byter plats med varandra.



### HOT POTATOE

Tre passare på rad som matar en spelare med passningar.

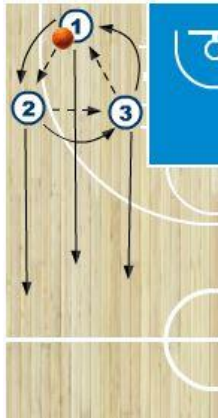
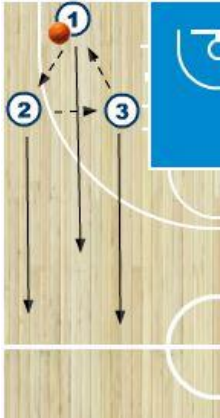
Fotarbete och balans behöver betonas.

Öka svårigheten genom att lägga till en boll.



## TRIANGELPASSNING med Rörelse

Som ovan, spelarna passar bollen runt i triangeln samtidigt som gruppen rör sig fram i banan. Gör det svårare genom att snurra triangeln. Byt håll på "snurren" då och då.

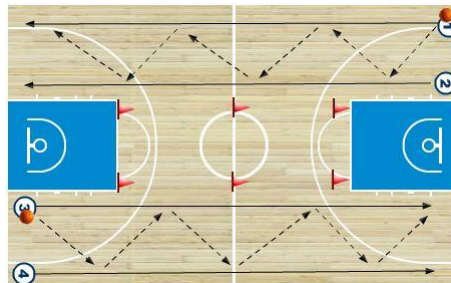


## PARÖVNING Fram och Bak

Spelarna övar i par från baseline. Den ena springer framlänges medan den andre baklänges. De passar varandra under hela tiden tills de når den andra baseline och där byter de roller för att göra samma sak tillbaka.

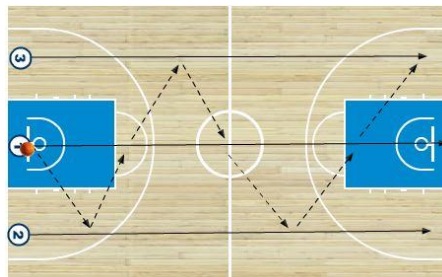
## PARÖVNING med rörelse

Spelarna passar bollen samtidigt som de springer framlänges på planen. Spring i korridorer. Lägg till ett avslut om möjligt.



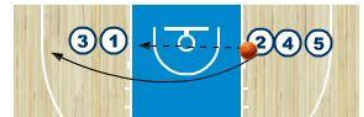
## 3-GRUPPS PASSNINGAR i rörelse

Samma som ovan och med 3 led. Använd hela planens bredd. Bollen passas från sida till sida och alltid via spelaren som springer i mitten. Börja utan avslut och lägg till det först när gruppen klarar av det.



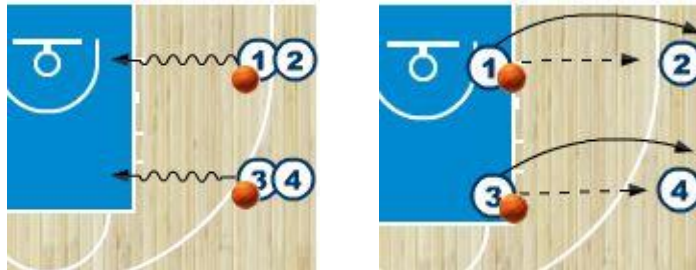
## LEDPASSNINGAR

Spelarna övar i grupper om minst 3 och högst 5 med en boll. De ställer upp i två led och bollen passas emellan leden. Spelare som slagit passningen springer och ställer sig sist i andra ledet.



## JO-JO Drill

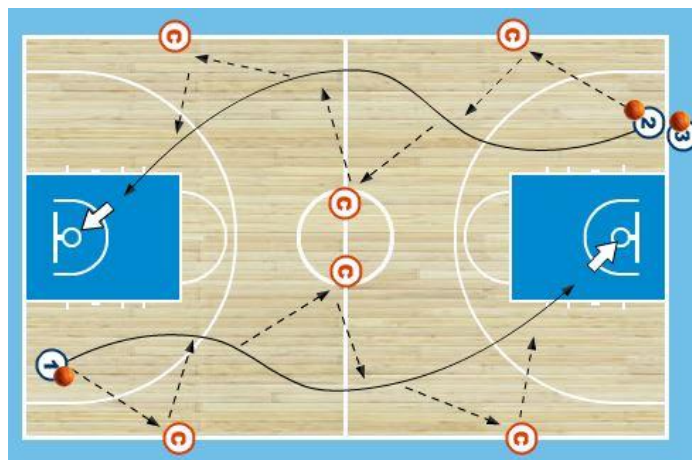
Spelarna övar i par från sidlinjen. Förste spelaren dribblar fram, stannar jumpstop, roterar och passar. Lägg till finter både innan dribbling och passning.



## GATLOPP

Fyra passare och resten springer runt enligt skissen. Byt passare efter ett tag.

Börja utan avslut och lägg till det först när gruppen klarar av det.



*BRY DIG OM VAR PASSEN HAMNAR!*

*LÄGG STOLTHET I ATT SLÅ EN BRA PASS!*