Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Kort Passning

KORT PASSNING

För ålder:
7 år

Organisation:
Kvadrat 10x10 m, 1 boll per 2 spelare

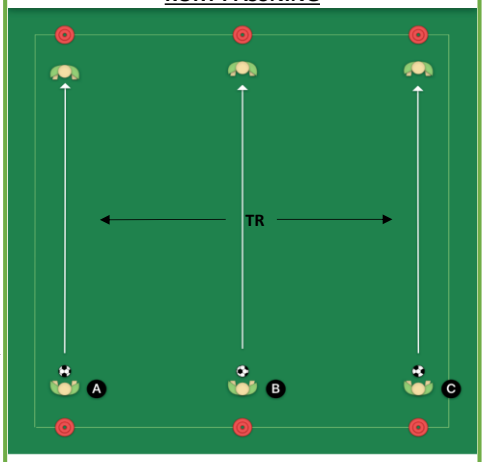
Tränarposition:
Tränare (**TR**) - *Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna*

Progressioner - Anvisningar - *Instruktioner*:
Progression 1 - Stå kvar vid samma kon (7 år):

Anvisningar - (1) Spelare A, B och C har boll (2) Spelare A, B och C passar bollen med fotens insida till spelaren som står mittemot (3) Spelarna mittemot använder en mottagning för att sedan passa tillbaka bollen där den kom ifrån (4) Spelarna står kvar vid sina respektive konor (5) Träna bägge fötter

Instruktioner *- (1) Titta på bollen (2) Hitta en bra balans (3) Vinkla ut passningsfoten (4) Stödjefotens tår pekar mot hållet passningen ska (5) Peka passningsfotens stortå uppåt*

KORT PASSNING



Basövning – Kort passning 7 år

Checklista/analys:
- Spelarna uppnår instruktion 1-5 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:
- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Väntande spelare tittar på aktiv spelare
- Prioritera ett korrekt utförande i passning

KORT PASSNING

För ålder:
8 år

Organisation:
Kvadrat 10x10 m, 1 boll per 2 spelare

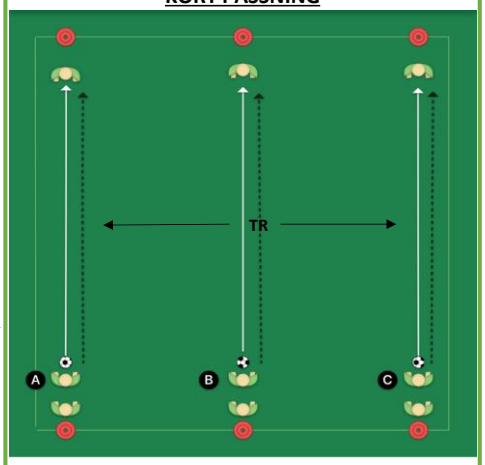
Tränarposition:
Tränare (**TR**) - *Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna*

Progressioner - Anvisningar - *Instruktioner*:
Progression 1 - Följ med sin egen passning (8 år):

Anvisningar - (1) Två spelare vid kon A, B och C med boll, en spelare vid konorna mittemot (2) Första spelare vid kon A, B och C passar bollen med fotens insida till respektive spelare som står mittemot (3) Spelarna mittemot använder en mottagning och passar sedan tillbaka bollen där den kom ifrån (4) Spelarna förflyttar sig till den konan dem passat till (5) Träna bägge fötter

Instruktioner *- (1) Titta på bollen (2) Hitta en bra balans (3) Vinkla ut passningsfoten (4) Stödjefotens tår pekar mot hållet passningen ska (5) Peka passningsfotens stortå uppåt*

KORT PASSNING



Basövning – Kort passning 8 år

Checklista/analys:
- Spelarna uppnår instruktion 1-5 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:
- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Väntande spelare tittar på aktiv spelare
- Prioritera ett korrekt utförande i passning

Författare: Viktor Catenacci och Kai Gissberg
Första version skapad och lanserad maj 2020
Materialet får ej användas utan medgivande från författarna

Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Kort Passning

KORT PASSNING

För ålder:
9 år

Organisation:
Rektangel 10x20 m, 2 bollar

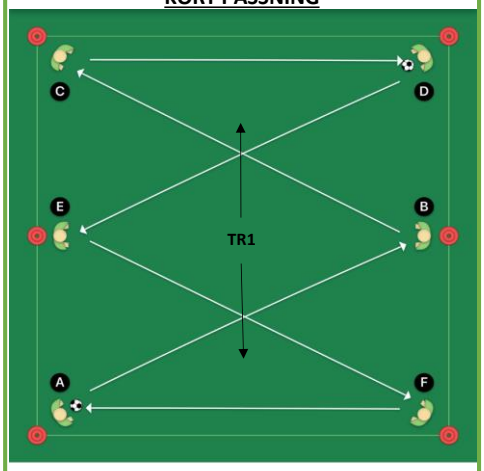
Tränarposition:
Tränare 1 (**TR1**) - *Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna*

Progressioner - Anvisningar - *Instruktioner*:
Progression 1 - Stå kvar vid samma kon (9 år):

Anvisningar - (1) En spelare vid varje kon, spelarna stannar alltid kvar vid sin kon (2) Spelare A och D startar samtidigt (3) Spelare A och D passar bollen till spelare B respektive spelare E som använder en mottagning med insidan eller utsidan av foten (4) Spelare B och E passar vidare bollen till spelare C respektive spelare F som använder en mottagning med insidan eller utsidan av foten (5) Spelare C och F passar vidare bollen till spelare D respektive spelare A och så vidare (6) Byt håll på övning, rotera spelare på konorna och träna bägge fötter

Instruktioner *- (1) Titta på bollen (2) Hitta en bra balans (3) Vinkla ut passningsfoten (4) Stödjefotens tår pekar mot hållet passningen ska (5) Peka passningsfotens stortå uppåt*

KORT PASSNING



Basövning – Kort passning 9 år

Checklista/analys:
- Spelarna uppnår instruktion 1-5 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:
- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Väntande spelare behöver vara förberedd för kommande passning, exempelvis fotställning/halvt rättvänd
- Prioritera ett korrekt utförande i passning

KORT PASSNING

För ålder:
10-19 år

Organisation:
Rektangel 10x20 m-15x30 m, 2 bollar

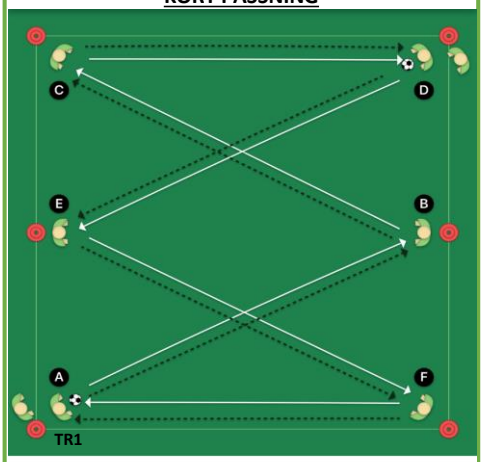
Tränarposition:
Tränare 1 (**TR1**) - *Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna*

Progressioner - Anvisningar - *Instruktioner*:
Progression 1 - Följ med sin egen passning (10-19 år):

Anvisningar - (1) Två spelare vid kon A och D med boll, en spelare vid övriga konor (2) Spelare A och D startar samtidigt (3) Spelare A och D passar bollen till spelare B respektive spelare E som använder en mottagning med insidan eller utsidan av foten (4) Spelare B och E passar vidare bollen till spelare C respektive spelare F som använder en medtagning med insidan eller utsidan av foten (5) Spelare C och F passar vidare bollen till spelare A respektive D och så vidare (6) Spelarna förflyttar sig till den konan dem passat till (7) Byt håll på övning och träna bägge fötter

Instruktioner *- (1) Titta på bollen (2) Hitta en bra balans (3) Vinkla ut passningsfoten (4) Stödjefotens tår pekar mot hållet passningen ska (5) Peka passningsfotens stortå uppåt*

KORT PASSNING



Basövning – Kort passning 10–19 år

Checklista/analys:
- Spelarna uppnår instruktion 1-5 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:
- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Väntande spelare behöver vara förberedd för kommande passning, exempelvis fotställning/halvt rättvänd
- Prioritera ett korrekt utförande i passning

Författare: Viktor Catenacci och Kai Gissberg
Första version skapad och lanserad maj 2020
Materialet får ej användas utan medgivande från författarna