

Vad, varför, hur, praktisera, sammanfatta

# ARBETSMODELL - TEMATRÄNING



## Vad

Ex. Passning

## Varför

### Passning :

- Det laget är mest beroende av.
- Väl utvecklat är grunden till ett bra anfallsspel

### Mottagning

- Att kunna kontrollera bollen med olika kroppsdelar mot olika ytor

## Hur

## Instruktionspunkter

### Passning - Breddside

- Titta på bollen
- Stödjebenet mot passningsriktning
- Fullfölj pendling
- Tån upp hälen ner
- Rör dig mot bollen

### Passning - Vrist

- Bollen vid stödjebenet
- Stödjebenet mot passningsriktning
- Titta på bollen
- Kontrollera vart du skall spela bollen före passningen
- Rör dig mot bollen i tillslaget

### Mottagning

- Stödjebenet böjt
- Tån upp hälen ned
- Titta på bollen
- Kontrollera ytan som du skall ta bollen till
- Stå på fotens främre del

### Driva

- Sök fri spelyta
- Titta upp så ofta du behöver, för att se vad du skall göra
- Sträva efter att träffa på bollens undersida för att bollen inte skall rulla ifrån dig

### Finta

- Ha bollen nära foten
- Håll hög fart
- Rätt avstånd från motståndare
- Försök att få motståndaren ur balans

## Praktisera

- Ex. Två och två en boll
- Fyra mot fyra i kvadraten

## Sammanfatta

- Vad har vi tränat på?
- Vad lärde du dig idag?
- Hur kändes det?
- Var det något som du tyckte var svårt?