



HAMMARBY  
FOTBOLL

# Hammarby IF FF utvecklingsblock - Basövningar för Längre Passning

## LÄNGRE PASSNING

### För ålder:

11-19 år

### Organisation:

Rektangel 10x20 m-10x40 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 - Passa med fotens insida längs marken (11 år):

**Anvisningar** - (1) Spelare A, B och C har boll (2) Spelare A, B och C passar bollen med fotens insida längs marken 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 passning med fotens insida** - (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

#### Progression 2 - Passa med fotens vrist längs marken (11-19 år):

**Anvisningar** - Samma anvisningar som progression 1 men spelaren använder fotens vrist för att passa bollen längs marken

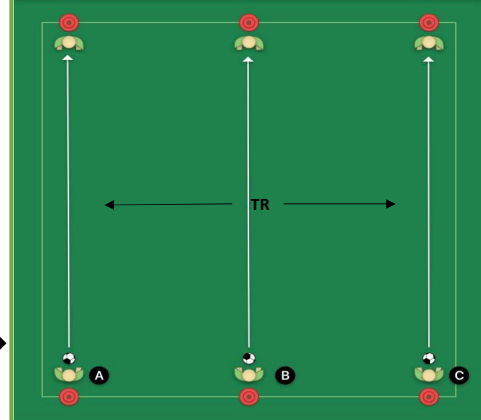
**Instruktioner passning med fotens vrist längs marken** - (1) Titta på bollen (2) Hitta en bra balans (3) Stödjefotens tår pekar mot hållet passningen ska (4) Spänn foten genom att vinkla foten så att tårna pekar nedåt (5) Träffa mitt på bollen för att få bollen att passas efter marken

#### Progression 3 - Passa med fotens vrist i luften (12-19 år):

**Anvisningar** - Samma anvisningar som progression 1 men spelaren använder fotens vrist för att passa bollen i luften

**Instruktioner passning med fotens vrist i luften** - (1) Titta på bollen (2) Hitta en bra balans (3) Stödjefotens tår pekar mot hållet passningen ska (4) Spänn foten genom att vinkla foten så att tårna pekar nedåt (5) Träffa under mitten på bollen för att få bollen att passas i luften

## LÄNGRE PASSNING



Spela introduktionsvideo

### Basövning - Längre passning 11-19 år



1 boll / 2 spelare

#### 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
- Öka avståndet utefter ålder, ytor samt behärskande
- Prioritera ett korrekt utförande i passning
- Väntande spelare tittar på aktiv spelare