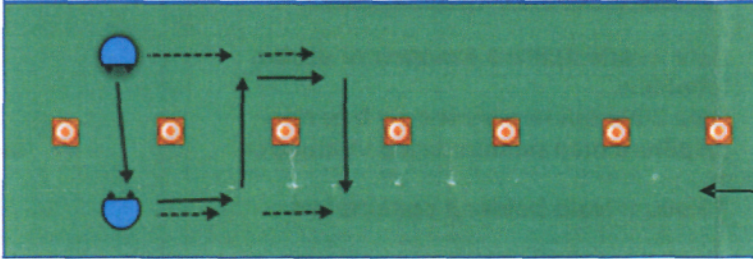


# PASNINGER

10 min opv: enkeltvis løb med bold gennem keglærækken. Forskellige krav til berøringer: 1 eller 2 / højre / venstre inderside yderside 1 ben eller 2 ben må anvendes. Store krav til rytme / lavt tyngdepunkt / fart.



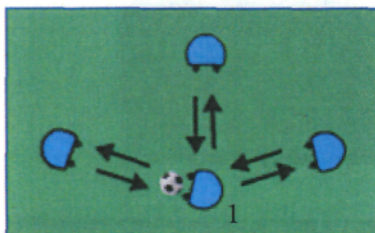
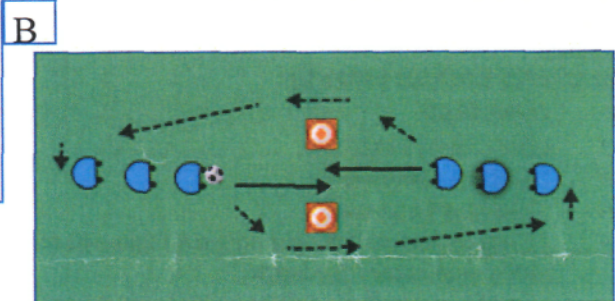
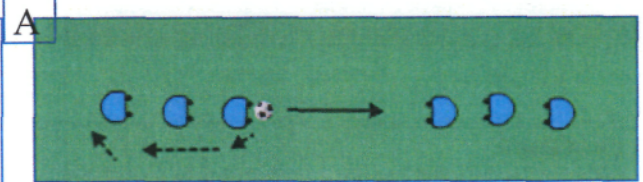
Pasninger i bevægelse mellem kegler:

1. 1. berøring / aflevering rytme "rigtigt ben"
2. Inderside / inderside
3. Yderside 1. berøring / inderside pasning.
4. Rulle (sål) / Inderside
5. Yderside højre / inderside højre bag om støtteben
6. Vinkelpasninger spil til næste rum 1. berøring

Husk sidebytte efter hver omgang

A) Korte pasninger, løb bag i egen række, uden at vende — øve fremad / bagudbevægelse. Brug højre ben / venstre ben påbudt og frit. Spil bolden lige over! DVS højre til venstre og omvendt.

B) Der spilles gennem kegle mål og løbes i modsat række! Same krav om præcision i spark og rytme som ovenfor.



Korte hurtige pasninger hvor spiller 1 trænes med og mod uret. Skift spiller efter 5 runder. Focus: Brug af "rigtige" ben og åbne op i hoften.

5 om en bold / Kort—kort langt. Op - ned - op

Formål: Træne kvalitet i pasninger langs jorden. Spille op ned op. Løbe efter bolden fremad Hvis banen gøres længere bruges også pasninger i luften. Osv.

- A spiller B (1) A indtager B's plads
- B spiller støtte på A (2)
- A spiller langt på C (3)
- C spiller støtte på B (4)
- B spiller langt til D (5) C indtager D's plads
- Så starter øvelsen modsat dvs.: D spille kort på C !

