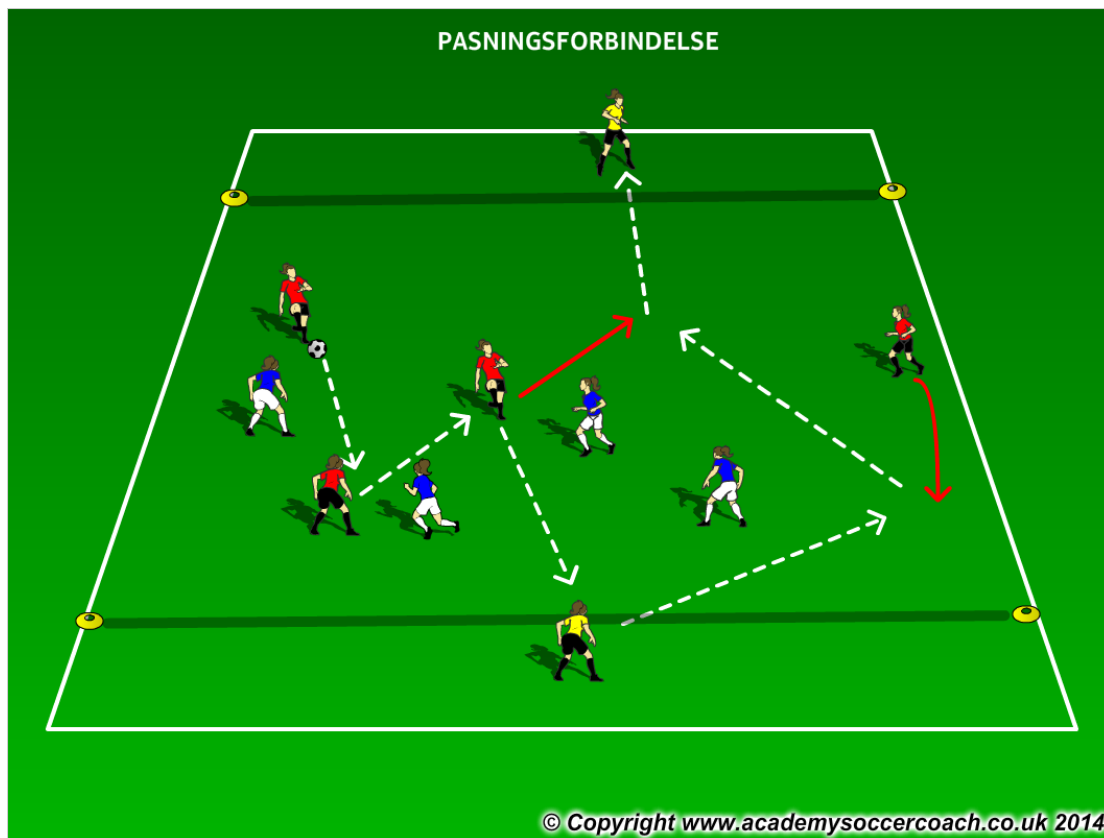


Pasningsforbindelse



Om øvelsen

- Øvelsen gir et realistisk bilde av å spille seg ut av situasjoner på midtbane og i forsvar. Viktig at coaching går på bevegelse før og etter medtak og pasningstempo. Spillerne må ikke havne i pasningsskygge.

Oppsett og gjennomføring

- Sett opp bane som er 20 meter bred og 35 meter lang (justeres etter ferdigheten til spillerne og/eller antall spillere).
- 4 (5) spillere på hvert lag og 1 spiller i hver ende.
- Ballen skal spilles via en ende til en annen og man får poeng for hver gang man får en pasningsforbindelse.

Momenter

- Pasning og medtak (lave og presise pasninger)
- Pasningstempo
- Bevegelse og "sette" opp 3-kanter

Variasjon

- Endre størrelse på spillfeltet
- Flere/færre spillere og/eller overtall
- Benytte spillere som vegger på sidene