



Pasning og mottak 6 år og opp

Sjef over kølle og ball

Læringsmomenter

Føsing og presise pasninger og mottak

Hvordan

Par opp spillerne og plasser de ut med passe avstand. Øv på stillestående pasning og mottak.

Varier avstanden mellom spillerne, øv på føsing og skuddpasninger, og på demping av ball ved mottak.

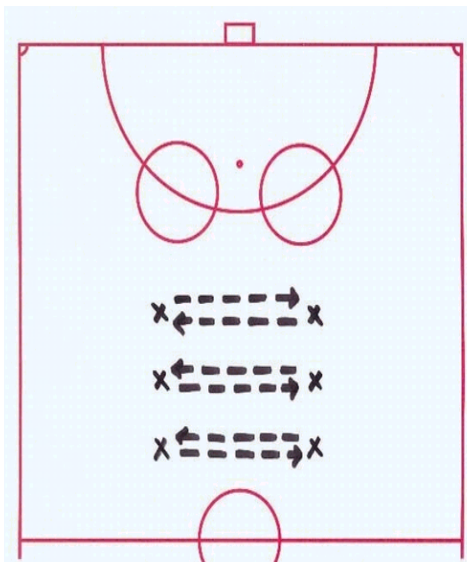
De beste pasningene skyves fra høyre eller venstre side med nederste hånd halvveis nede på skaftet med drag/trekk langt bakfra med kølle på isen.

Ballen stoppes effektivt med skøyte eller kølla 90 grader på ballens fartsretning med en fjærende bevegelse.

Hvorfor

Øvelsen forbedrer pasnings- og mottaksferdighetene fra begge sider av køllebladet. Øvelsen er ypperlig og gir mange repetisjoner som stimulerer til mestring blant spillerne.

Pasning og mottak er viktige ferdigheter å stimulere i forhold til bandyidrettens egenart hvor pasninger og mottak av ball er sentralt





Pasning og mottak 6 år og opp

Sjef over kølle og ball

