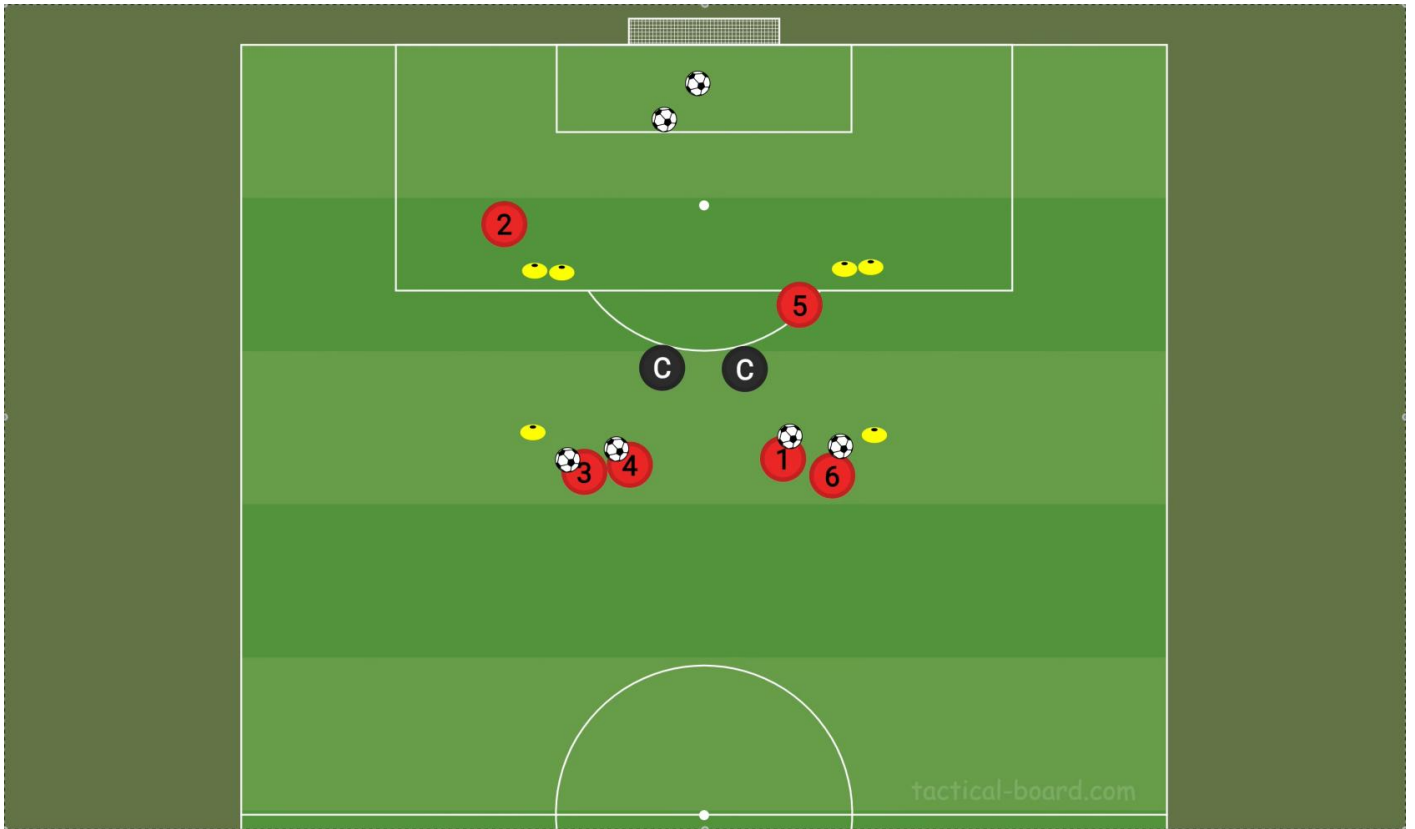


Mål i bortre



I denna övning övas skott och första touch

Syfte

Syftet är att bli bättre på att ta avslut

Förberedelser

- Placera två koner bredvid varandra som en försvarare på båda sidorna av målet, strax innanför straffområdet
- Placera en kon 3-4 m ovanför. Det är därifrån spelarna ska starta.
- Dela upp laget i två delar, hälften på ena, hälften på andra sidan.
- Placera en tränare på båda sidorna om målet.

Genomförande

1. Visa först hur övningen går till och hur de ska träffa bollen med foten.
2. Den första i kön på båda sidorna börjar spela en väggpassning med tränaren.

3. Därefter tar de en första touch antingen till höger eller vänster om försvararen.
4. Därefter ska de sikta och skjuta emot bortre stolpen.
5. Därefter hämtar de bollen och ställer sig sist i den andra kön.

Instruktioner

- Tänk på den första touchen så att den blir bra.
- Försök att inte visa för försvararen vilken sida du kommer peta bollen åt.
- Titta inte på målet, du vet var målet är, titta istället på bollen så att du ser att du träffar rätt. Tänk en linje från bortre stolpen rakt igenom bollen. Där ska du träffa.

https://www.youtube.com/embed/ZaGq6VID9nQ?si=t_J20laS0-9jCKYy

Denna övning är väldigt influerad av följande video, men med dubbla köer för att minimera kötiden. Se den gärna:

<https://www.youtube.com/embed/D2vq7nRUGy0?si=hNsgRjDKQ1m0eo3f>

Revision #2

Created 2025-04-06 12:41:08 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:31:16 UTC by Mattias