

Prickboll

I denna klassiska övning övas precision, teknik och balans vid tillslag och kondition på ett roligt sätt.

Syfte

Att förbättra spelarnas förmåga att rikta tillslag medvetet mot ett rörligt mål, under hög frekvens och upprepning. Fokus ligger på att varje spelare själv ansvarar för sina bollar, vilket ökar bollkontakt, tempo och självständighet i träningen.

Förberedelser

- Yta: ca 15 x 15 meter (anpassa till spelarnas ålder och förmåga)
- 1 mittboll (gärna tydlig i färg)
- 1 boll per spelare, helst fler till hands
- Två lag med lika många spelare, uppställda längs varsin långsida
- Koner för att markera planens gränser

Genomförande

1. Spelarna står på varsin långsida med egen boll.
2. En boll placeras i mitten. Målet är att med egen boll skjuta mot mittbollen så att den rullar över motståndarnas linje.
3. Alla spelare skjuter när de är redo – ingen väntar, ingen turordning, inga fasta positioner.
4. När bollen är skjuten springer spelaren själv och hämtar en ny boll.
5. Bollen tas alltid med tillbaka bakom den egna linjen innan nästa skott.
6. Hög intensitet och många repetitioner.
7. Omgången spelas till ena sidan vinner. Därefter börjar nästa omgång.

Instruktioner

- "Sikta med stödjefoten – rikta kroppen dit du vill att bollen ska gå."
- "Träffa mitt på bollen – bredsida för kontroll, vrist för fart."
- "Jobba i tempo – skjut, hämta, tillbaka, skjut igen."
- "Inga passningar – du ansvarar för din boll."
- "Varje tillslag ska ha mening. Slösa inte med din energi."

Progression

1. Endast svagare fot används

Video

Revision #2

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

Updated 2026-01-08 14:27:45 UTC by Mattias