

Träffa nätet

I denna övning övas skotteknik och tillslag. Parallellt genomförs en långskottstävling emot ett mål medan de som åkt ut genomför skotträning emot ett annat mål eller helst ett plank.

Syfte

Syftet med att lära sig skjuta bra är att det på så sätt blir lättare att göra mål.

Förberedelser

Placera ut koner på olika avstånd ifrån ett mål. Ett förslag är att sätta dem med ca 3 meters avstånd. Det innebär att första konen ska stå vid 3 meter, andra ska stå vid 6 meter, 9 meter etc. Utse också ett övningsområde där de spelare som åkt ut kan finslipa sin skotteknik inför nästa tävlingsomgång.

Genomförande

- Börja med att gå igenom alla instruktioner nedan med spelarna.
- Därefter börjar första omgången och varje spelare ska ta en boll och ställa upp sig vid 3-meterslinjen. Detta är nivå ett. Dessa turas sedan om att skjuta ett skott emot målet.
- Om bollen går i mål utan att först röra marken har spelaren gått vidare till nästa nivå. Om bollen inte går i mål utan att först röra marken åker spelaren ut och får öva sin skotteknik emot ett annat mål eller ett plank.
- Därefter genomförs nästa nivå på samma sätt tills bara en vinnare återstår.

Instruktioner

När du instruerar hur det ska skjuta kan du ge dem följande råd:

1. **Känn efter på foten:** Ta av dig skon och känn efter var foten är som hårdast (ungefär halvvägs mellan stortån och vristen). Det är där du ska träffa bollen.
2. **Ställ dig snett vid sidan om bollen:** Stå snett vid sidan om bollen för att få en liten ansats fram till den.
3. **Få upp en hög hastighet:** Ta några snabba steg för att få upp farten innan du träffar bollen.
4. **Placera stödjefoten korrekt:** Sätt stödjefoten bredvid eller strax framför bollen och rikta den mot målet.

5. **Håll blicken på bollen:** Håll ögonen på bollen under hela skottet för att förbättra träffsäkerheten.
6. **Luta dig framåt:** Luta dig lite framåt när du träffar bollen för att ge skottet mer kraft och hålla det lågt.
7. **Använd armarna för balans:** Sträck ut armarna något åt sidorna för att hålla balansen. För den motstående armen framåt för extra kraft och stabilitet.
8. **Träffa bollen med rätt del av foten:** Träffa bollen mitt på med den hårdaste delen av foten. Om dina tår rör marken, prova att luta dig bort från bollen eller vinkla foten lite.
9. **Skottbenet ska vara rakt:** Skottbenet ska vara rakt när det träffar bollen för maximal kraft.
10. **Följ med foten efter träffen:** Följ igenom bollen med sådan kraft att du hoppar lite och landar på ditt skottben.

Progression

Om du vill kan du ge varje spelare två chanser vid varje nivå.

Revision #2

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

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