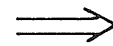


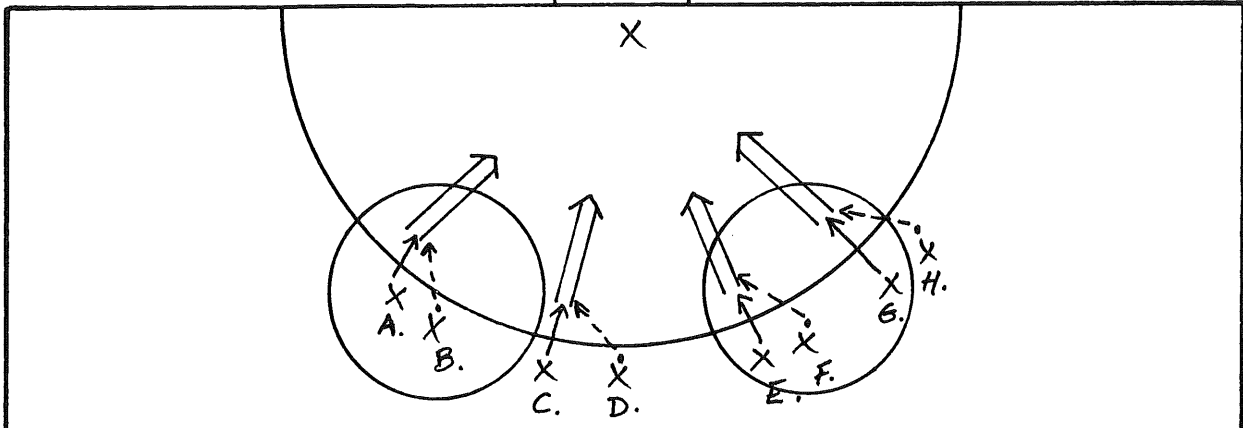
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott

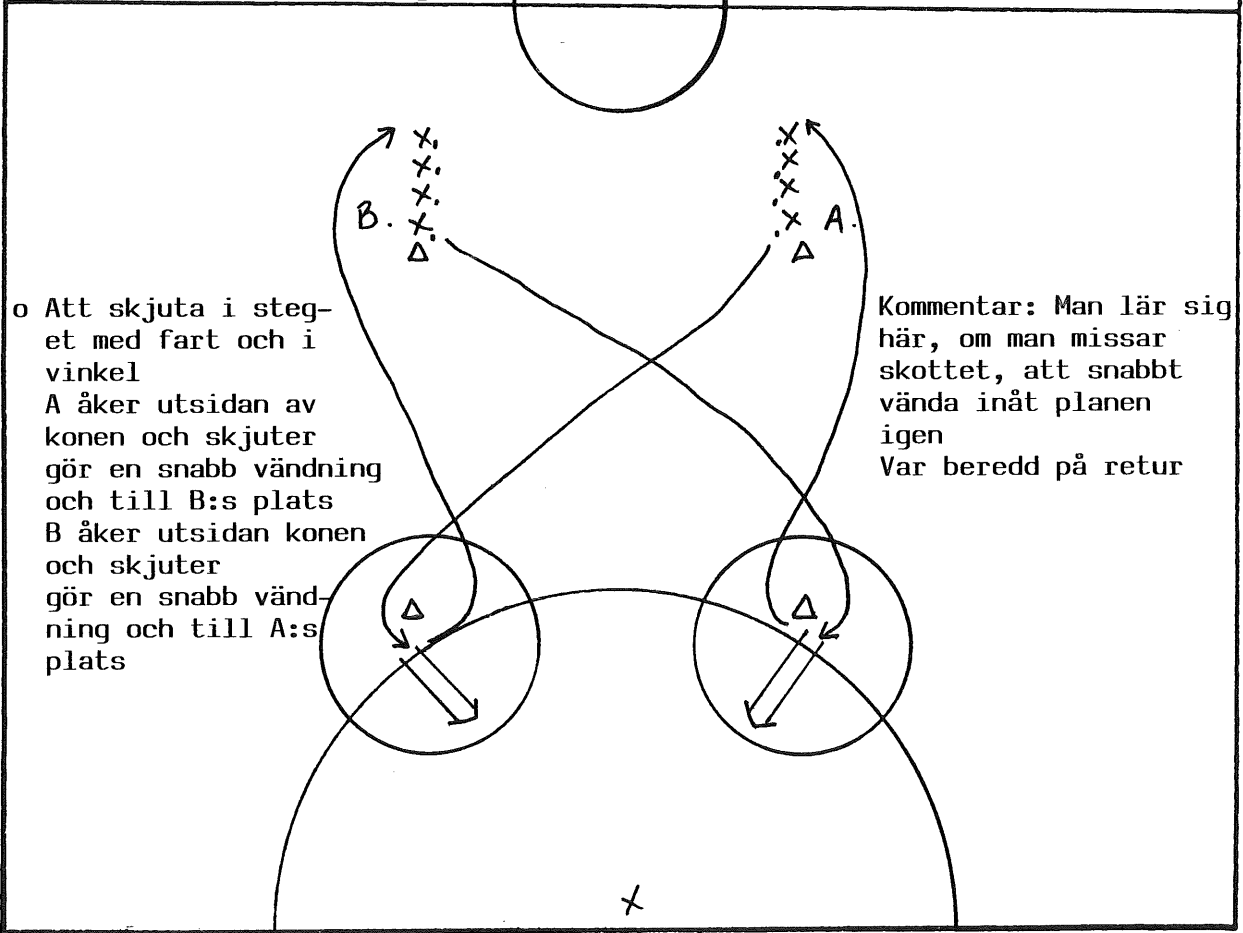
- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



- o Att glida och skjuta
- B petar fram bollen, A åker några skär (glider) och skjuter
- C-D, E-F och G-H gör likadant
- Växla höger och vänsterskott
- Bytt skytt
- Kommentar: Det är så sällan man får stå stilla och skjuta. Det är därför viktigt, att man lär sig skjuta i rörelse

KOM IHÄG! Disciplinen vid skottövningar
Ingen åker ivägen
Inga skottövningar på ouppvärmad målvakt



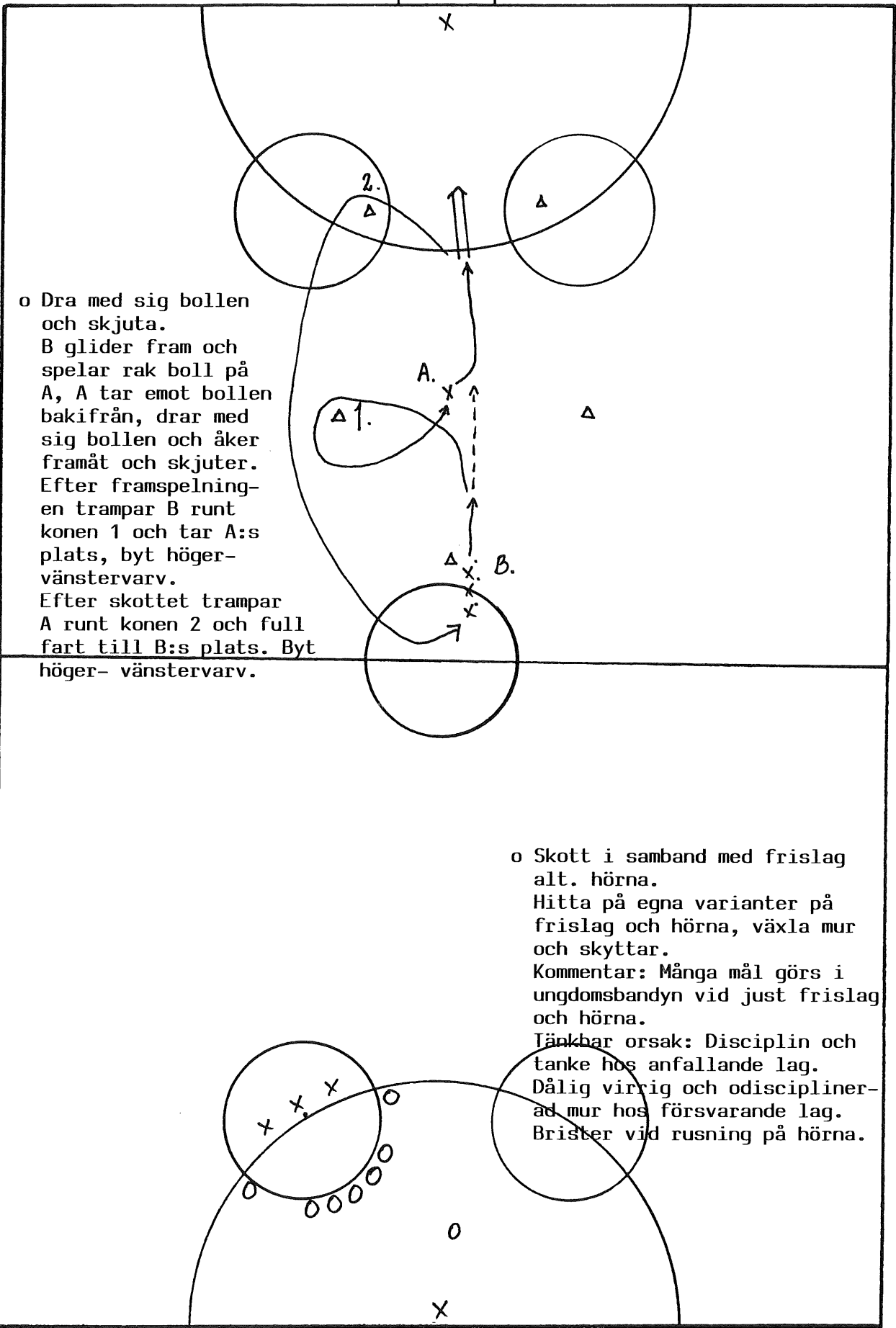
- o Att skjuta i steget med fart och i vinkel
- A åker utsidan av konen och skjuter
- gör en snabb vändning och till B:s plats
- B åker utsidan konen och skjuter
- gör en snabb vändning och till A:s plats

Kommentar: Man lär sig här, om man missar skottet, att snabbt vända inåt planen igen
Var beredd på retur

- Bollens väg
- ===== Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



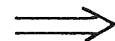
- Boll
- x Anfallare
- Försvarare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



o Dra med sig bollen och skjuta.
 B glider fram och spelar rak boll på A, A tar emot bollen bakifrån, drar med sig bollen och åker framåt och skjuter. Efter framspele-ningen trampar B runt konen 1 och tar A:s plats, byt höger- vänstervarv.
 Efter skottet trampar A runt konen 2 och full fart till B:s plats. Byt höger- vänstervarv.

o Skott i samband med frislag alt. hörna.
 Hitta på egna varianter på frislag och hörna, växla mur och skyttar.
 Kommentar: Många mål görs i ungdomsbandyn vid just frislag och hörna.
 Tänkbar orsak: Disciplin och tanke hos anfallande lag. Dålig virrig och odisciplinerad mur hos försvarande lag. Brister vid rusning på hörna.

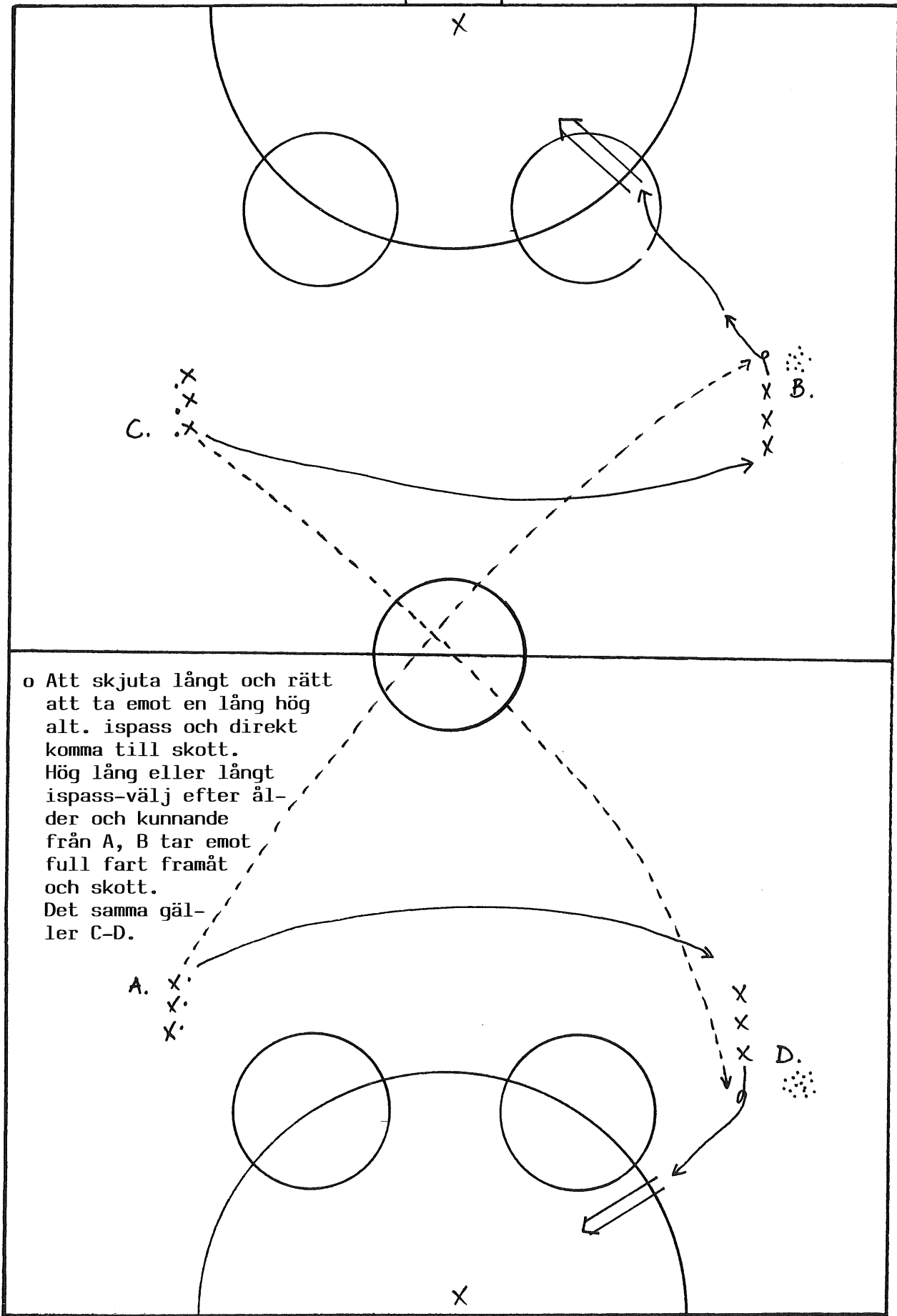
- Bollens väg
- ===== Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 46.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

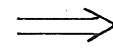


o Att skjuta långt och rätt
 att ta emot en lång hög
 alt. ispass och direkt
 komma till skott.
 Hög långt eller långt
 ispass-välj efter ål-
 der och kunnande
 från A, B tar emot
 full fart framåt
 och skott.
 Det samma gäl-
 ler C-D.

Skottövning

Teckenförklaring:

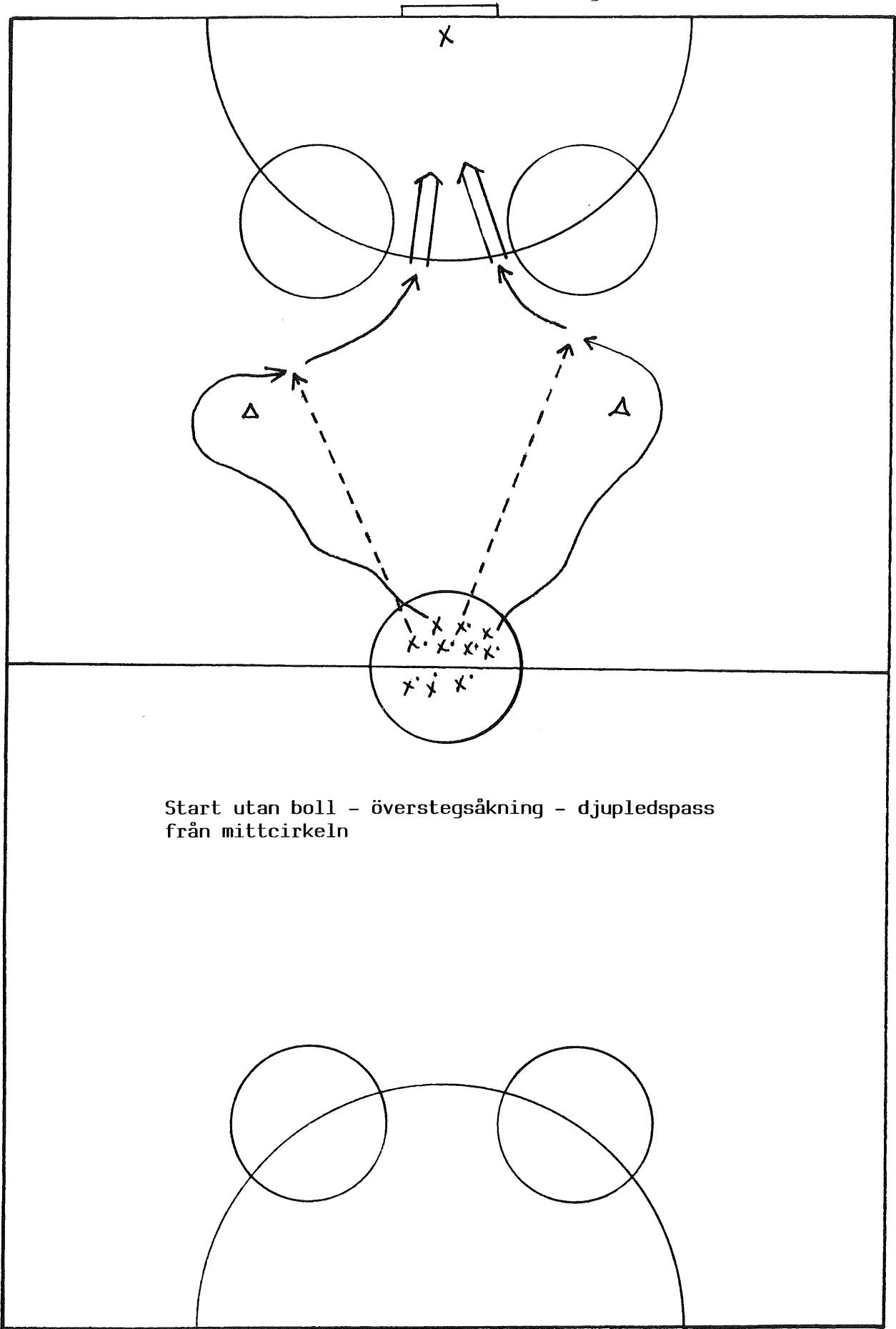
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 47.

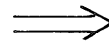
- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Boll-hållare
- △ Kon



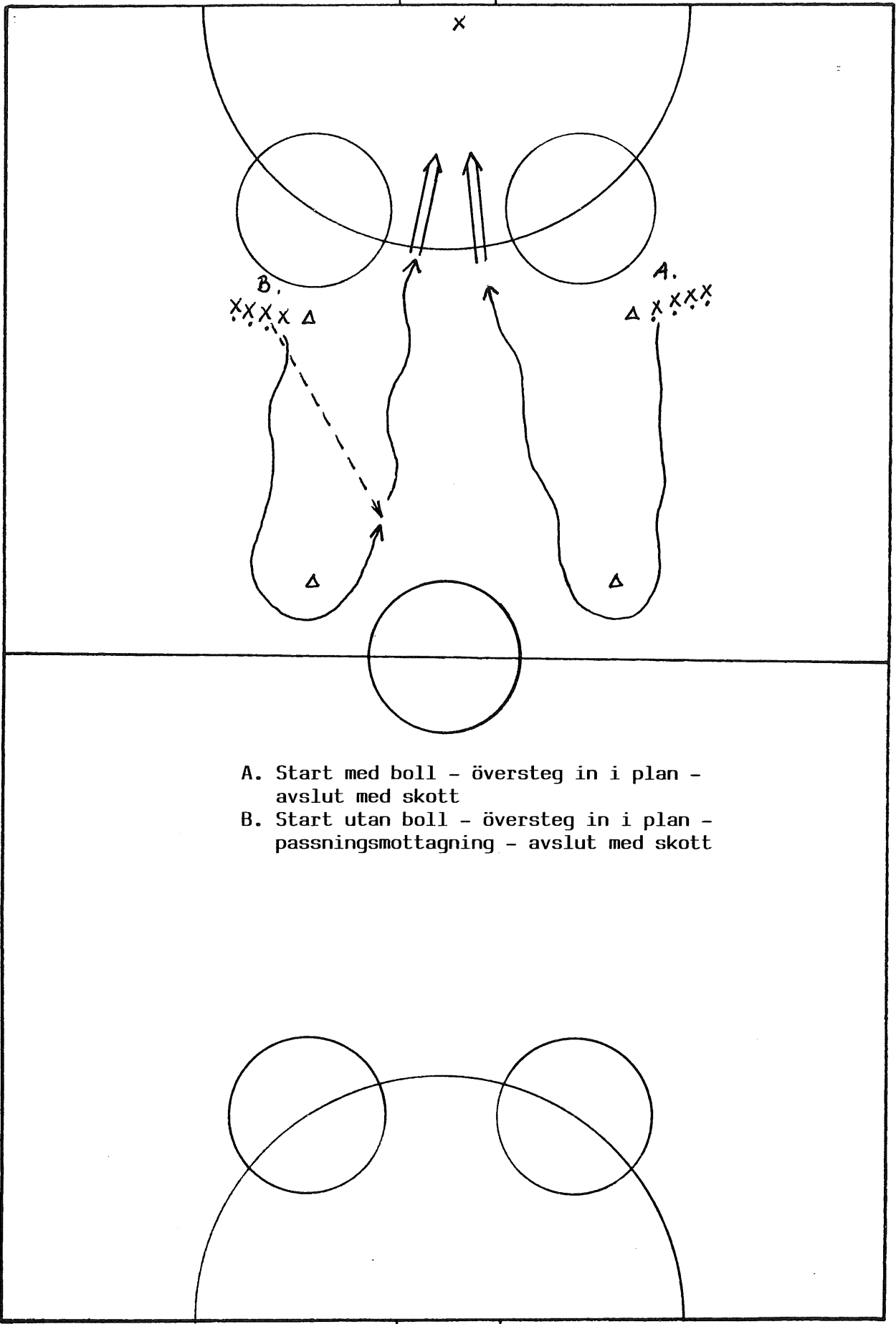
Start utan boll - överstegsåkning - djupledspass från mittcirkeln

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



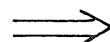
- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



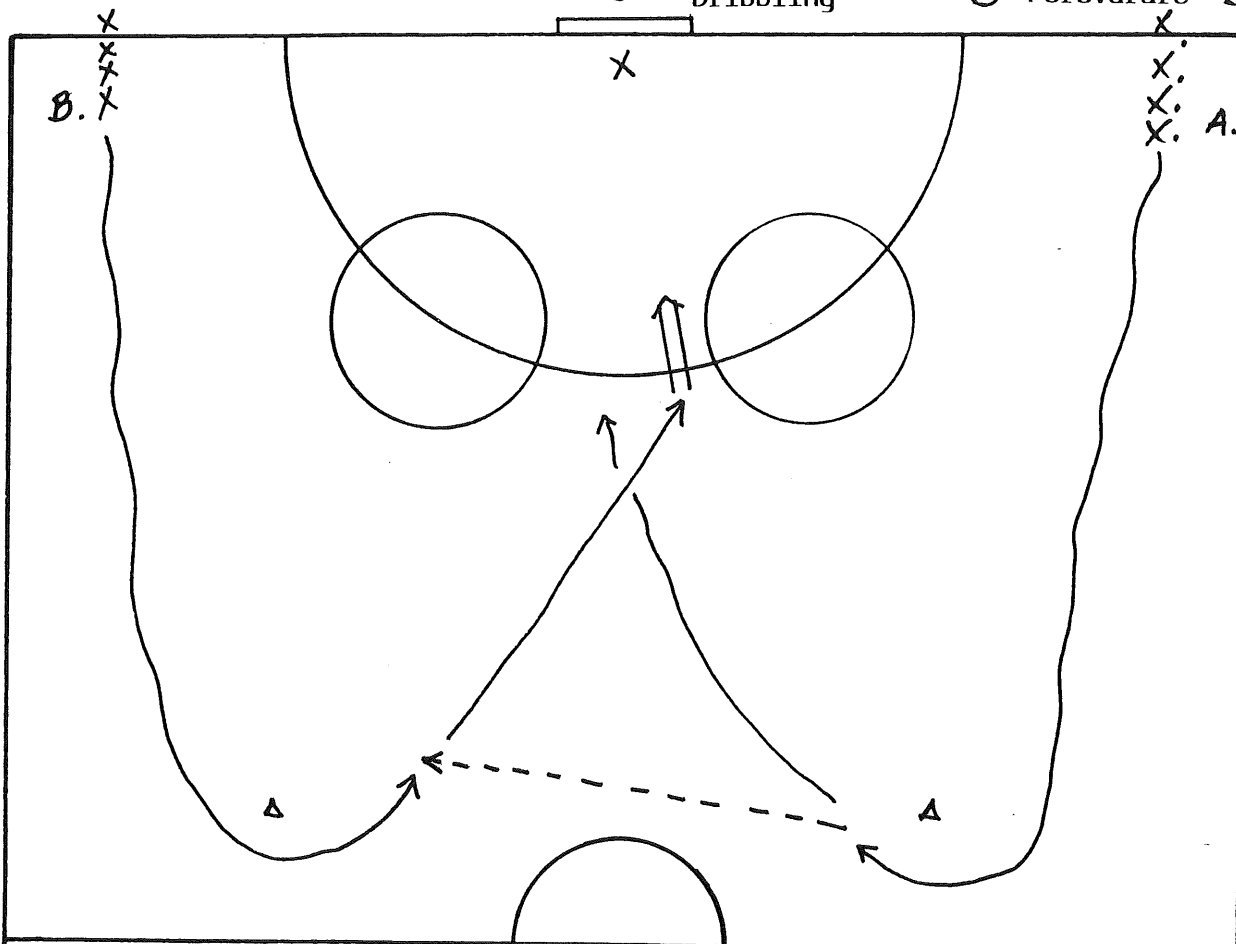
- A. Start med boll - översteg in i plan - avslut med skott
- B. Start utan boll - översteg in i plan - passningsmottagning - avslut med skott

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



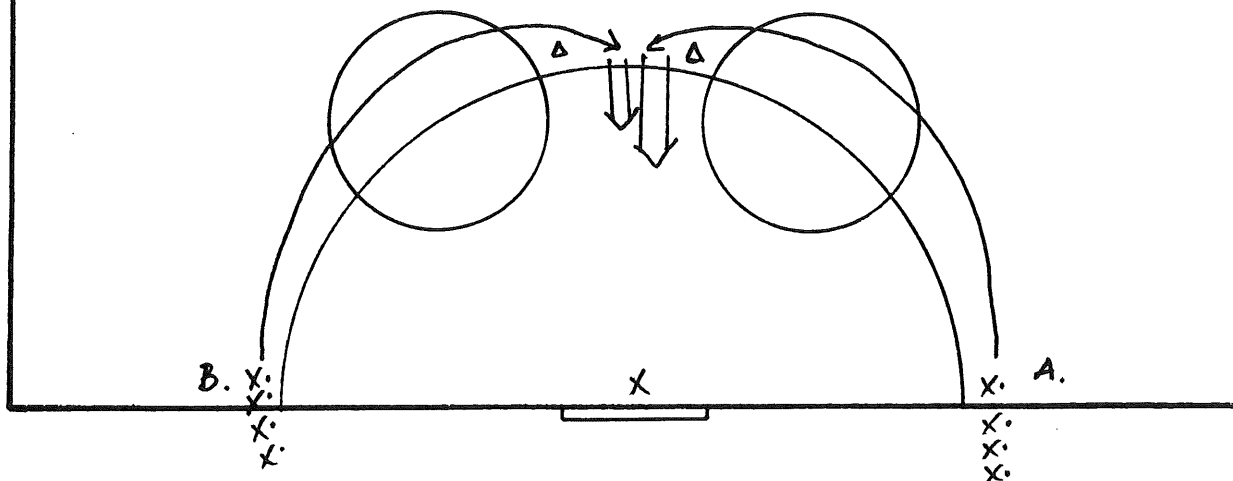
- Skott 49.
- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



A med boll åker med bra fart, rundar kon och slår ett ispass till B, B tar emot bollen fortsätter framåt i bra fart och avslutar med skott. A följer upp för retur.

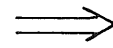
A och B varannan gång åker med bra fart upp och rundar kon och kommer snabbt till skott, var med på retur. Byt led. Övningen kan stegras med ett ispass från motsvarande led och därefter skott.



Skottövningar

Teckenförklaring:

- Bollens väg
- ===== Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 50.

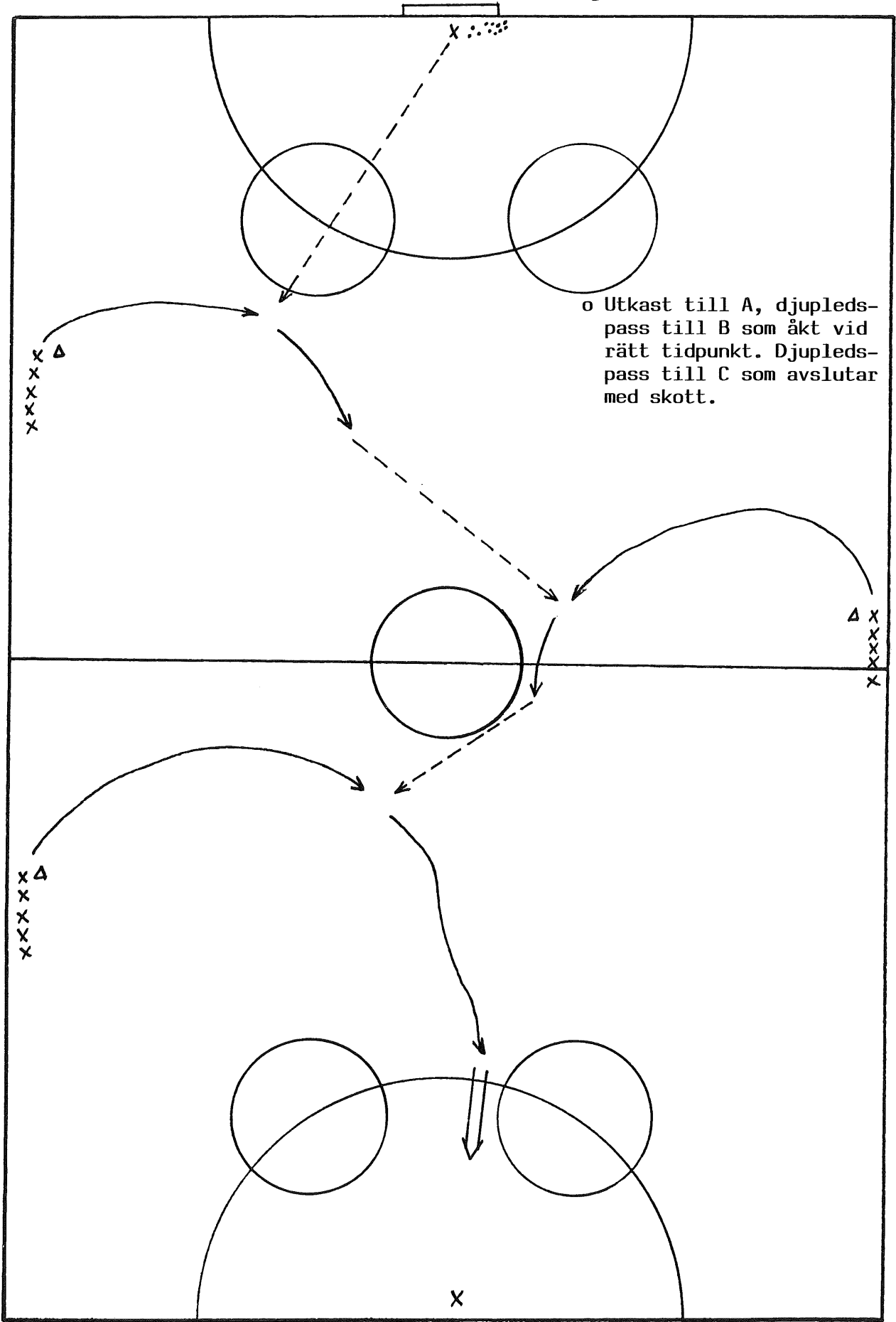
• Boll

x Anfallare

○ Försvare

⊗ Bollhållare

△ Kon

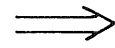


o Utkast till A, djupledspass till B som åkt vid rätt tidpunkt. Djupledspass till C som avslutar med skott.

Skottövningar

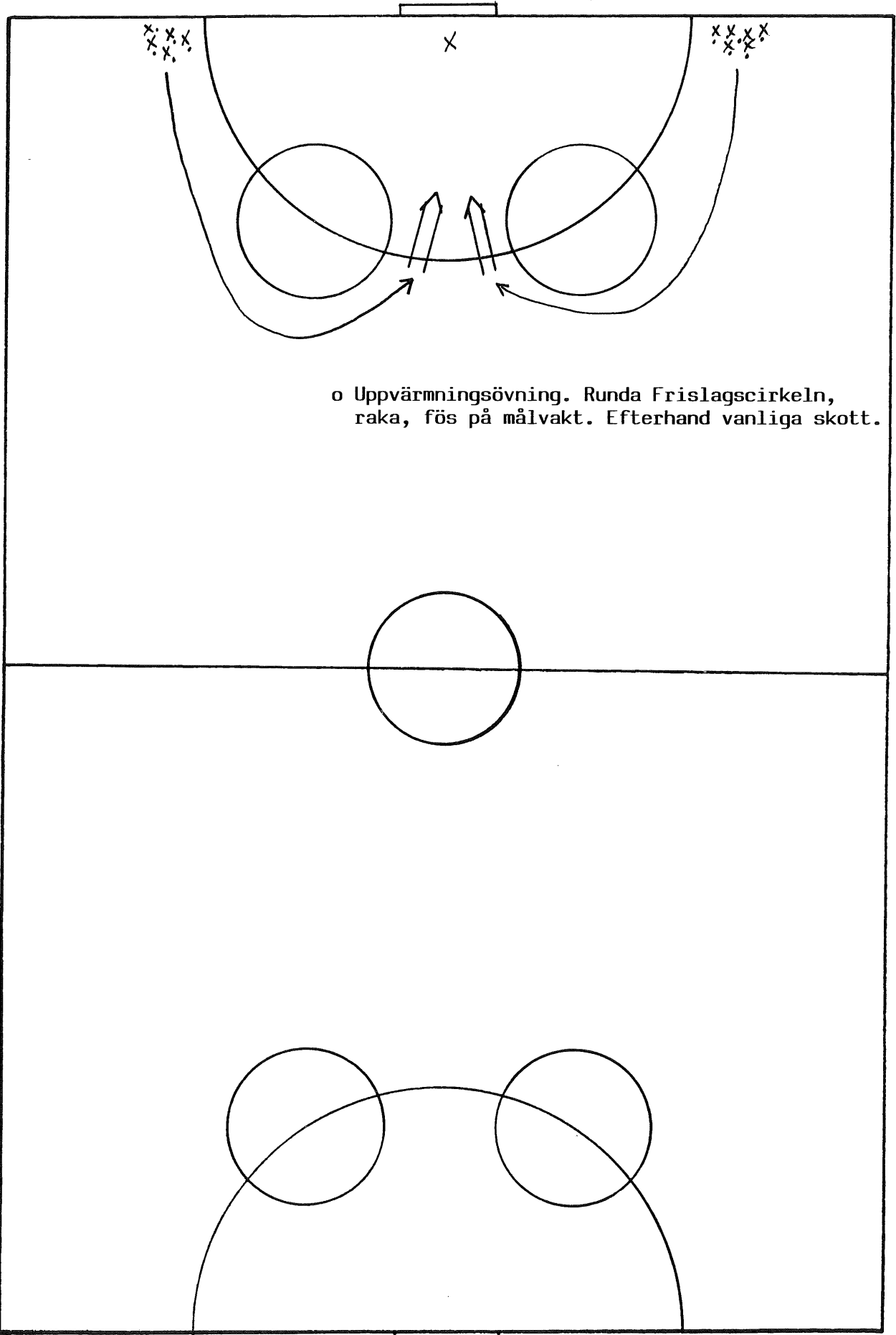
Teckenförklaring:

- Bollens väg
- ===== Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



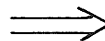
Skott 51.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

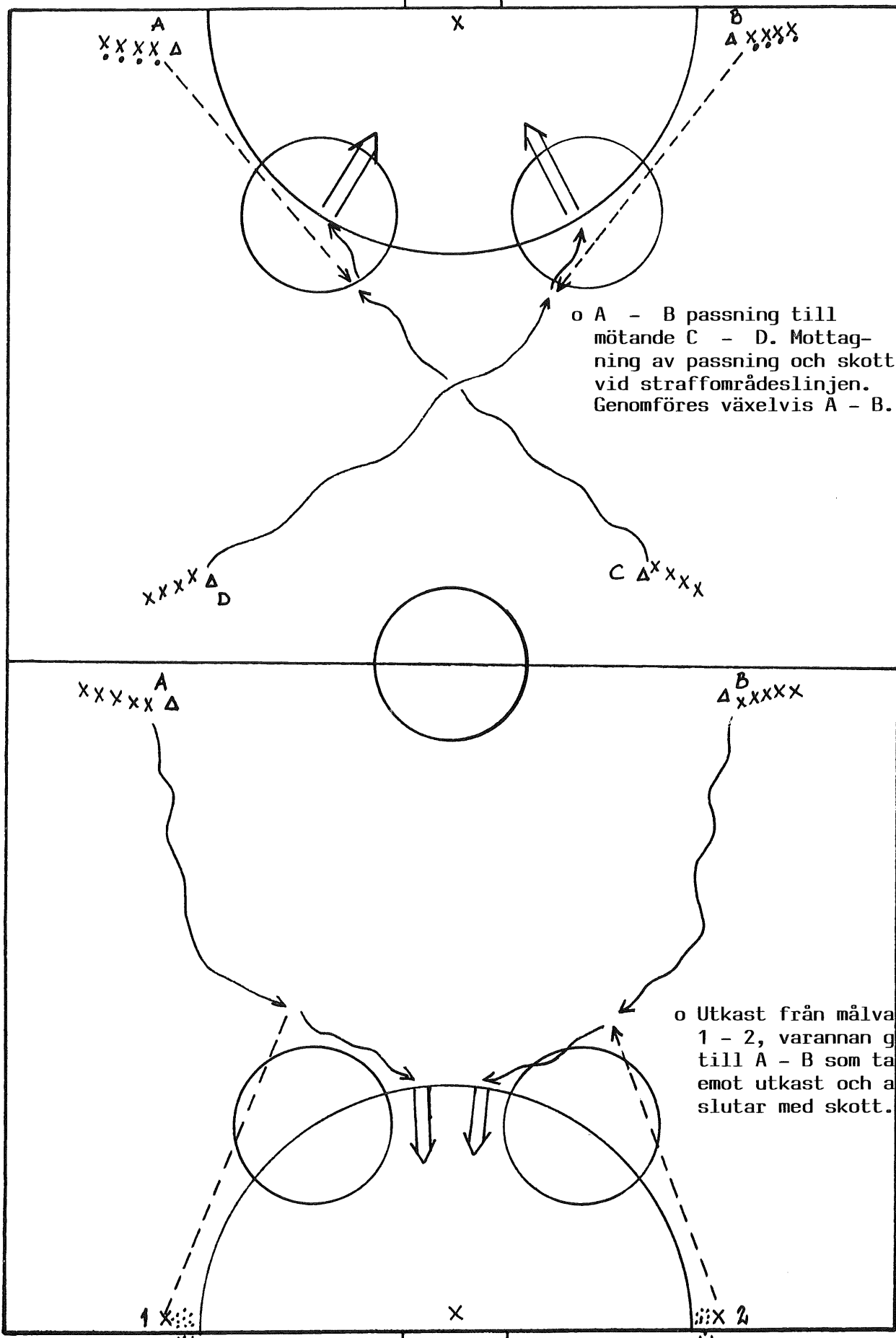


o Uppvärmningsövning. Runda Frislagscirkeln, raka, förs på målvakt. Efterhand vanliga skott.

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



- Boll
- x Anfallare
- Försvarare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



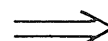
o A - B passning till mötande C - D. Mottagning av passning och skott vid straffområdeslinjen. Genomföres växelvis A - B.

o Utkast från målvakt 1 - 2, varannan gång, till A - B som tar emot utkast och avslutar med skott.

Skottövningar

Teckenförklaring:

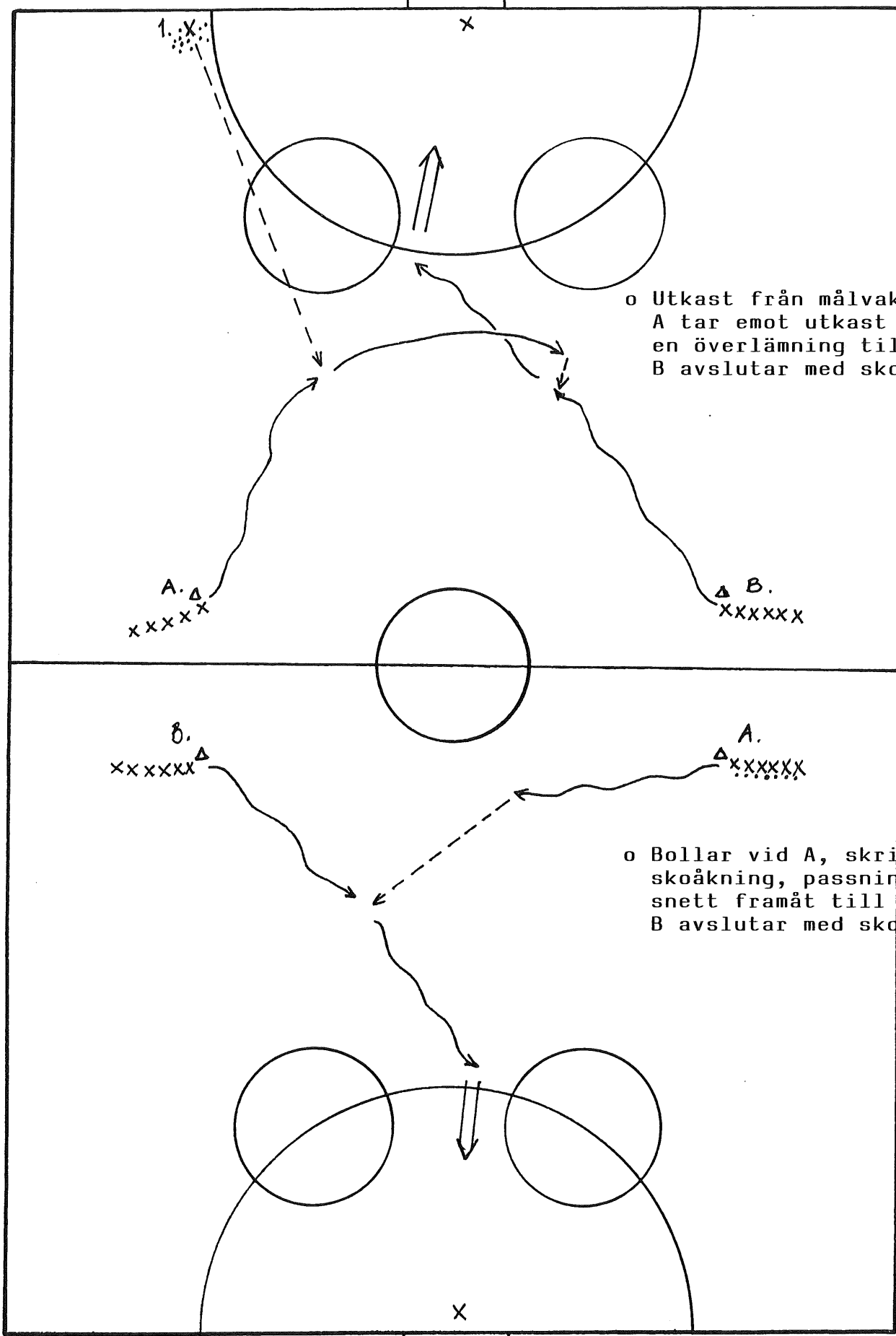
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 53.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



o Utkast från målvakt 1, A tar emot utkast gör en överlämning till B, B avslutar med skott.

o Bollar vid A, skridskoåkning, passning snett framåt till B. B avslutar med skott.