



Övningsbank 2021  
Instruktionspunkter-Teknikmomentet

**Instruktionspunkter - Teknikmomentet**

<b>Driva</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Bollen nära foten</li><li>○ Hälen upp och tårna ner</li><li>○ Träffa bollens undre halva</li><li>○ Driva bollen med den foten som ligger längst ifrån motstånd</li><li>○ Upp med blicken</li><li>○ Använd båda fötterna</li></ul>	<b>Dribbla/finta</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Bollen nära fot</li><li>○ Överdriv finten</li><li>○ Utför momentet på rätt avstånd</li><li>○ Flytta bollen motsatt håll som du fintat motståndare åt</li><li>○ Tempoväxla efter fint</li><li>○ Upp med blicken efter fint</li></ul>
--	--

<b>Passning</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Titta upp innan du ska passa</li><li>○ Fokusera på bollen i tillslaget</li><li>○ Håll foten stabil - tårna upp, hälen ner och vristen låst</li><li>○ Stödjebenet skall peka i riktning för passningen</li><li>○ Böj lätt på stödjebenet</li><li>○ Slå igenom passningen</li></ul>
---



<b>Skott</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Titta upp innan skott</li><li>○ Fokusera på boll i tillslaget</li><li>○ Håll foten stabil</li><li>○ Ta ett längre sista steg</li><li>○ Stödjebenet ska peka i riktning för skottet</li><li>○ Pendla bakåt med tillslagsfoten</li><li>○ Sparka igenom - fullfölj pendlingen med tillslagsbenet</li><li>○ Hög hastighet på tillslagsfoten</li></ul>	<b>Vändning</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Titta upp innan vändningen</li><li>○ Böj lätt på höften och knän för låg tyngdpunkt</li><li>○ Se på bollen vid vändningen</li><li>○ Gör en tempoväxling efter vändningen</li><li>○ Använd båda fötterna, insida och utsida</li></ul>
--	--