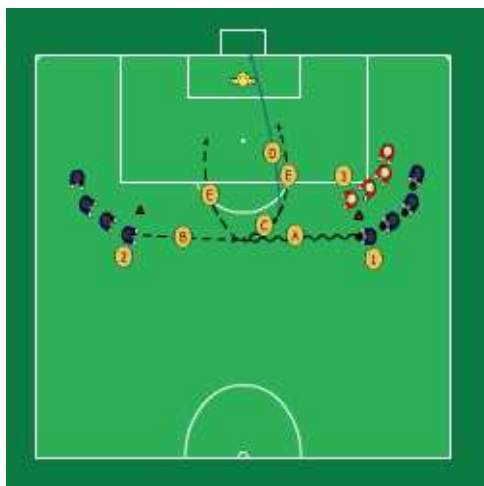


## Spelarlyftet; Överlämning och skott

### Egen övning



[1]

#### Praktisera (Organisation - Anvisning):

8-16 spelare + 2 mv. 1 stort mål.

Spelare 1 driver bollen parallellt med straffområdet (A) mot spelare 2 som motlöper (B). När dom möts görs en överlämning till spelare 2 som tar emot (C) och skuter (D) med 2 tillslag. Båda spelarna fullföljer på retur.

Spelare 2 hämtar bollen. Byt led efter varje försök.

Efter en viss tid så flyttas bollarna över till andra konan för att träna skott med andra foten.

#### Inlärnin (Vad - Varför - Hur):

SKOTT:

1. Innan tillslaget titta upp och se var mål och målvakt finns
2. Pendla bakåt med skott benet. Ju längre bakåtpendel desto hårdare skott (tillslagshastighet).
3. Stödjebenen placeras i höjd med bollen och med stödjefoten pekande i skottets riktning.
4. Vid tillslaget skall du titta på bollen.
5. Var avslappnad i skottbenet (spänn rätt muskler) men hård (spänd) i foten.
6. Pendla igenom med skottbenet efter skottet
7. Armarna används för att skapa balans (lite olika beroende på vilken typ av skott)
8. Skjut gärna på den sida om mv där det finns medspelare för returtagning. Om du skuter mot bortre stolpen så blir det ofta retur ut i planen.

DRIVA:

9. Driv bollen med bortre fot, dvs den fot som är längst från målet och en tänkt försvarare.
10. Genomför sista tillslaget i god tid innan ni möts så att din medspelare kan tajma sin löpning och 1:a touch.
11. Väljer du att sula eller klacka så skall detta ske snett framåt i planen så att din medspelare, om möjligt, kan skjuta på 1 tillslag.
12. Vid klack- eller sulfint så påbörjas en klack eller sulf rörelse men avbryts precis innan foten träffar bollen och i stället tar man med sig bollen i löpriktningen.

MOTTAGNING:

13. 1:a touchen skall vara snett framåt i planen och inte för lång så att man snabbt kommer till skott.

#### Variationer:

Moment 1: Överlämning via att täcka bollen (2 tillslag)

Moment 2: Överlämning via att att sula eller klacka bollen (1 tillslag)

Moment 3: Klackfint och eget skott (2 tillslag)

Moment 4: Valfritt moment av ovanstående

Skott genomförs med insidan, utsidan och vrist och kan vara skruvade eller oskruvade.

För att öka svårighetsgraden så införs först passiv och senare aktiv försvarare (spelare 3).