

TEMATRÄNING 4 13 ÅR

AVSLUT SKOTT

VAD:

Uppvärmning, träna vristpass, skott.

VARFÖR:

HUR:

PRAKTISERA:

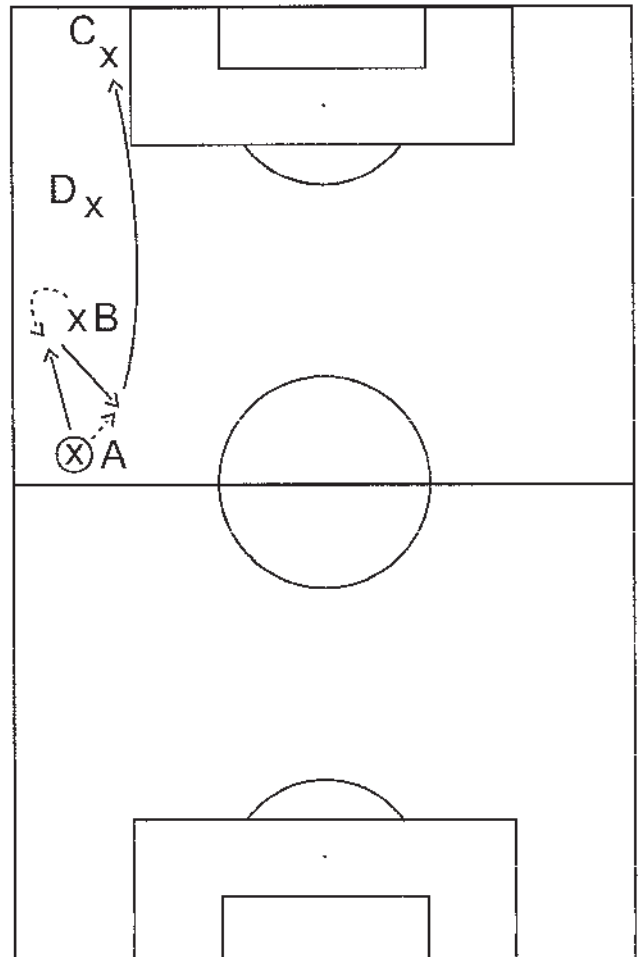
Organisation:

Variera yta efter behov. En boll per fyra spelare. Fyra övningsstationer.

Anvisning:

A passar B, får tillbaka kort passning och passar lång passning med vrist till C. Efter den långa passningen byter A och B plats. C passar D och slår efter tillbakaspel lång vristpassning osv.

Tid: 15 min.



VAD:

Träna vristskott.

VARFÖR:

HUR:

PRAKTISERA:

Organisation:

Enligt skiss. Yta 8 x 5 m. Målet är 5 m. Spelarna jobbar två och två. Extrabollar lämpligt.

Anvisning:

1. A driver bollen cirka tre - fyra meter före linjen och skjuter sedan från linjen.

2. A driver längs linjen, vänder upp och skjuter.

3. B rullar ut bollen till A, som skjuter direkt när bollen passerat linjen.

Byte av uppgifter efter varje skott. Prova att skjuta med både höger och vänster fot.

Tid: 40 min.

