

VAD:

Träna vristskott.

VARFÖR:**HUR:****PRAKTISERA:****Organisation:**

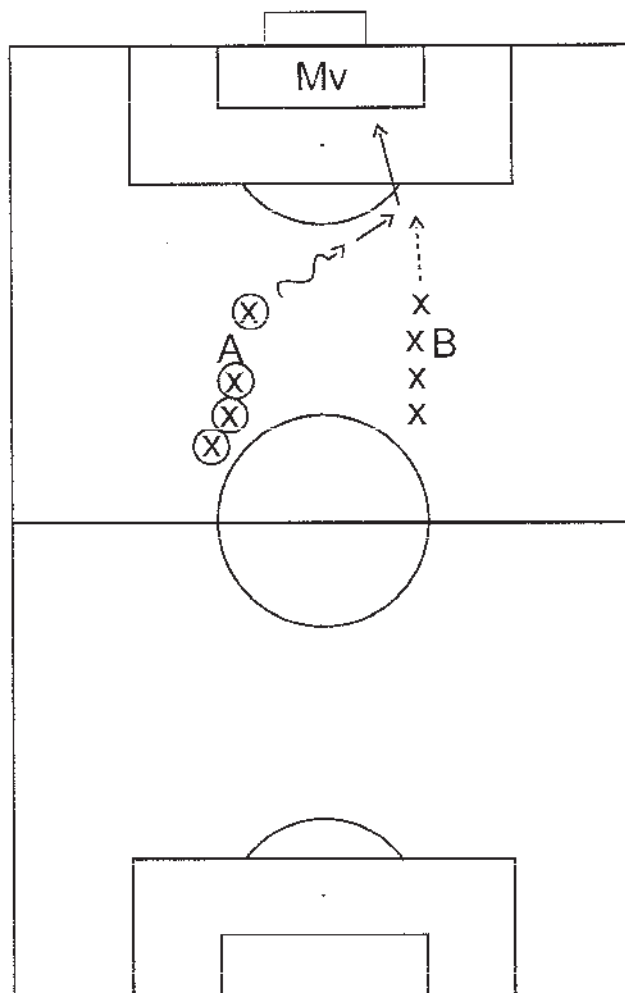
8 spelare fördelade på två led mot ett stort mål och målvakt. Två övningsstationer.

Anvisning:

A slår en passning framför B, som springer fram och skjuter direkt mot mål. A går på ev. retur.

Byte av positioner, osv.

Tid: 20 min.

**VAD:**

Träna vristskott.

VARFÖR:**HUR:****PRAKTISERA:****Organisation**

8 spelare uppdelade i fyra grupper. Två övningsstationer, 8 spelare + mv och stort mål.

Anvisning:

A passar till B, som skjuter utanför eller strax innanför straffområdeslinjen. C passar till D, som skjuter o.s.v.

A byter med B, C med D.

Byt efter halva tiden så att spelarna får skjuta med både höger och vänster fot.

Tid: 25 min.

