



Avslut - skott

Vad?

Komma till avslut och göra mål - skott

Syfte:

Förbättra spelarnas skott – utveckla tillslaget och skottsiktet

Utveckling

Anfallsspel

- Skott

Försvvarsspel

- Rädda bollen

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

Ca 8 spelare, bollar, yta 12x12m, konor, 2 mål

Två konor placeras halvvägs mellan målens stolpar

Anvisningar

Uppgiften i övningen är att göra mål för anfallsspelarna och att förhindra mål för målvakten.

En spelare åt gången driver fram till en kona och skjuter mot mål. Efter skott ställer sig spelarna sist i ledet bakom det mål de skjutit mot.

Skotteknik – spänn foten så att tårna pekar neråt och hälen uppåt. Träffa bollen med fotens främre del på översidan

Progression

Driv från andra stolpen.

Skjut med båda fötterna



Avslut - bowling

Vad?

Komma till avslut och göra mål - skott

Syfte:

Förbättra spelarnas skott – utveckla tillslaget och skottsiktet

Utveckling

Anfallsspel

- Skott

Försvvarsspel

- Rädda bollen

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

2-3 spelare, bollar, avstånd 8-10m, konor.

Anvisningar

Placera minst 6 bollar på konor i en trinagel. Spelarna står bakom en linje ska försöka skjuta sin boll på bollarna på konor. 2 försök per spelare och omgång. Om alla bollar ramlar av konorna på första försöket blir det strike. Om alla bollar ramlar av konorna på andra försöket blir det spärr.



Avslut -Spelövning

Vad?

Komma till avslut och göra mål - skott

Syfte:

Förbättra spelarnas skott – utveckla tillslaget och skottsiktet.
Utveckla förståelse för när man ska skjuta eller inte

Utveckling

Anfallsspel

- Skott
- Spelförståelse

Försvvarsspel

- Rädda bollen

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbeta

Organisation

6-8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.

Byt målvakter efter några minuter.