

DRIVNING

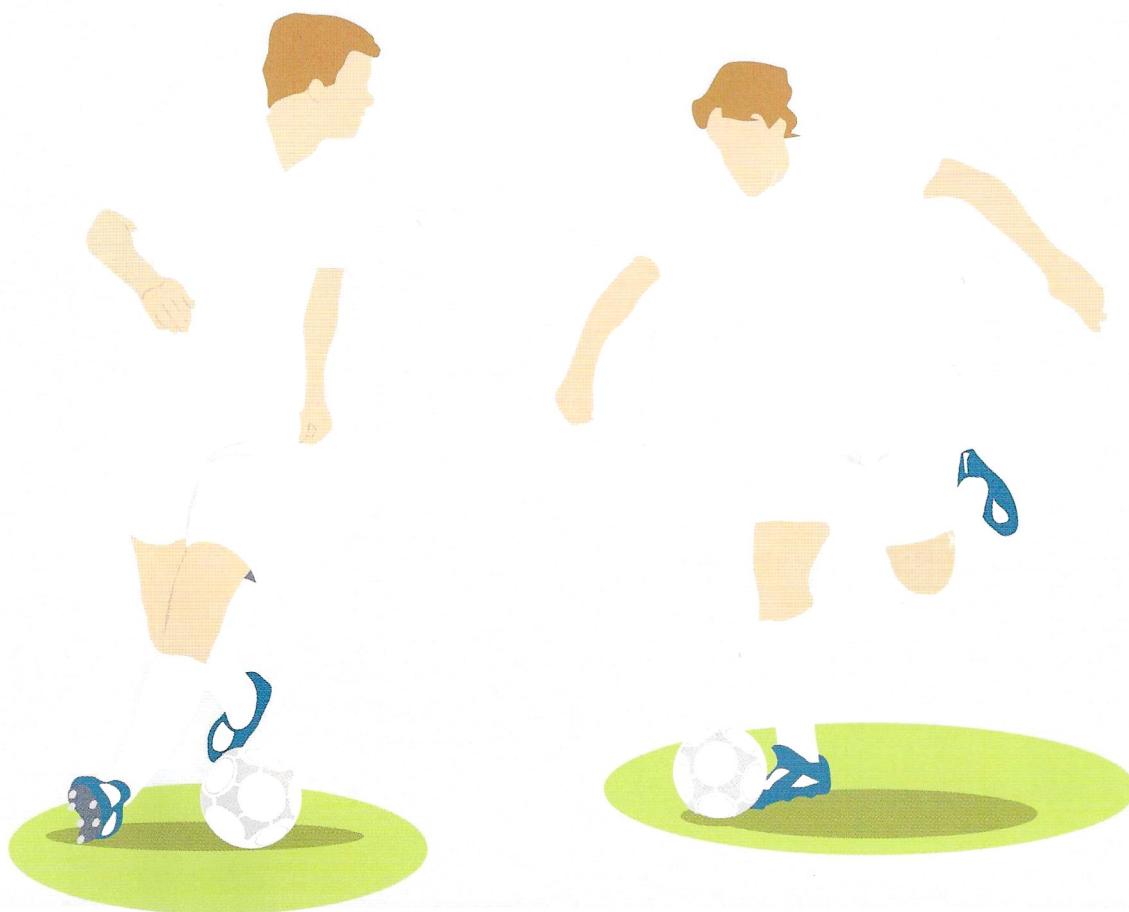
Att driva är att förflytta sig med bollen under kontroll över en fri spelyta. Du kan driva för att utmana en motståndare, för att ta dig bort från en pressande motståndare eller för att få en bättre position i anfalls-spelet. Att öva på att driva bollen på olika sätt är också gynnsamt för den allmänna "bollkänslan" - som kan sägas vara en grund för utförandet av alla tekniska moment.

DRIVNING – GRUND

Instruktion:

1. Sök fri spelyta.
2. Du driver mestadels med vristen eller utsidan – hälen upp och tårna ner. Men när du startar din löpning, närmar dig en motståndare eller när du gör riktningsförändringar kan det vara lämpligt att också använda fotens insida.
3. Titta upp så ofta du behöver, för att se vad du ska göra.
4. Sträva efter bollträff på bollens undre halva, för att inte bollen ska rulla iväg.

- Träna på att driva med båda fötterna – med vristen, utsidan och insidan.
- Snabba ryck (tempoväxlingar) och oväntade riktningsförändringar är värdefulla att behärska



DRIVNING – UTVECKLING

1. Håll bollen nära foten, om motståndaren kommer nära – då är det lätt att ändra riktning och tempo.
Om motståndaren är långt ifrån bollen, kan du slå bollen längre framför dig (hur långt bollen kan spelas fram avgör spelsituationen) och löpa i högre fart mellan tillslagen.
2. Driv bollen med den fot som ligger längst ifrån motståndaren.
3. Driv så att motståndaren tvingas ändra löpriktning eller stanna upp.
4. Försök lura motståndaren genom att göra olika finter.
 - När du behärskar tekniken – träna på att driva i så hög fart som möjligt
 - Bryt gärna din motståndares löpriktning – så att han/hon tappar fart

SKOTT

Missa aldrig ett tillfälle till skott! Målgörare världen över har en sak gemensamt – de är beredda att missa för att eventuellt göra mål. "Om du inte köper en lott, kommer du aldrig att vinna något pris."

SKOTT – GRUND

Instruktion:

1. Kontrollera vart du ska skjuta före skottet och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. För att få kraft, speciellt vid vristskott, är det lämpligt att ta ett längre sistasteg – något som gör att pendlingen blir större och därmed ökar skotthastigheten.
3. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för skottet och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
4. "Ladda" för skottet genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
5. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

- Med stödjebenet rätt placerat ger bollträff mitt på bollen eller över mitten på bollen ett skott efter marken, medan träff under mitten ger ett högre skott
- Tillslagsfotens hastighet är en viktig faktor för bollens fart
- Precision är viktigare än kraft – det räcker med att bollen går i mål
- Stå inte kvar och beundra ditt skott – följ alltid upp för eventuell retur!

Vid rullande boll emot dig, rakt framifrån – behöver du mindre kraft i pendlingen vid direktskott eftersom bollen redan har fart. Det är också viktigt med en tidig pendling med tillslagsbenet.



Exemplet visar vristskott

VÄNDNING

Att kunna vända med bollen är en teknisk kvalitet av stor betydelse. Att träna sig till bra vändningsteknik, med många alternativ, är därför viktigt (även när det finns en motståndare i närheten).

VÄNDNING – GRUND

Instruktion:

1. Titta upp innan du får bollen så du ser åt vilket håll du ska/kan vända och vilken typ av vändning du ska/kan använda.
2. Böj lätt i höft och knän så att du får en låg tyngdpunkt.
3. Se på bollen vid vändningen och titta upp direkt efter vändningen.
4. Håll ut armarna vid vändningen för att få bättre balans.
5. Om du inte skjuter eller passar efter vändningen – gör en tempoväxling.

- Lär dig att vända både åt vänster och höger, med båda fötternas insida och utsida samt med sulan



Exemplet visar en 180° vändning med insidan av foten

BRYTNING/TACKLING

Att bryta är att ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt och kallas då tackling – eller utan kroppskontakt då man tar bollen innan den når motståndaren eller när denne inte har kontroll på bollen. Alla lag behöver "bollvinnare", dvs. spelare som ofta lyckas med sina brytningar.

Instruktion – grund:

1. Titta upp i god tid innan brytningen så du vet vad du ska göra när du brutit.
2. Det bästa är att bryta innan motståndaren har fått bollen och om det är möjligt och lämpligt, kunna passa bollen till en medspelare i samma moment.
3. Utnyttja motståndarens misstag (ett felpass, bollen för långt framför sig eller en dålig dribbling).
4. Titta på bollen vid brytningen och koncentrera dig på att ta bollen.
5. Försök att bryta så att du har bollen under kontroll också efter brytningen.

Instruktion specifik för tacklingar:

1. Se till att du har bra balans och låg tyngdpunkt när du går in i situationen.
2. Stå upp så mycket som möjligt i försvarsspelet. Glidtackla bara när det är enda chansen att nå bollen.

