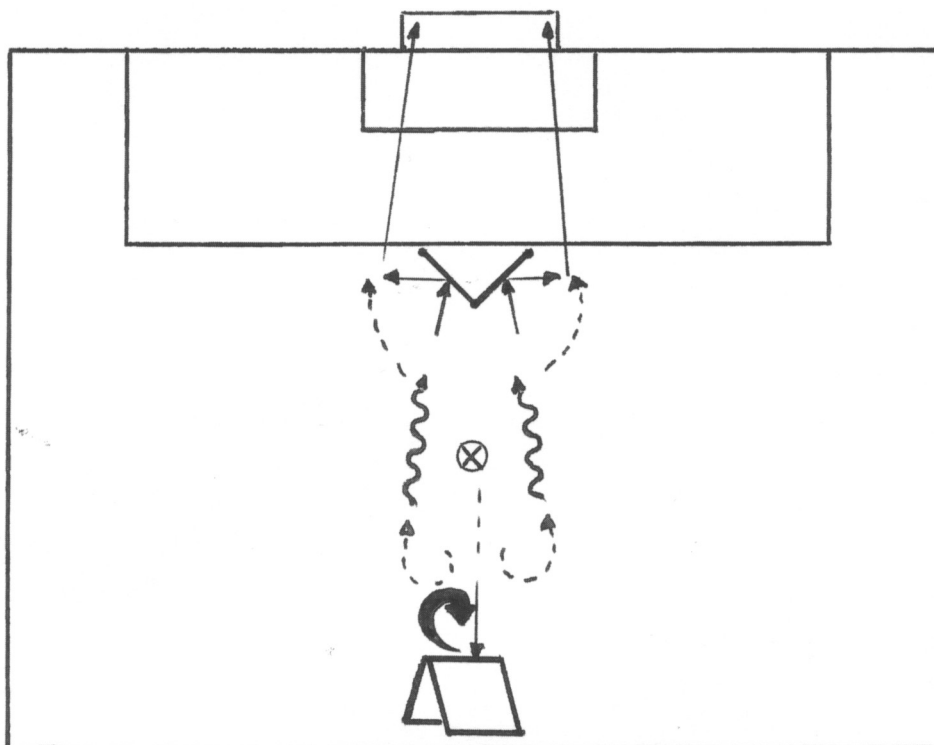


PASSNING, MOTTAGNING AV BOLLEN I LUFTEN, AVSLUTNING PÅ VOLLEY



ÖVNING 4

1. Spela in bollen i PAL.
2. Ta emot bollen i luften antingen med huvud, bröst, lår eller fot.
3. Vänd upp och spela in i motsatta skivan som monteras som ett väggspel

Instruktion:

- Anpassa tempot inledningsvis för att få rätt utförd teknik
- Tänk på fokusering och koncentration.
- Betona den viktiga första mottagningen.
- Tänk på att hålla rätt passningsavstånd.
- Se till att få snabb bollkontroll när bollen är i luften för att få en bra passning in i väggen.

Variation:

- Variera höger och vänster fot i både passning, mottagning och avslutning.
- Variera insida och utsida av foten i både passning, mottagning och vändning.
- Avsluta efter väggpass på både vänster och höger sida..
- Variera avstånd och placering av övningen för att få avslutningar i olika positioner och vinklar



Tips:

Korta snabba löpsteg gör att fotbollsspelaren har lättare att komma i rätt position. Ett kortare löpsteg gör att han/hon oftare har kontakt med underlaget vilket förbättrar spelarens balans