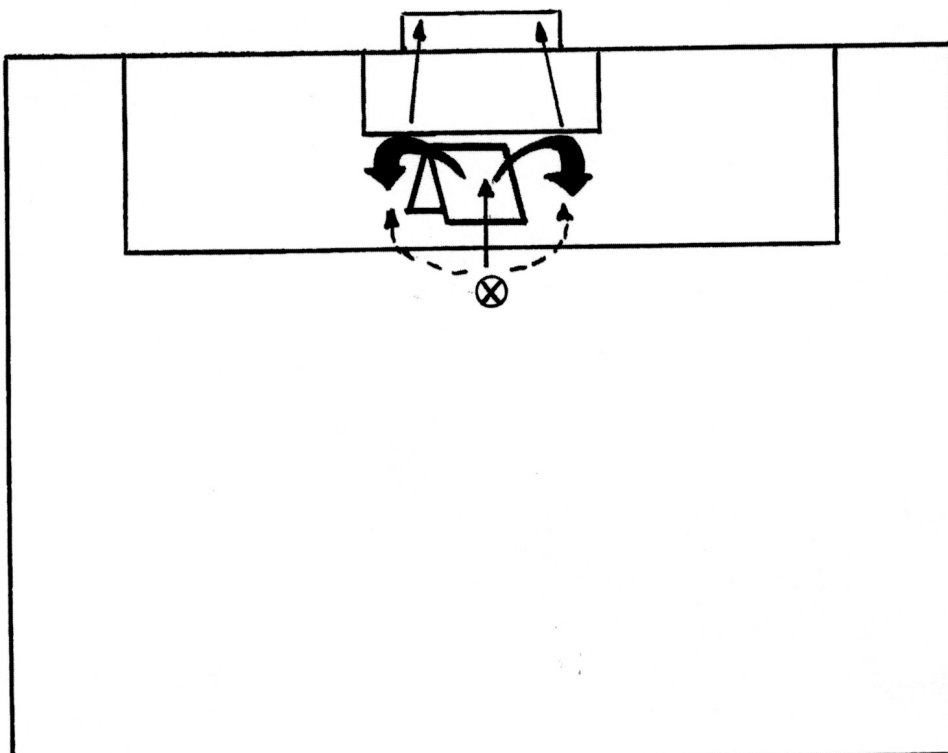


Volleyavslutning



ÖVNING 5

1. Spela in bollen i PAL
2. Gå på volleyavslutning mot mål.

Instruktion:

- Anpassa passningsavståndet med minst 5 meter
- Gå på bollen för att så snabbt som möjligt komma till avslut
- Fullfölj alla upprepningar, även om bollen inte alltid hamnar där du planerat.
- Tänk på att ha en avspänd teknik i hela momentet
- Viktigt med koncentration för att få bra kvalitet i övningen.

Variation:

- Variera höger och vänster fot i både passning och avslutning
- Variera med hel- och halvvolley
- Placera PAL Original i olika delar av straffområdet för att variera avslutningar från olika vinklar och avstånd.

Vidareutveckling

- Spelaren kan ställa sig med ryggen mot mål och PAL Original framför sig för att få avslutning felvänd mot mål. Se övning 6.



Tips:

Du kan med din placering mot PAL Original bestämma om du vill ha avslutet på vänster eller höger fot. Placering snett till vänster om PAL - Efter passning så får du bollen på höger fot. Placering till höger om PAL och du får bollen på vänster fot.