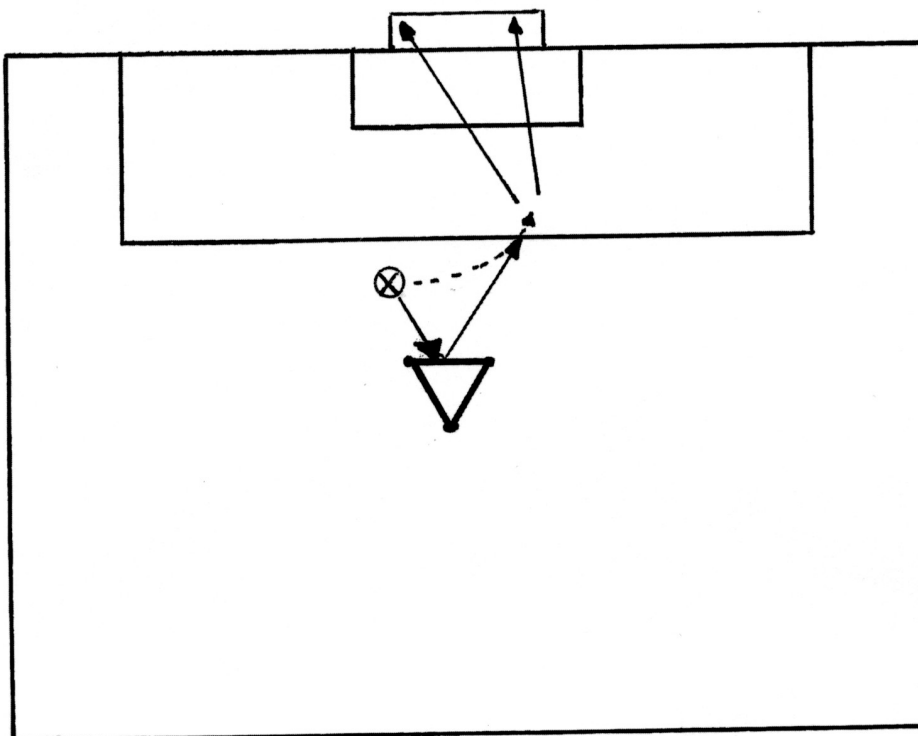




Avslutning felvänd mot mål



ÖVNING 7

1. Spela in bollen i PAL
2. Gå på avslutning 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.
- Titta upp, placera bollen i målet

Variation:

- Variera höger och vänster fot i både passning och avslutning
- Placera PAL Original i olika delar av straffområdet för att variera avslutningar från olika vinklar och avstånd.
- Variera långa och korta löpningar genom att ha olika hårdhet inspelet på PAL

Vidareutveckling

- Lagg ner PAL i volleylege för att få avslutning i luften

Tips:



Det är upprepning och variation som gör att du som avslutare förbättras. Ju mer upprepningar desto säkrare bli du i match. Kom ihåg att komma snabbt in i situationen, du har inte mycket tid på dig i straffområdet.