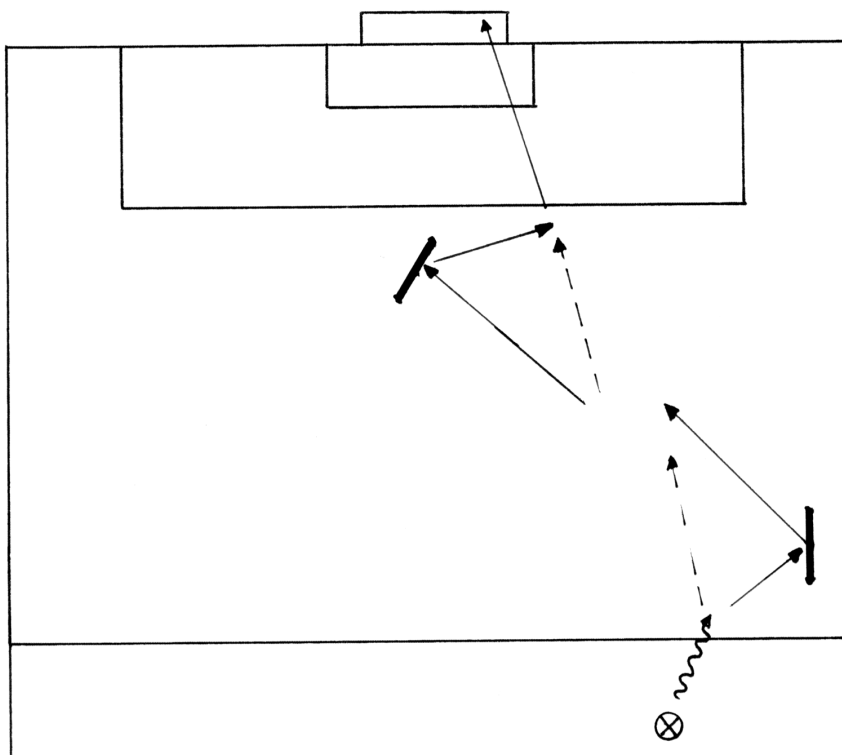




# Väggspel med fotens utsida och därefter avslutning



## ÖVNING 9

1. Driv bollen framåt ett par meter
2. Spela bollen distinkt in i PAL med höger yttersida
3. Ta emot bollen, upp med blicken och spela in i PAL -väggen
4. Tempoväxla och gå på avslutning

### Instruktion:

- 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
- Gå på bollen för att så snabbt som möjligt komma till avslut
- Våga lita på din passning med fotens utsida, den ska vara rapp och distinkt

### Variation:

- Placera PAL Original både till vänster och höger (som i bilden) om i straffområdet för att träna båda fötterna.

### Tips:



Träna ofta att passa och skjuta med yttersidan av foten. En passning med yttersidan är mycket väl maskerad och svår för motståndaren att läsa.