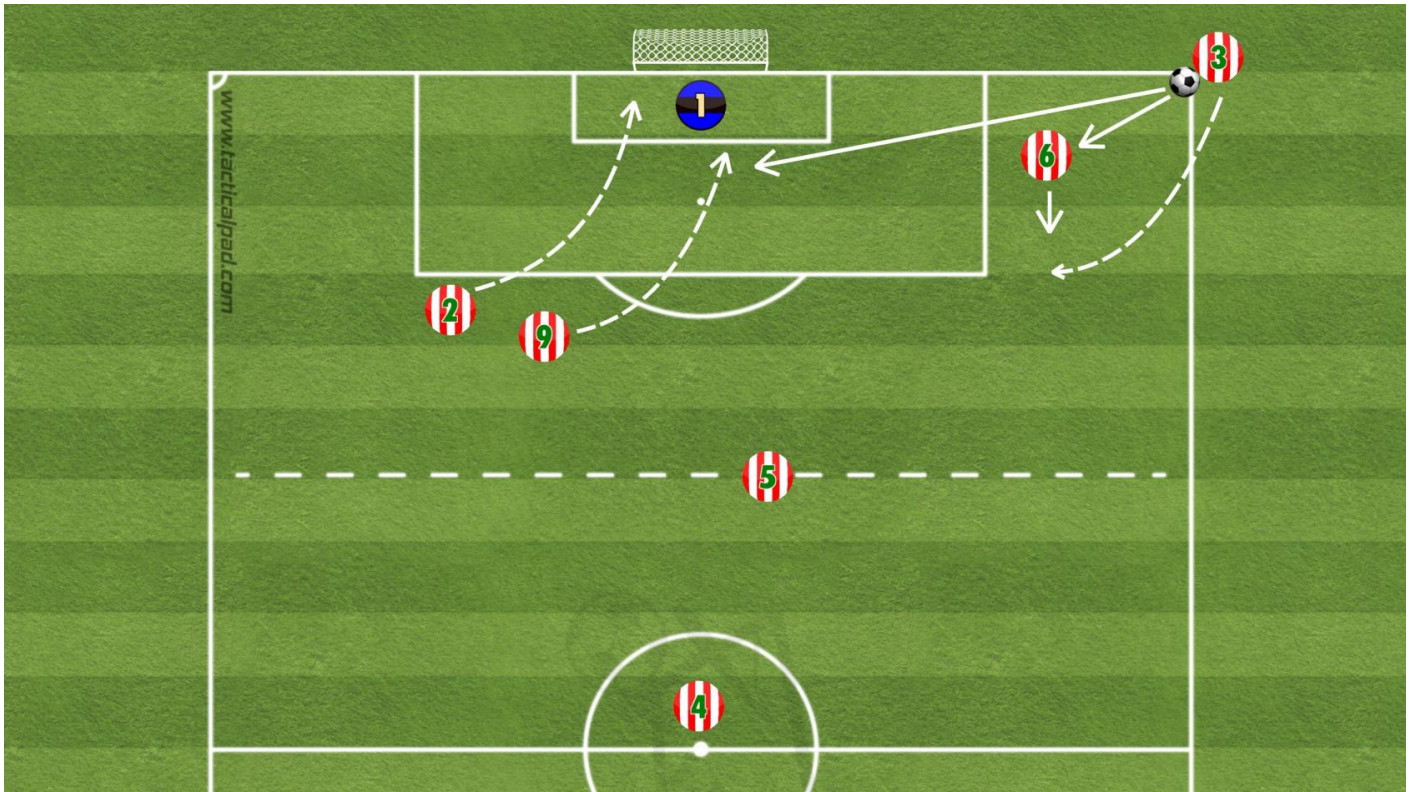


Hörnträning



I denna övning ska vi träna på förmågan att slå preciserade hörnor med rätt timing för att möta löpande spelare. Den ska också utveckla spelarnas förståelse för var de ska positionera sig och när de ska starta sina löpningar under en hörnsituation.

Syfte

Syftet med att öva dessa förmågor är att förbättra lagets effektivitet vid fasta situationer, särskilt hörnor, vilket är en viktig del av många fotbollsmatcher. Genom att förbättra precisionen i inlägg, spelarnas positionering och förmågan att avsluta anfall kan laget skapa fler målchanser och utöva större tryck på motståndarna.

Förberedelser

1. Fotbollar och hörnflaggor för att genomföra hörnor, samt koner för att markera positioner för spelarna i straffområdet.
2. Lagg många bollar med hörnan så att det går snabbt att börja om.
3. Berätta tydligt var varje spelare bör positionera sig under hörnan och be dem placera ut sina egna koner. Detta är deras målposition.

Genomförande

Kort alternativ

1. Spelarna ställer upp enligt deras definierade roller; en ytter förbereder sig för att slå hörnan.
2. Centern erbjuder ett kort alternativ
3. Hörnläggaren passar centern och springer sedan runt centern på utsidan för att erbjuda ett passningsalternativ
4. Tillslut spelar antingen centern eller yttern in bollen framför målet
5. Forwarden och yttern löper då in från bortre delen av straffområdet för att avsluta emot mål.
6. Spelare som inte är direkt involverade i första bollkontakten framför målet förbereder sig för att agera på returer eller andra bollar som kommer ut ur straffområdet.

Direkt alternativ

1. Spelarna ställer upp enligt deras definierade roller; en ytter förbereder sig för att slå hörnan.
2. Yttern siktar emot straffpunkten och slår in bollen framför målet
3. Forwarden och yttern löper då in från bortre delen av straffområdet för att avsluta emot mål.
4. Spelare som inte är direkt involverade i första bollkontakten framför målet förbereder sig för att agera på returer eller andra bollar som kommer ut ur straffområdet.

Instruktioner

- Sikta alltid hörnorna mot straffpunkten.
- Försök tajma löpningarna så att ni når bollen precis när den hamnar i en bra position.
- Försök att lura backarna så att de inte kan lista ut vart du tänkt springa
- En back ska stå redo utanför straffområdet om bollen dyker upp då skjuter du direkt på rullande boll

Progression

- Lägg till försvarare som aktivt försöker hindra hörnor och markera anfallande spelare för att simulera en riktig matchsituation.
- Testa att låta backen utanför straffområdet komma ut emot hörnläggaren för att erbjuda ett kort alternativ