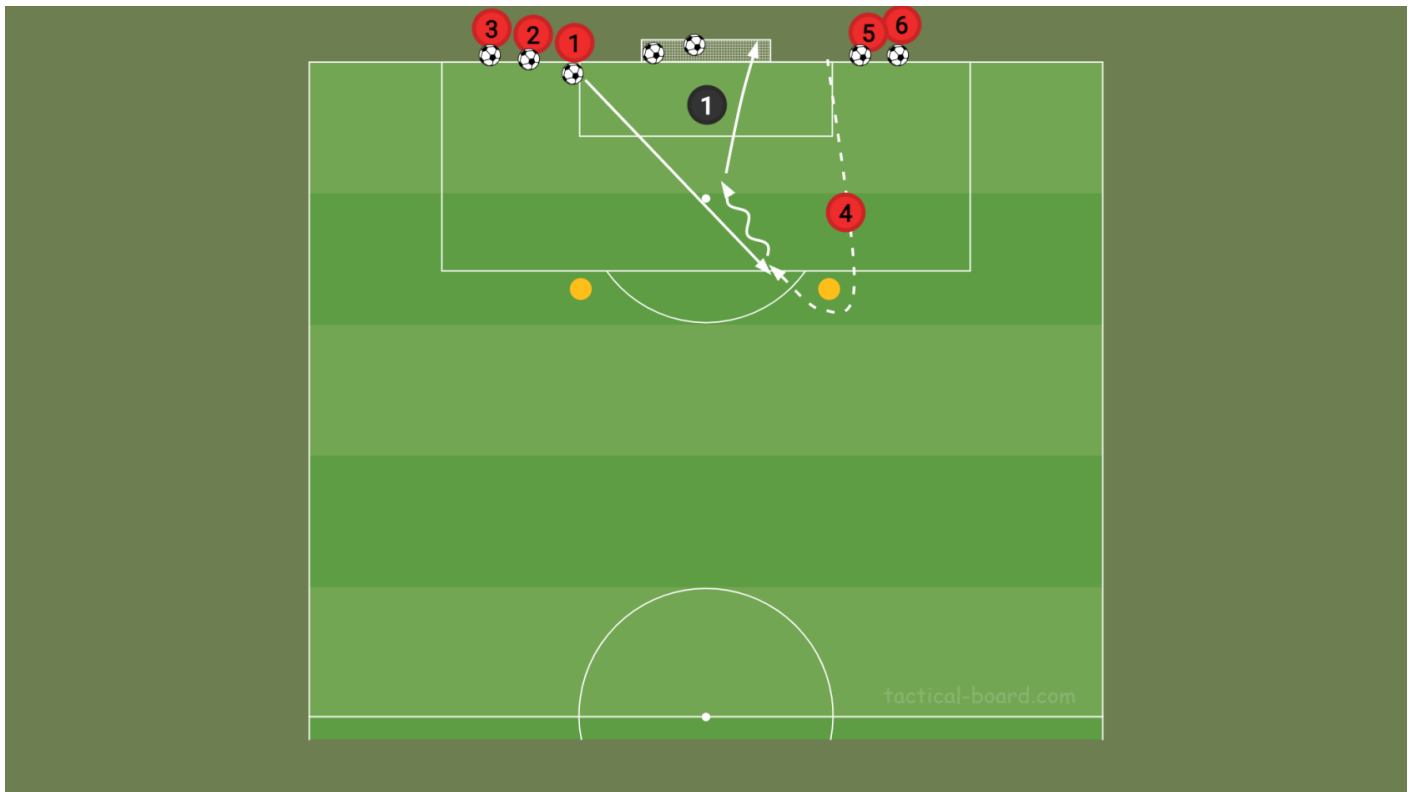


Triangelsskott



I denna övning övas pass, mottagning och skott emot mål

Syfte

Passning, mottagning och skott är viktiga färdigheter för en fotbollsspelare

Förberedelser

- Dela upp spelarna i två köer, en kö på varje sida av målet. De bör finnas maximalt 3 spelare i varje kö.
- Ge en boll till alla spelare utom en. Resterande bollar kan läggas i eller vid målet
- Framför varje kö i höjd med straffområdeslinjen placeras en kon som ska rundas.
- I målet ställs en målvakt

Genomförande

1. Den första spelaren i kön, den utan boll springer emot konen.
2. När anfallaren nästan är framme slår den första spelaren i den andra kön en passning.
3. Anfallaren ska då ta emot bollen på ett tillslag och därefter skjuta ett skott emot mål.

4. Anfallaren hämtar sedan sin boll och ställer sig i motsatt kö.
5. Passaren, nu utan boll, springer nu och rundar sin kon.
6. Roterar på det sättet övningen om och om igen.

Instruktioner

- Uppmuntra hårda precisa passningar

Progression

- Uppmana dem att avsluta på ett tillslag istället för två

Revision #1

Created 6 April 2025 12:41:08 by Mattias

Updated 6 April 2025 12:41:24 by Mattias