

# SKOTT



## Typer av skott

Dragskott	Handledsskott	Svepskott
Backhandskott	Hockeyskott	Slagskott
Volleyskott	Knackskott	

## Träningsmetodik av skott:

- 1, Börja med att träna dragskott, stillastående med liggande boll
  - fortsätt att träna dragskott under långsam rörelse, öka hastigheten när skottet blir bättre & säkrare
  - prova att skjut dragskott i samband med passningsmottagning
  - lägg in en motståndare, först passiv, sedan aktiv, som stör skytten
- 2, Träna svep-, handleds- och backhandskott (enl. samma princip som ovan)
  - stillastående skott ska bara tränas vid inläring och mv-uppvärming, då stillastående skott med liggande boll, sällan inträffar under match
- 3, Öva in slagskott med kort uppsving (för att ha ett snabbt skott)

## Komplexa rörelser (skott & fint)

- 4, Öva skott mitt i en dribbling
- 5, Låtsas skjuta backhandskott, avsluta forehand och tvärtom
- 6, Låtsas skjuta slagskott, skjut handledsskott

## Tips vid skott

- 7, Skjut låga skott, det ger returer
- 8, Skjut med belastning på rätt ben, är du vänsterskytt står du på höger ben

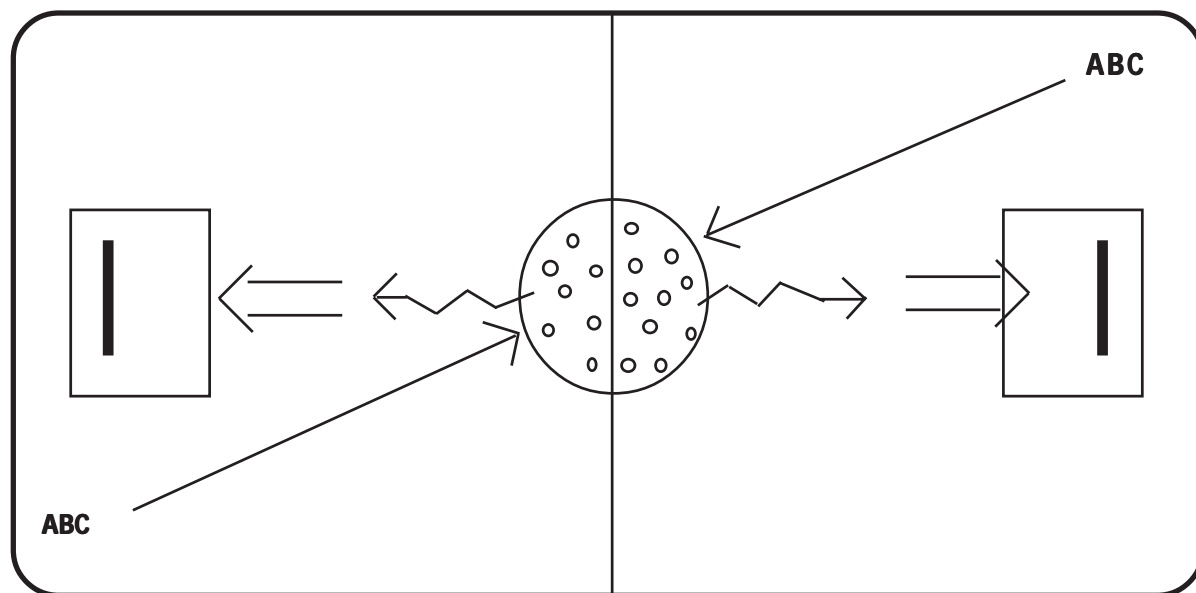
## Öva extra på

- 9, Skjuta under stress
- 10, Skjut direkt på passning (DIREKTSKOTT)

# ÖVNING

Övningens namn: Skottstafett

Målgrupp: Alla åldrar



**Instruktion:** Lag i två hörn, de första spelarna i de båda hörnen springer samtidigt upp och tar en boll på mitten och avslutar på mål, ingen retur. När spelare ett har tagit avslut, börjar nästa osv.

**Syfte:** Bollbehandling i stressade situationer.

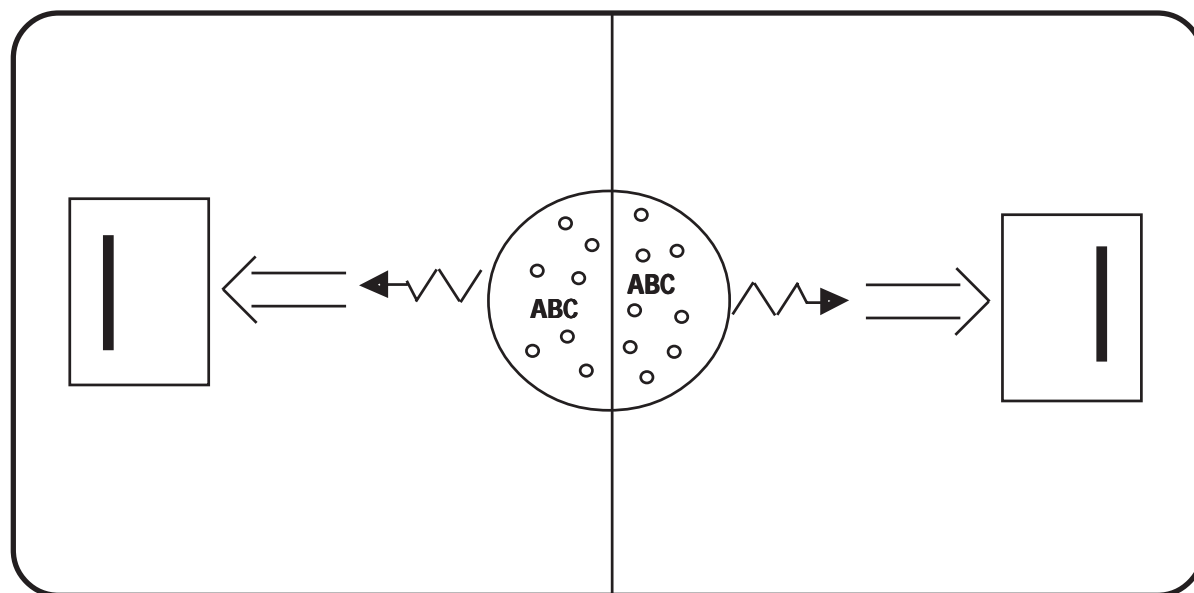
## Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- Förvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇒ Skott
- - - - -> Passning
- ⚡ Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: Ström från mitten

Målgrupp: Alla åldrar



**Instruktion:** Bollar på mitten, led åt båda målen. Spelarna springer efter varandra med lite avstånd och skjuter på mål.

**Syfte:** Skott träning för spelare och träning för målvakterna.

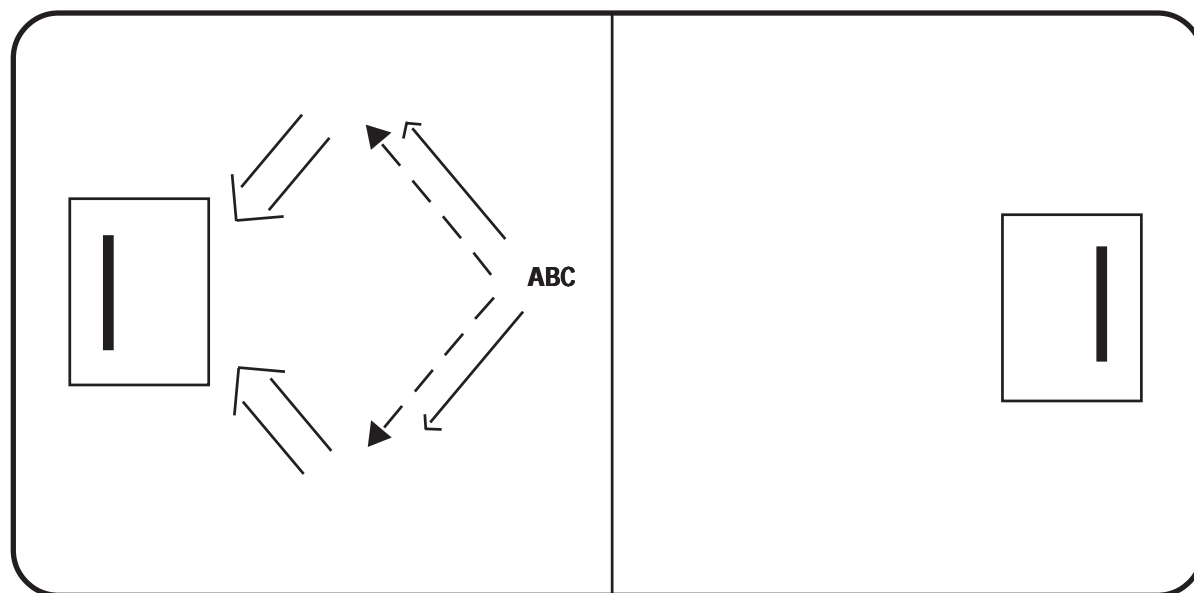
## Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- Förvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇒ Skott
- - - - - Passning
- ∧∧∧∧∧∧∧∧∧∧ Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: Skott från sidorna

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Led på mitten, förste man springer ut mot kanten och får pass från nummer två i ledet, avslutar sedan med ett skott från sidan. Den som passar springer ut åt andra hållet och får pass och tar avslut osv.

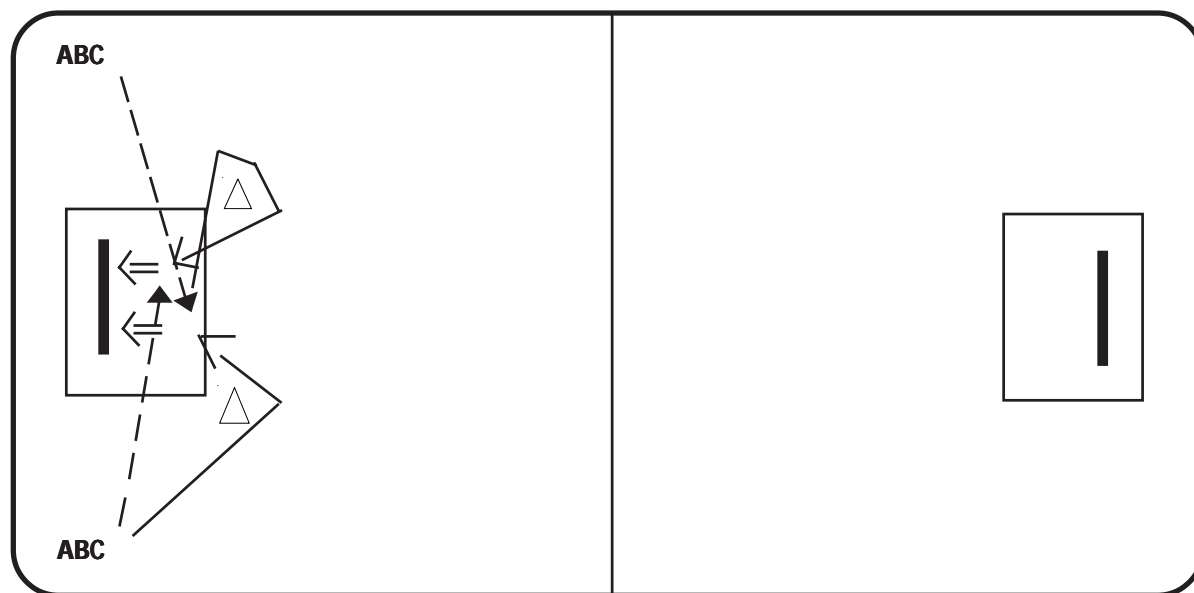
**Syfte:** Övning för målvakt att flytta sig i sidled, samt övning för spelare att skjuta från kanterna.

Teckenförklaring	
×	Anfallsspelare
○	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇨	Skott
- - - - - →	Passning
∩∩∩∩∩∩∩∩ →	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: Skott nära mål

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Två led på båda sidorna av mål. Spelare i led ett startar genom att runda första konen och får pass från det andra ledet och avslutar, sedan rundar man den andra konen och får pass från det ledet man kom ifrån och avslut. Samma sak från andra hörnet.

**Syfte:** Övning för målvakterna, skott på nära håll.

## Teckenförklaring

× Anfallsspelare

○ Förvarsspelare

→ Rörelse framåt utan boll

==> Skott

- - -> Passning

~> Rörelse med boll

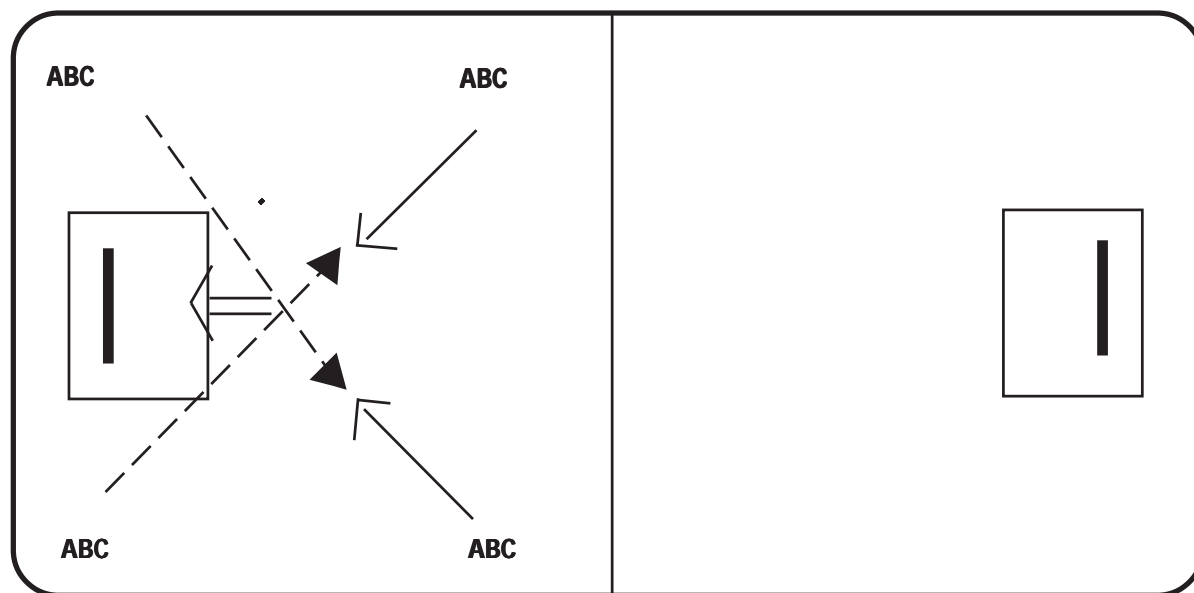
△ Kon

ABC Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: Direktskott

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Fyra led. Pass från varannat led nere i hörnen, till diagonalledet. Spelaren från skottleden löper in i mitten och försöker skjuta direktskott. Vill man inte eller inte kan direkt, får man ta emot bollen och sen skjuta. Rotation medsols.

**Syfte:** Öva skott.

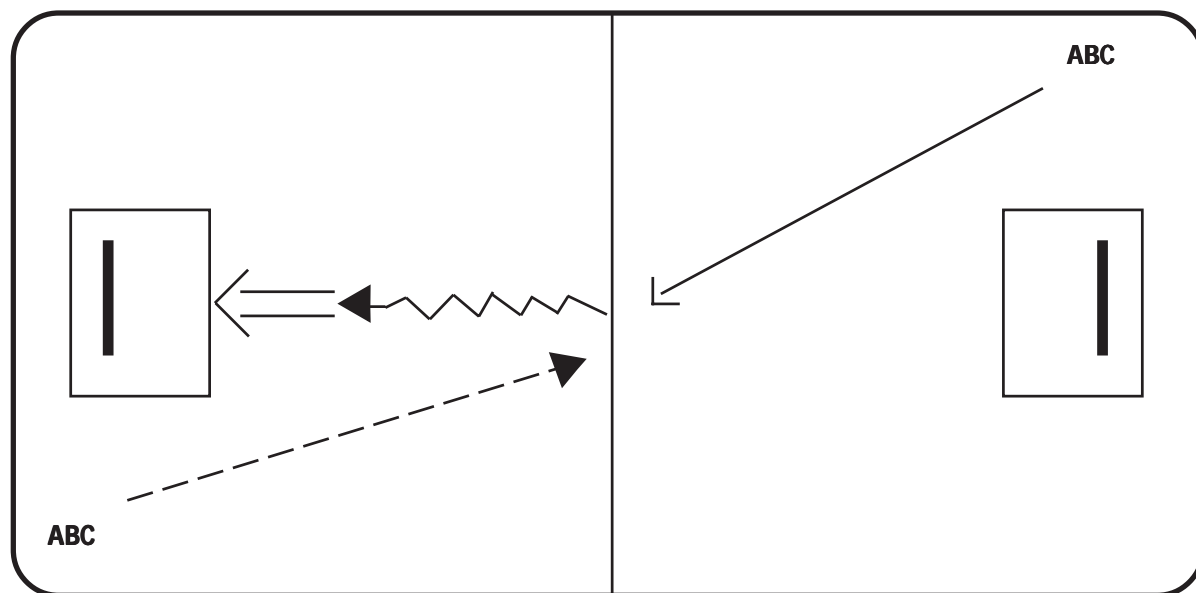
## Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- Förvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇨ Skott
- - - - - → Passning
- ⚡ → Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: Spegeln

Målgrupp: Åtta och äldre



Teckenförklaring	
×	Anfallsspelare
○	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
→	Skott
- - - →	Passning
∩∩∩∩∩∩∩∩ →	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

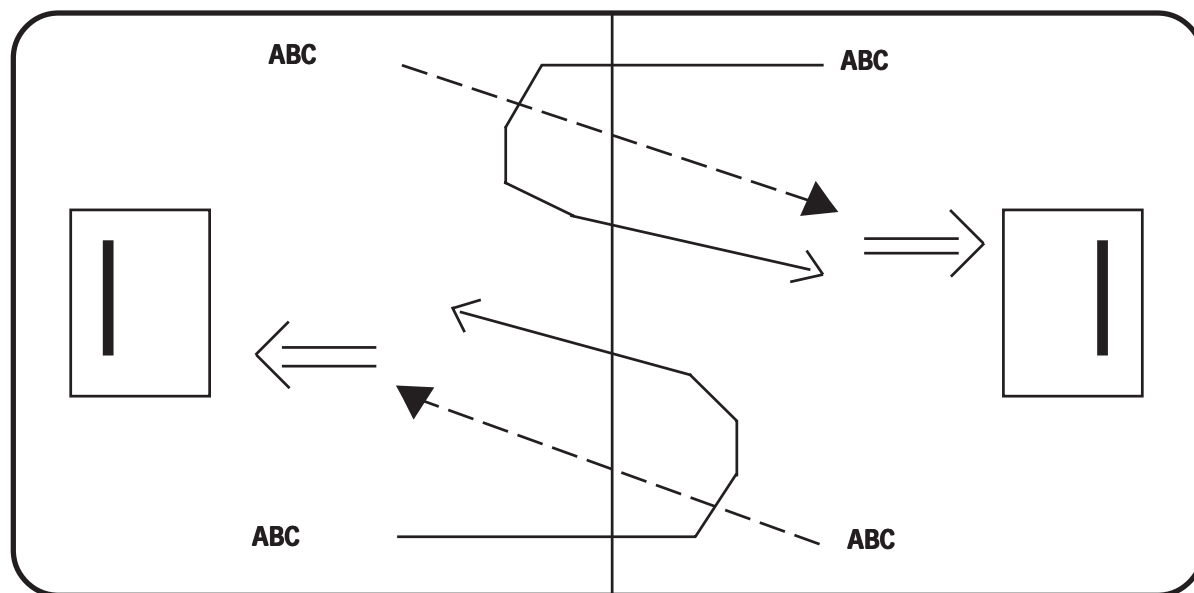
**Instruktion:** Två led i hörnen. Första spelaren i ledet springer upp till mitten och får en pass från det andra ledet, tar emot och avslutar på mål. Den som slog passen springer sedan upp och får en pass osv.

**Syfte:** En spelövning, att komma med fart och ta emot en pass och sedan gå på avslut.

# ÖVNING

Övningens namn: Pass och avslut

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Man startar samtidigt, bågar ner och får pass från de andra ledet in i mitten, gå på avslut. De som passat springer nästa gång.

**Syfte:** Öva att springa och få pass på djup, och att slå en passning på djupet.

## Teckenförklaring

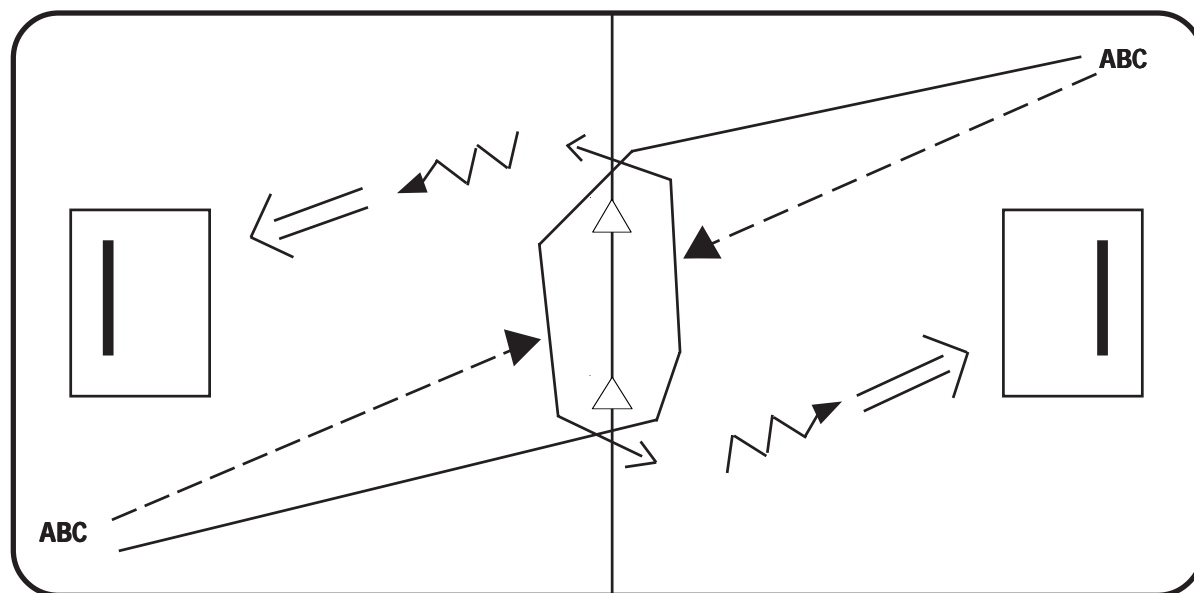
- × Anfallsspelare
- Förvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇒ Skott
- - - - - Passning
- ⚡ Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled



# ÖVNING

Övningens namn: Stora Cirkeln

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Led i två hörn, de första i leden springer samtidigt runt konerna och får pass från tvåan i ledet mitt emot sen avslutar man på mål. Efter avslut ställer man sig sist i det ledet man startade.

**Syfte:** Öva på att ta emot bollen i fart och avsluta samt att passa bollen till någon som kommer i fart.

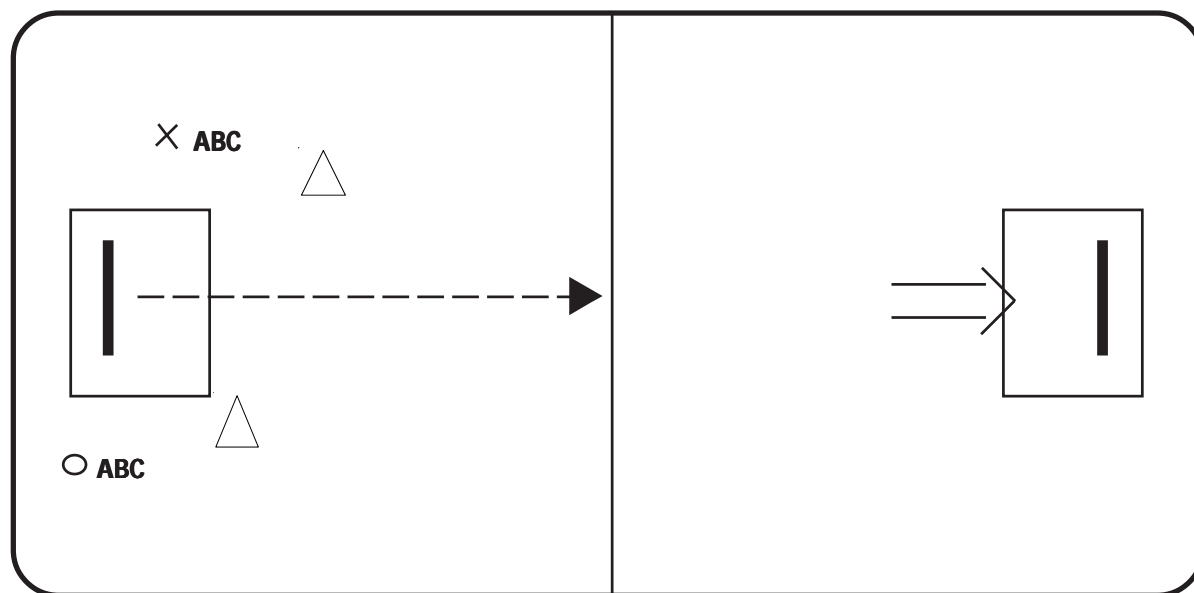
## Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- Försvarellspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇨ Skott
- - - - - Passning
- ⚡ Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: "Friläge med häng"

Målgrupp: Åtta och äldre



Teckenförklaring	
X	Anfallsspelare
O	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
==>	Skott
- - ->	Passning
~>	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

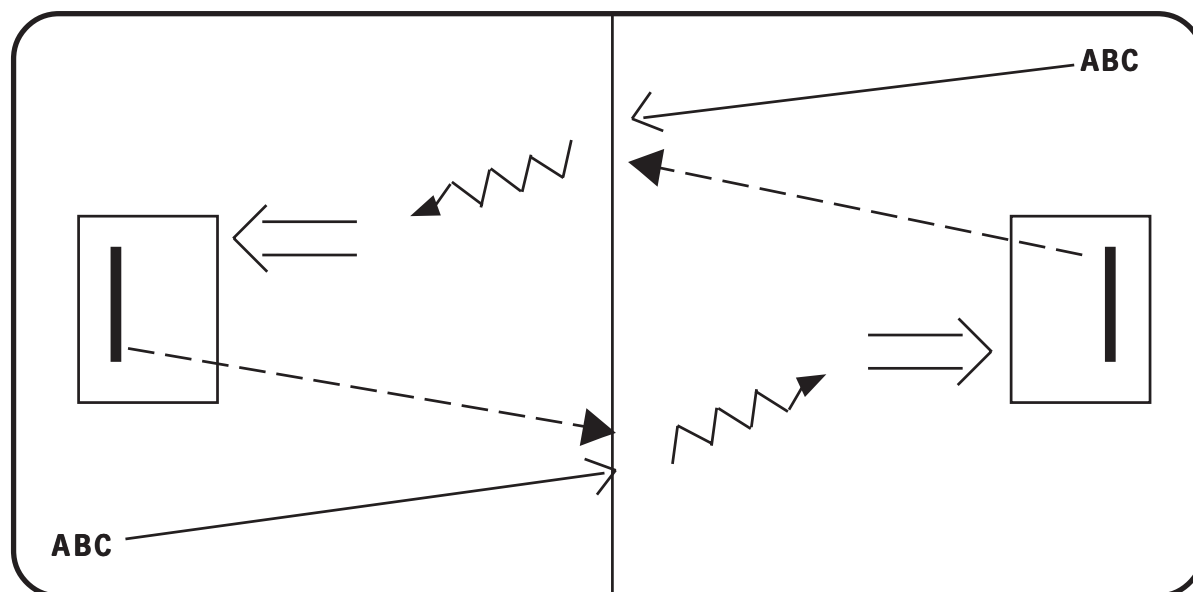
**Instruktion:** Anfallaren står lite längre fram än försvararen. Vid signal springer båda och då kastar målvakten ut bollen. Anfallaren ska avsluta och försvararen ska försöka komma i kapp och ta bollen, platsbyte när man kommer tillbaka.

**Syfte:** Öva avslut i hög fart och att man ska jobba hem.

# ÖVNING

Övningens namn: Utkast, avsluts övning

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Målvakterna kastar var sin boll samtidigt till spelare som kommer på kanten och som sedan går på avslut. Gäller för målvakt att kasta och sedan sätta sig och rädda skott.

**Syfte:** Träna utkast, matchlik situation.

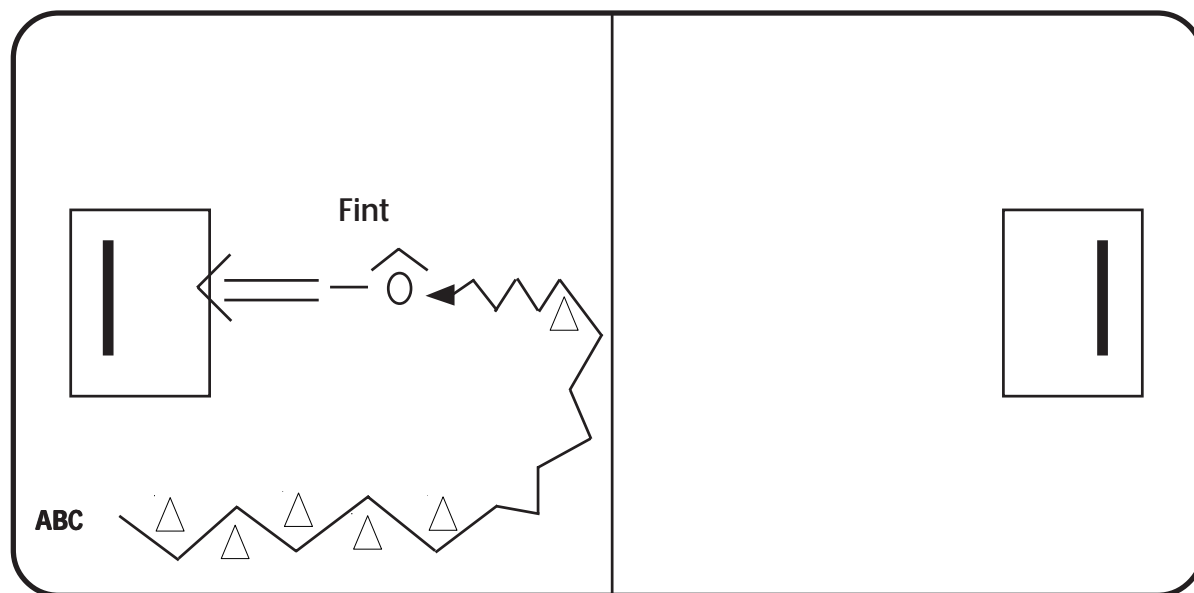
## Teckenförklaring

- X Anfallsspelare
- O Förvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ==> Skott
- - - - -> Passning
- ~> Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: Teknikbana med fint och avslut

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Slalom genom koner, upp till mitten, runda kon. Finta försvararen i slottet, sedan avslut. Byt ut försvararen efter några gånger.

**Syfte:** Öva bollkontroll i matchsituationer.

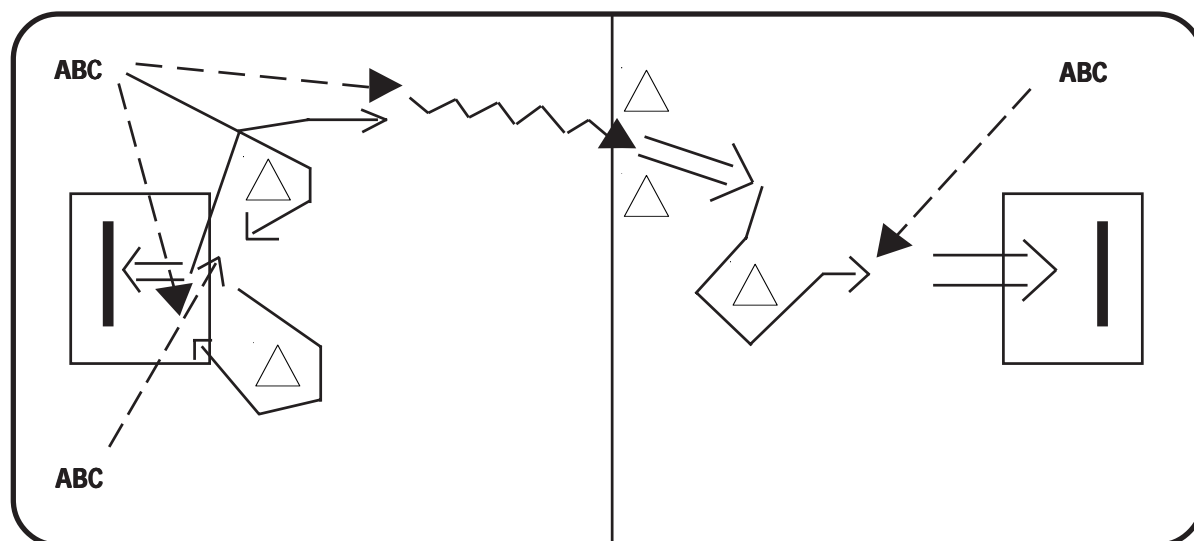
## Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- Försvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇒ Skott
- - - - - Passning
- ⚡ Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: Skottövning

Målgrupp: Åtta och äldre



Teckenförklaring	
×	Anfallsspelare
○	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇒	Skott
- - - →	Passning
⚡ →	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

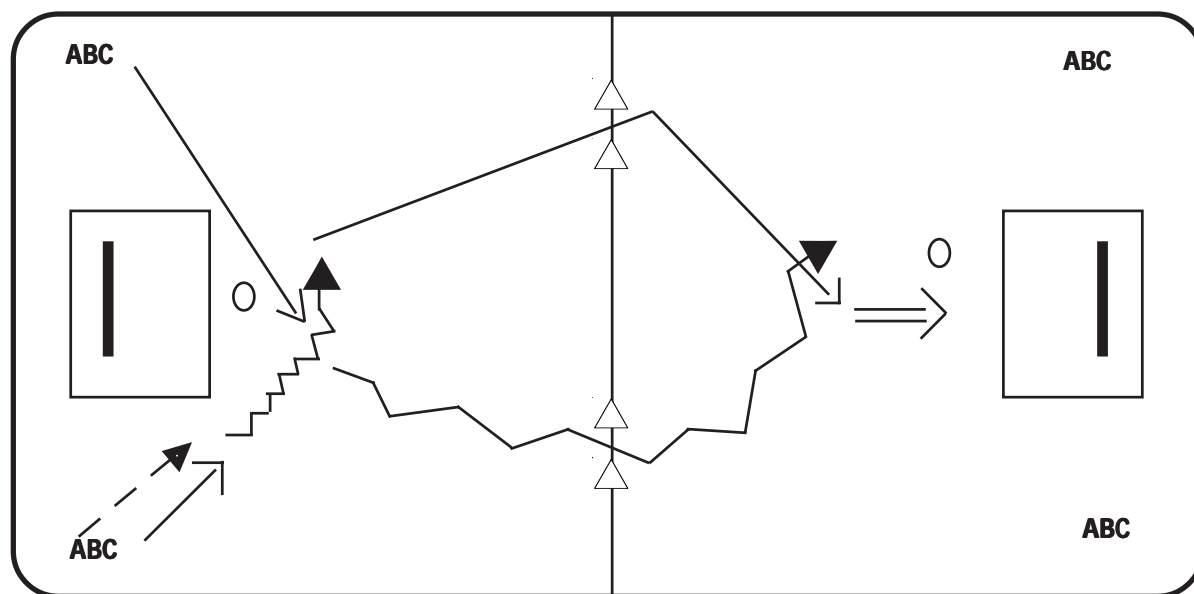
**Instruktion:** Led i tre hörn. Spelare ett springer och rundar kon och får pass från andra ledet, rundar därefter andra konen och får pass från sitt led. Spelaren fortsätter sedan ut på kanten och får pass från samma person och skjuter på mitten. Sedan rundas sista konen och får pass från hörn och tar avslut.

**Syfte:** Skottövning i fart och direkt. Rotation medsols.

# ÖVNING

Övningens namn: Överlämningsövning

Målgrupp: Åtta och äldre



Teckenförklaring	
×	Anfallsspelare
○	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇒	Skott
- - - →	Passning
⚡ →	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

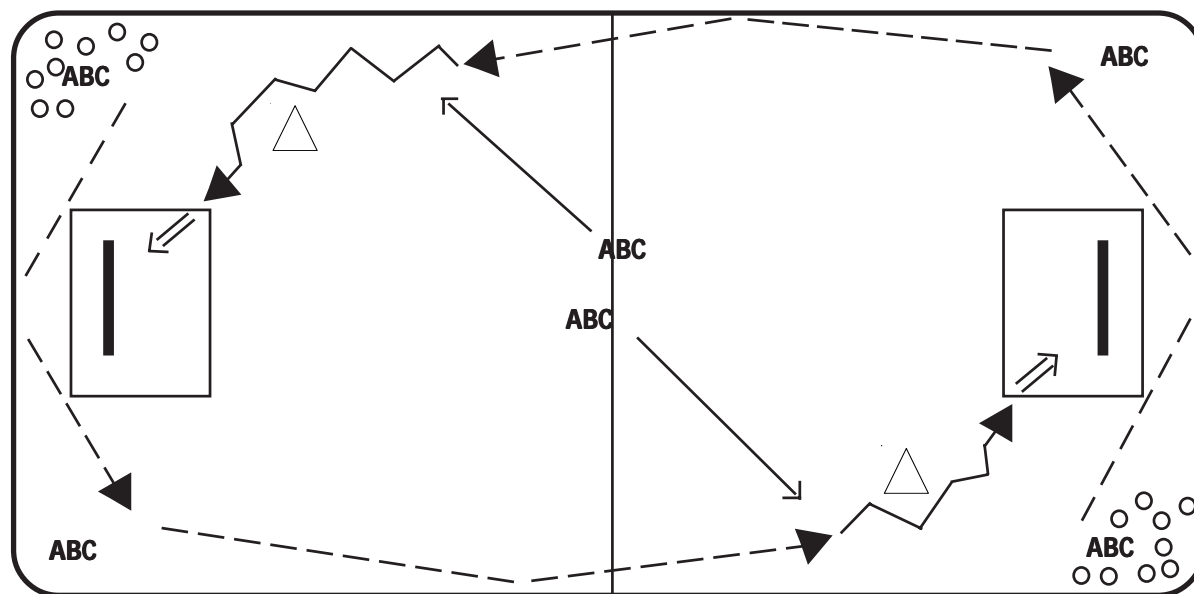
**Instruktion:** Folk i alla hörn, försvarsspelare framför målen. Första paret på ena sidan börjar med en överlämning och springer sedan genom konerna där en ny överlämning sker, därefter avslut. Andra sidan kan köra samtidigt men går inte genom konerna utan springer på utsidan.

**Syfte:** Öva överlämningar och avslut.

# ÖVNING

Övningens namn: Uppspelsövning

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Pass bakom mål, mottagning och förlängning av pass upp vid sidan där en forward kommer och gör en inbrytning och avslutar. Byte medsols på den sida man står på.

**Syfte:** Öva uppspel.

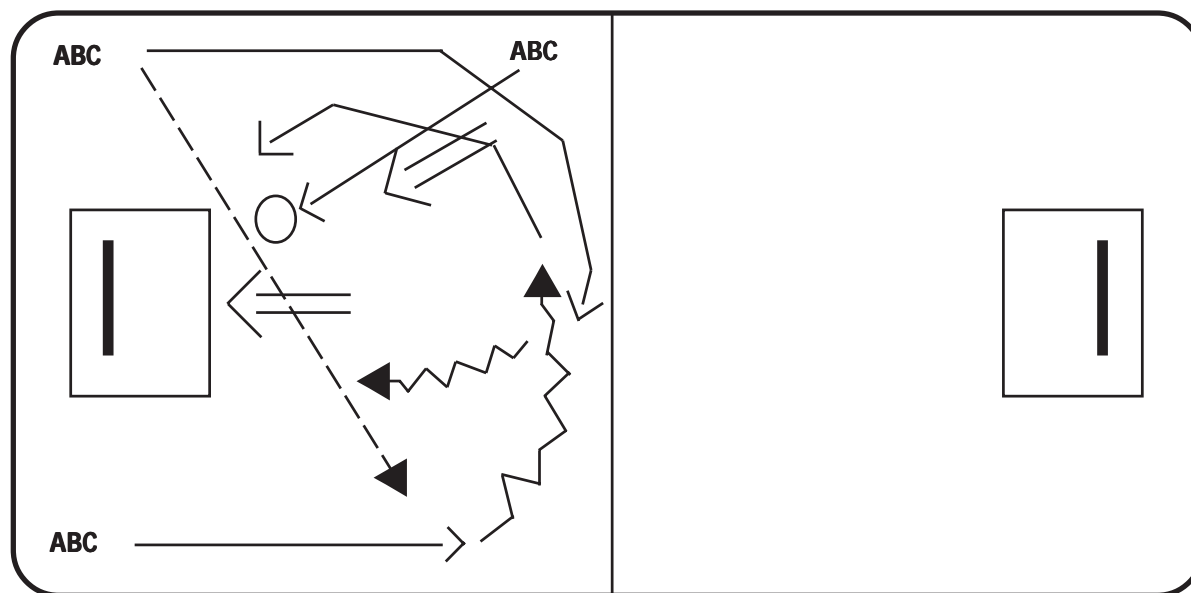
## Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- Förvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇨ Skott
- - - - - Passning
- ⚡ Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: Två mot en

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Ledet som står på mitten är försvarare och börjar med att lägga ett skott på målvakten. Anfallaren i led ett passar över till den andra som bågar upp och gör en överlämning på mitten, försvararen har då gått in i mitten, två mot en.

**Syfte:** Öva försvar och anfall.

## Teckenförklaring

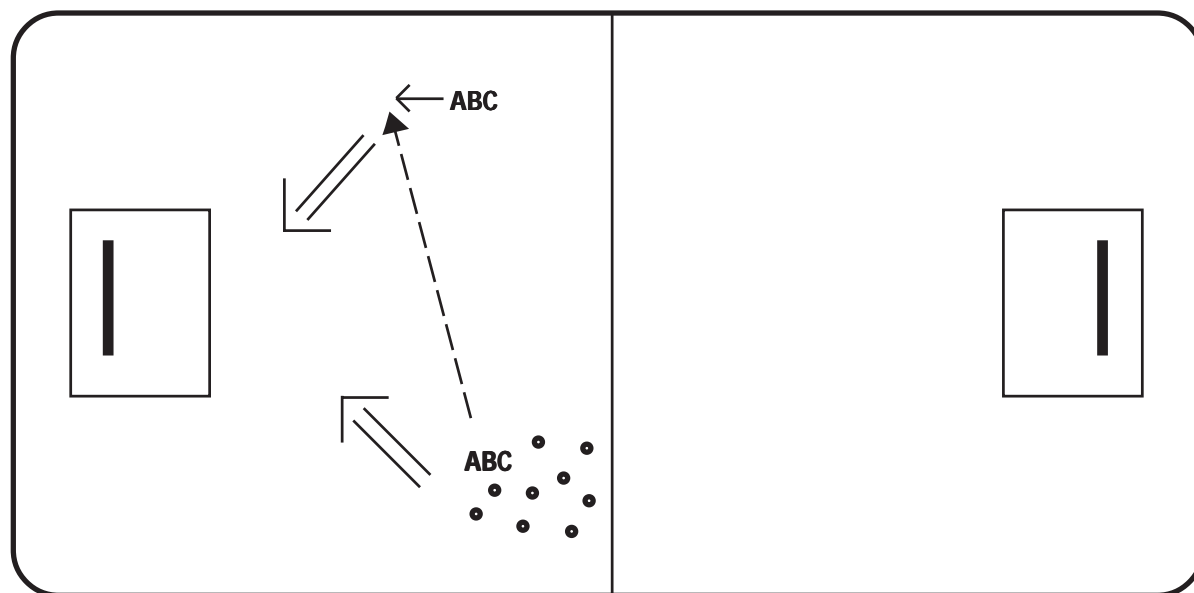
- × Anfallsspelare
- Försvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ==> Skott
- - -> Passning
- ~> Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled



# ÖVNING

Övningens namn: Svanen

Målgrupp: Alla åldrar



**Instruktion:** Förste spelaren i ledet till vänster börjar med att slå en passning till den spelaren som står först i det högra ledet, som skjuter direkt. Direkt efter det, skjuter spelaren i det vänstra ledet själv ett skott på mål. Sedan byter spelarna led. Du kan även vända på övningen.

**Syfte:** Öva sidledsförflyttning för målvakten och direktskott för utespelarna.

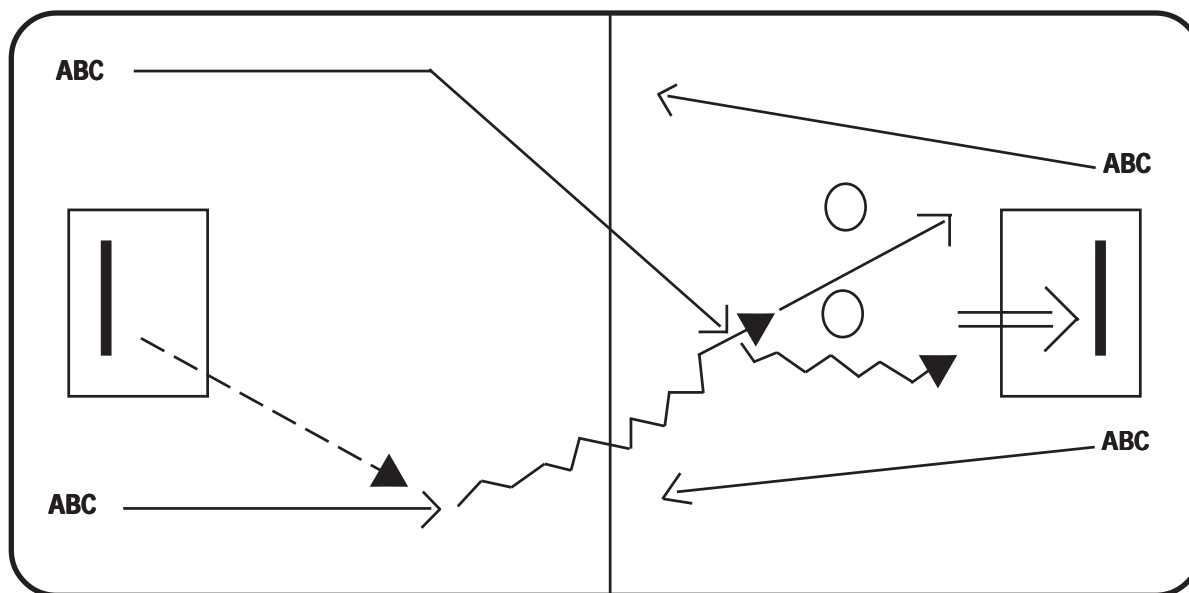
## Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- Förvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇒ Skott
- - - - - Passning
- ⋈ Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: Två mot två med snabba spelvändningar

Målgrupp: Tio och äldre



**Instruktion:** Två spelare startar från ena sidan och får utkast från målvakt. Två backar väntar in de två anfallarna. Efter taget avslut startar två nya spelare från led på den planhalvan där avslutet tagits. De två som varit anfallare blir försvarare och ska jobba hem och hindra "kontrarna" från att göra mål. Därefter fram och tillbaka i högt tempo.

**Syfte:** Öva snabba spelvändningar och två mot två.

## Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- Försvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇒ Skott
- - - - - Passning
- ⚡ Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled