

TEKNIK & FINTER



Olika finter

- Skottfint
- Fotfint
- Enkelfint
- Pausfint
- Fartfint
- * Passningsfint
- * Snurrfint
- * Dubbelfint
- * Klubbfint
- * Tittfint

Inläring av finter:

Börja att öva finten stillastående i lugnt tempo, för att automatisera rörelsen. Öva därefter finten i fart, börja med låg fart och öka sedan hastigheten allt eftersom. Lägg sedan in motståndare som först är passiva, men som sedan blir mer och mer aktiva.

När finten är utförd mot motståndaren, måste en tempoväxling göras. Vid finten blir motståndaren i obalans, då gäller det att rycka för att ta sig förbi och skapa en lucka till sin motståndare.

Så tränas finterna in:

Enkel fint, låtsas springa åt höger, avsluta/gå åt vänster

Enkel fint, låtsas springa åt vänster, avsluta/ gå åt höger

Dubbelfint, höger-vänster- höger eller tvärtom, vänster-höger-vänster

Passningsfint, klubban över eller runt bollen, förstärk med huvud och kroppsfint

Skottfint, alla skjutsätt, forehand och backhand

Pausfint, spelaren gör en paus istället för en väntad rörelse/aktion

Snurrfinten åt höger och vänster (med och motsols)

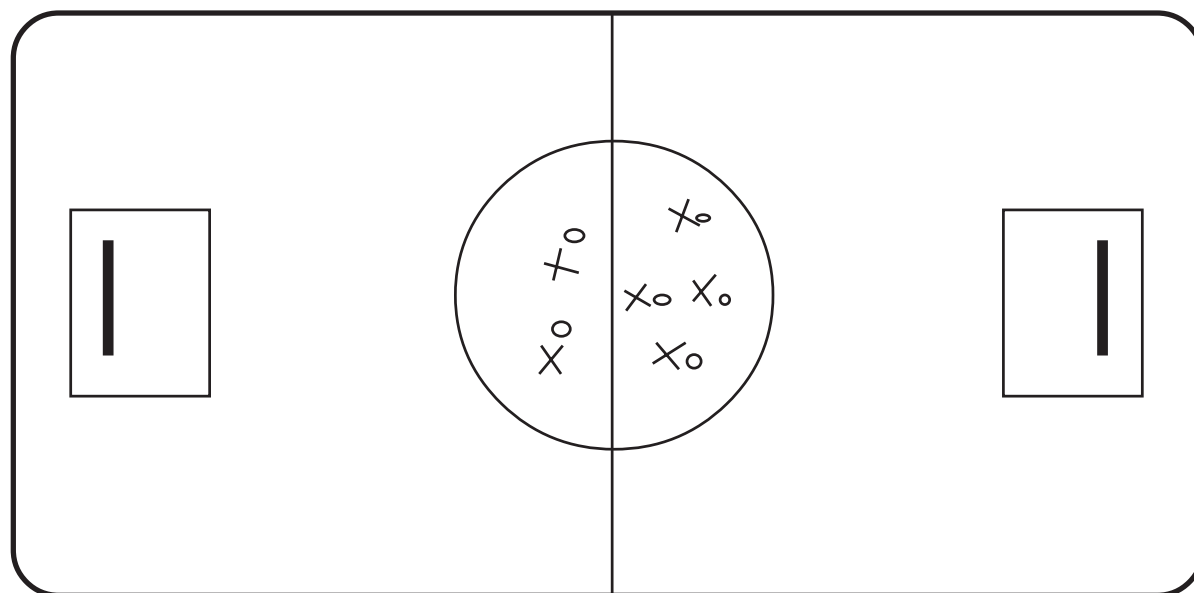
Låtsas droppass, med huvudvridning

Fotfint, passa egen fot och tillbaka

ÖVNING

Övningens namn: "Cirkeln", teknikövning

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Alla spelare i mittcirkeln med varsin boll. Man ska försöka slå ut de andras bollar men också täcka sin egen. Slås din boll ut får man ställa sig på sidan.

Syfte: Öva bollkontroll, öva på att se upp!

Teckenförklaring

X Anfallsspelare

O Förvarsspelare

→ Rörelse framåt utan boll

⇨ Skott

- - - - - → Passning

⋈ → Rörelse med boll

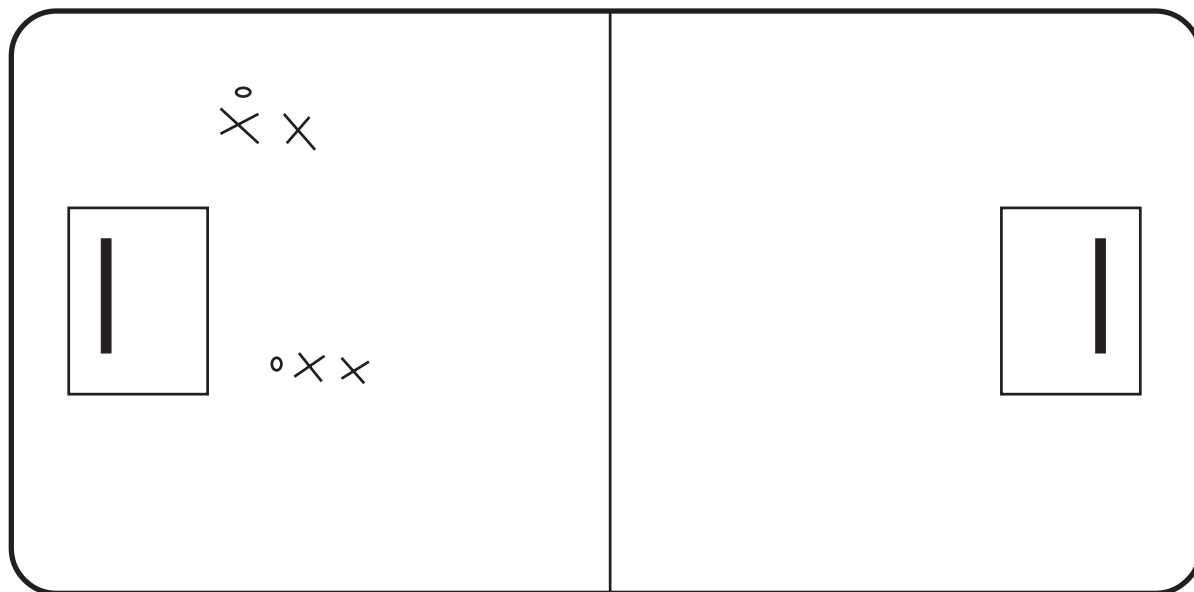
△ Kon

ABC Spelarled

ÖVNING

Övningens namn: "Hålla boll", teknikövning

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två och två, en har boll och försöker hålla den genom finter och genom att täcka boll, byte efter ett par minuter.

Syfte: Öva bollkontroll och hålla boll när du har någon i ryggen.



Teckenförklaring

X Anfallsspelare

O Förvarsspelare

→ Rörelse framåt utan boll

==> Skott

- - - - -> Passning

~> Rörelse med boll

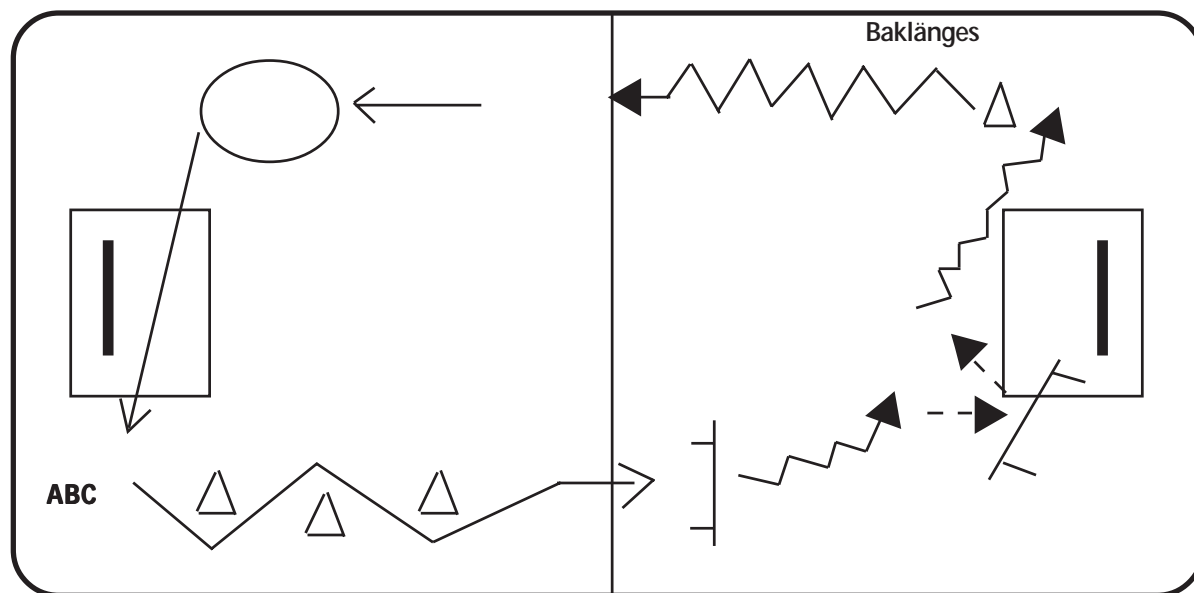
△ Kon

ABC Spelarled

ÖVNING

Övningens namn: Teknikbana

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Led i hörn, slalom mellan koner med boll, lyfta bollen över en bänk, väggspel med en bänk, behandla bollen baklänges, in i ringen och jonglera med bollen tex. 10 ggr. Lägga gärna till och ta bort moment!

Syfte: Öva bollkänsla.

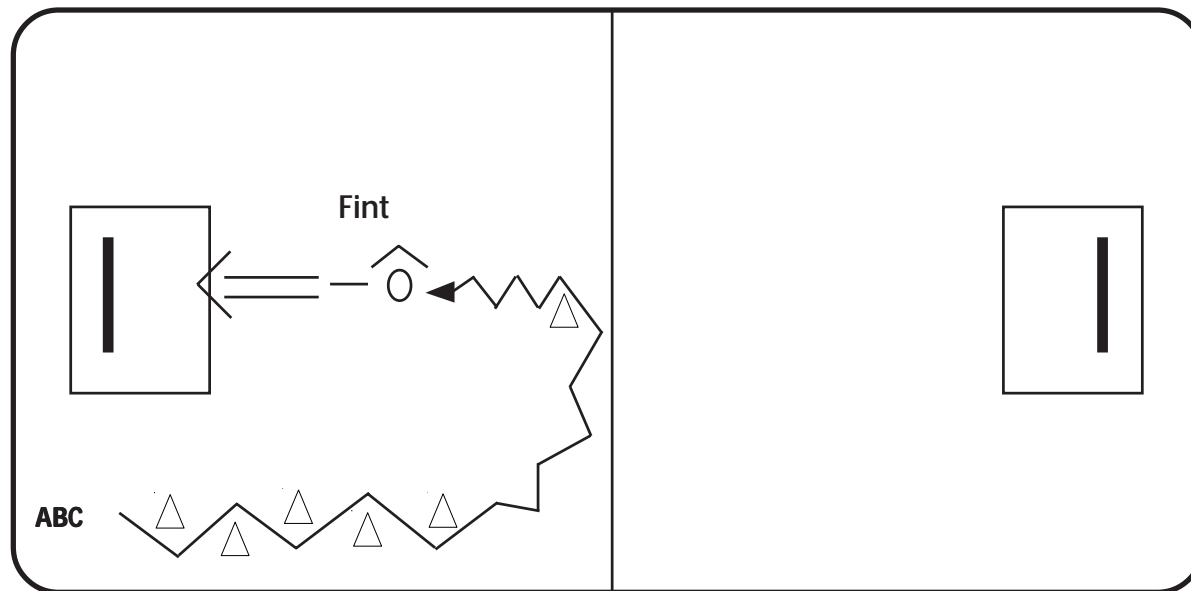
Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- 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