



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INSTRUKTIONSPUNKTER

Sida	Innehåll
1	Innehållsförteckning
2	Instruktionspunkter, hur och när?
3	Pedagogik vid inläring av nytt tekniskt moment
4	MOTTAGNINGAR
5	Insidesmottagning, Utsidesmottagning
6	Mottagning med vristen, Mottagning med låret
7	Mottagning med bröstet, Mottagning med huvudet
8	MEDTAGNINGAR, Medtagning med insidan
9	Medtagning med utsidan av foten, Medtagning med låret
10	Medtagning med bröstet
11	PASSNINGSSPEL
12	Kort insidespassning, Lång insidespassning
13	VÄNDNINGAR, Utsidesvändningen
14	Insidesvändningen, Sulvändningen
15	Cruyffvändningen, Överstegsvändningen
16	DRIVNING, FINTER & DRIBBLINGAR
17	Passningsfint, Överstegsfint
18	Skottfint / kroppsfint
19	SKOTT, På framåtrullande boll
20	NICK, Stillastående
21	Med upphopp och ansats
22	MÅLVAKTEN, Utgångsställning, Greppteknik
23	Greppteknik



INSTRUKTIONSPUNKTER

Allt för ofta är tränare för passiva med att instruera sina spelare. Utan tränarens hjälp och tips är det svårt för spelaren att utvecklas. Det spelar ingen roll hur stor kunskap en tränare besitter, om han eller hon inte delger den med sina spelare. Därför är det viktigt att vi är aktiva och engagerade på träningarna!

HUR SKA VI INSTRUERA?

Att instruera innebär att kort och koncist med korrekta fotbollstermer visa och tala om hur vi vill att ett tekniskt moment skall utföras.

Vi kan instruera:

- **kollektivt:** alla som deltar i samma övning samtidigt. Detta är speciellt nödvändigt om många spelare gör samma misstag.
- **gruppvis:** i mindre grupper.
- **individuellt:** till enskilda spelare, utifrån dennes personliga förutsättningar.

NÄR SKA VI INSTRUERA?

Vi instruerar allra bäst:

- vid ett **gemensamt stopp** efter kollektivt provande.
- vid **viloperioder** under pågående övning.
- under **pågående övning** (kollektivt, gruppvis, individuellt).
- när något inträffat under pågående övning, genom att **frysa** situationen (spelarna stannas där dom är). I första hand när något gjorts bra, eftersom **positiv återkoppling** ger bättre inläring. Naturligtvis ska vi också frysa spelet när det inte fungerar för att lättare kunna rätta till felaktigheter.

Vi ska tänka på att variera våra positioner när vi observerar/analyserar under pågående övning så att vi kan uppleva aktiviteterna från olika vinklar samt kunna se alla från nära håll. Detta kommer göra att våra instruktioner blir än bättre.

När vi instruerar gruppen är det viktigt att uppställningen på spelarna är kontaktbar. En lämplig uppställning är nära tränaren i halvcirkel med spelarna bortvända ifrån eventuell sol eller från annan aktivitet som kan störa deras uppmärksamhet.

KOM IHÅG!

- Barn och ungdomar kommer lättare att förstå om vi visar hur man gör samtidigt som vi ger instruktioner.
- Beröm varje spelare i förhållande till hans eller hennes tidigare prestationer.
- Använd alltid spelarnas namn när vi instruerar honom eller henne.
- Nämn varje spelare vid namn vid något tillfälle under träningspasset.
- Rätta till felaktigheter genom att kritisera positivt. Beröm spelaren, instruera denne, rätta till felet och uppmuntra sedan spelaren. Exempelvis: "Bra Pelle, du klarade det nästan! Tänk på att spänna foten nästa gång. Med lite mer träning så klarar du det säkert!"



PEDAGOGIK VID INLÄRNING AV NYTT TEKNISKT MOMENT

Självfallet är det viktigt att vi är tydliga när vi pratar med våra spelare. Extra viktigt är det när vi ska introducera ett nytt tekniskt moment för spelarna.

Ett bra sätt att arbeta på är följande:

1. Visa
2. Pröva (observera och analysera)
3. Instruera
4. Öva

1. VISA

- Börja alltid med att redogöra **syftet** med övningen (varför). Det är viktigt att spelarna förstår varför vi tränar på det vi gör så att de kan förstå när och i vilket skede vi kan ha användning av momentet. Följ sedan upp med **anvisningar** (vad ska göras) och **instruktionspunkter** (vad ska tänkas på). Ha helst inte mer än tre instruktionspunkter.

- En bild säger mer än tusen ord. Visa därför själv eller låt en duktig spelare visa.

- Börja med att visa övningen i ett långsamt tempo (gående) och krymp ytorna för att din information enklare ska nå fram.

2. PRÖVA (OBSERVERA OCH ANALYSERA)

- Organisera (vilka spelare och var på planen/ytan).

- Låt spelarna komma igång och öva så snabbt som möjligt.

- Analysera när du observerar:

- **Vad** fungerar/fungerar inte?

- **Varför** fungerar/fungerar det inte?

- **Hur** kan vi förstärka det som är bra och hur rättar vi till det som är fel?

3. INSTRUERA

- Börja med att låta spelarna själva komma med en analys och ett förslag.

- Vi låter spelarna få chansen att hitta lösningen innan vi går in och instruerar.

- Om det finns behov, ge instruktioner utifrån angivna instruktionspunkter eller från sådant som kommit fram vid observationen/analysen.

- Beröm det som fungerar bra, var tydlig med vad som var bra och varför det var bra.

4. ÖVA

Det är nu den riktiga inläringen pågår. Fortsätt med att observera/analysera och instruera. Kom inte med för många instruktioner, plocka ut det viktigaste och tryck på det ljudligt och med stort engagemang. Bryt inte för ofta, låt spelarna få nöta.



MOTTAGNINGAR

Spelare som besitter bra mottagningsteknik får mer tid att slå en bra passning, finta/dribbla eller skjuta och hamnar i mindre problem när en motspelare sätter press. Syftet med alla mottagningar är att förbereda nästa moment, oavsett vilket det än må vara. En dåligt mottagen boll brukar innebära bollförlust.

Instruktion

– generell för mottagningar (för att erhålla bästa mottagningskvalitet)

- Skapa yta för att bli spelbar, genom en avledande löpning.
- Titta upp innan bollen tas emot, för att veta vilken typ av mottagning situationen kräver och för att veta vad som ska göras efter mottagningen.
- En kroppsint före mottagningen försvårar det för motspelare som pressar.
- Visa bollhållaren, med snack och kroppsspråk, var och när passningen ska komma.
- **Utgångsställningen** är grundläggande. Ha lätt böjda ben, tyngdpunkten på främre delen av foten och rak rygg. Stå inte på hälarna, utan "upp på tårna"! Det är nämligen viktigt att spelaren hinner förflytta sig om bollen ändrar riktning eller om passningen är dåligt slagen, vilket är själva syftet med utgångsställningen.
- Möt bollen – om det finns möjlighet.
- Bestäm med vilken kroppsdel bollen ska tas emot.
- Se till att stödjebenet är lätt böjt.
- Försök att ta emot bollen med foten som är längst ifrån en eventuell motspelare.
- Var alltid **mjuk och avspänd** när bollen tas emot.
- Använd alltid så få tillslag som möjligt.
- Flytta alltid fötterna så att kroppen är rakt **bakom bollen** innan mottagningen.
- Försök se till att mottagningen sker med kroppen så **rättvänd** som möjligt, dvs vänd i anfallsriktningen.
- Bestäm om det finns möjlighet, och om det är det korrekta beslutet, att spela bollen vidare med ett tillslag.
- Om mottagning sker – flytta bollen bort från motspelaren och gör det så att det andra tillslaget på bollen kan användas för passning, drivning, dribbling, eller skott.
- Flytta alltid fötterna direkt efter mottagningen för att förbereda nästa moment. Hamna inte på hälarna.

Insidesmottagning

Många ungdomsspelare väljer alltför ofta att ta emot bollen med sulan. Anledningen till det är troligen att de känner att de får bättre kontroll på bollen. Problemet med sulmottagningar är att man inte förbereder nästa moment, t ex en passning. Uppmuntra därför spelarna att använda sig av insidesmottagningar: den vanligaste av alla mottagningar.

Instruktion

- specifik för mottagning med insidan



Fixera foten du ska ta emot bollen med, så att den är spänd, genom att pressa upp tårna i skon. Vrid upp den 90 grader.



Ta emot bollen mitt på insidan, på delen av foten där det finns en inbuktning, mellan hälen och tårna.



Se till att bollen inte hamnar under kroppen, utan en bit framför så man snabbt kan utföra nästa moment.

Utsidesmottagning

Utsidesmottagningen är inte alls lika vanligt förekommande som insidesmottagningen. Den kan dock vara till stor nytta och används oftast när man är felvänd och när en motståndare sätter press i ryggen.

Instruktion

- specifik för mottagning med utsidan (när motståndare finns i ryggen)



Vrid upp kroppen 90 grader och skydda dig ifrån motståndaren med hjälp av armen.



Vrid upp utsidan av foten och spänn den. Ta emot bollen med den fot som är längst ifrån motståndaren.



Se till att det är foten som möter bollen och därmed kontrollerar var den hamnar.

Mottagning med vristen

Vristmottagningar använder man oftast för att få kontroll på en boll som kommer ifrån luften.

Instruktion

- specifik för mottagning med vristen (när bollen kommer i luften)



Håll fram armarna något för att få balans. Spänn vristen genom att pressa ner tårna i skon samt föra hälen uppåt.



Möt bollen med vristen cirka halvmeter över marken



Låt bollen landa på vristen samtidigt som foten förs ner mot marken för att dämpa farten.

Mottagning med låret

Instruktion

- specifik för mottagning med låret



Håll fram armarna för balans. Möt bollen med låret. Bollen ska helst träffa mitt på låret.



Dra tillbaka benet något och låt sedan bara bollen falla ner mot marken utan båge



Ju högre upp på låret bollen träffar, desto större dämpande effekt.



Sträva efter att göra så lite rörelser med kroppen som möjligt.

Mottagning med bröstet

Instruktion

- specifik för mottagning med bröstet (bollar som kommer ovanifrån)



Kom under bollen och böj överkroppen något bakåt. Håll fram armarna för balans.



Låt bröstet sjunka in vid mottagningen för att dämpa bollens fart.



Låt bollen falla till marken så snabbt som möjligt. Flytta sedan fötterna för att förbereda nästa moment.

Om bollen kommer utan båge, mer rakt emot, använd samma teknik som ovan fast utan att böja överkroppen bakåt.

Mottagning med huvudet

Instruktion

- specifik för mottagning med huvudet



Kommer bollen uppifrån, kan det vara bra att böja något på knä- och höftled.



Ta emot bollen med pannan, spänn nackmuskulerna.



Var följsam med bollen.

Ska bollen direkt tas framåt, dvs ett medtag, räcker det med att böja överkroppen bakåt, flytta tillbaka ett av benen, och spela fram bollen med huvudet samtidigt som man skjuter ifrån med det bakre benet för att komma ikapp bollen.

MEDTAGNINGAR

En mot- och medtagning har olika syften. Syftet med en mottagning är, som tidigare nämnts, att snabbt få kontroll över bollen för att sedan kunna utföra nästa moment. Syftet med en medtagning är att snabbt förflytta både sig själv och bollen till en annan yta.

Instruktion

– generell för medtagningar (för att erhålla bästa medtagningskvalitet)

- Skapa yta för att bli spelbar, genom en avledande löpning.
- Titta upp innan bollen tas emot, för att veta vilken typ av medtagning situationen kräver, för att veta vad som ska göras efter samt för att veta åt vilket håll medtagningen ska ske åt.
- **Utgångsställningen** är grundläggande. Ha lätt böjda ben, tyngdpunkten på främre delen av foten och rak rygg. Stå inte på hälarna, utan "upp på tårna"! Det är nämligen viktigt att spelaren hinner förflytta sig om bollen ändrar riktning eller om passningen är dåligt slagen, vilket är själva syftet med utgångsställningen.
- Möt bollen – om det finns möjlighet.
- Försök att ta med bollen med foten som är längst ifrån en eventuell motspelare.
- Var alltid **mjuk och avspänd** när bollen tas med.
- Flytta alltid fötterna så att kroppen är rakt **bakom bollen** innan medtagningen.
- Försök se till att bli rättvänd innan medtagningen sker.
- Tempoväxla direkt efter medtaget för att hinna ikapp bollen.

Medtagning med insidan av foten

Instruktion

– specifik för medtagning med insidan av foten



Möt bollen med insidan av foten (se instruktion för insidesmottagning).



Träffa bollen en bit framför stödjefoten.



Försök att se till att medtaget är det första löpsteget.

Medtagning med utsidan av foten

Instruktion

- specifik för medtagning med utsidan (vid förflyttning av bollen i sidled)



Vid medtagning åt höger – möt bollen framför vänster stödjefot med höger



Vinkeln på foten bör vara ca 45 grader.



För sedan bollen följsamt åt höger.

Medtagning med låret

Instruktion

- specifik för medtagning med låret



Möt bollen med låret.



Bollen ska helst träffa lite nedanför lårets mitt, där den dämpande effekten inte är lika stor.



Fortsätt framåt med det ben som bollen träffat. På det sättet är det första löpsteget utfört.

Medtagning med bröstet

Instruktion

- specifik för medtagning med bröstet



Håll fram armarna för balans.
För överkroppen lätt bakåt.



Möt sedan bollen och
vrid överkroppen strax
innan den träffar
bröstet antingen åt
vänster eller höger.



Löp ikapp bollen.



PASSNINGSSPEL

En passning kan slås med i princip vilken del av kroppen som helst. Här går vi dock endast in på den mest förekommande, nämligen insidespassningen.

Faktorer som avgör vid passningsspel:

- Spelförståelse – att förstå grundförutsättningarna i anfallsspelet.
- Speluppfattning – att välja rätt passningsalternativ.
- Maskering av passning – dvs att slå passningen åt ett annat håll än dit kroppen är riktad.
- Hårdhet
- Precision
- Timing – dvs när och var (framför, på, bakom eller vid sidan av spelaren)
- Val av passning – utefter marken eller i luften, samt med eller utan skruv
- Teknik i utförandet
- Rörelse på bollhållare samt medspelare

Instruktion

– generell vid passningsspel (för att erhålla bästa passningskvalitet)

- Titta upp innan bollen tas emot för att veta vilket eller vilka passningsalternativ som finns eller för att kunna göra en bedömning om att passa på ett tillslag.
- Om mot- eller medtag krävs, flytta bollen till ett bra läge för nästa moment.
- Titta upp, ta bort blicken från bollen och bestäm till vilken medspelare eller yta bollen skall passas.
- **Utgångsställningen** är grundläggande. Ha lätt böjda ben, tyngdpunkten på främre delen av foten och rak rygg. Stå inte på hälarna, utan "upp på tårna"! Det är nämligen viktigt att spelaren hinner förflytta sig om bollen ändrar riktning eller om passningen är dåligt slagen, vilket är själva syftet med utgångsställningen.
- Se på bollen innan och i tillslagsögonblicket, håll huvudet och kroppen stilla samt foten stabil.
- Tillslagsfotens hastighet är avgörande för bollens hastighet – var bestämd i passningen.
- Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen, samt placeras bredvid bollen.
- Maskera så mycket som möjligt och så länge som möjligt vart du tänker spela bollen (för att ge medspelaren mer yta och tid).
- Spelas bollen till en felvänd spelare så måste denne dirigeras med snack att vända upp, hålla i eller göra tillbakaspel, beroende på med- och motspelarnas positioner.
- Ges möjligheten skall passningen vara efter marken.
- Bollträff mitt på bollen eller något över mitten på bollen ger passning efter marken, medan träff under mitten ger en högre passning.
- Om bollen rullar framåt – placera stödjefoten framför bollen.
- Kommer bollen rullande emot spelaren, kan denne ta i mindre vid direktpassning eftersom bollen redan har fart.
- Inta ny position direkt efter slagen passning, men gör ett moment i taget.
- En bra passning är när medspelaren kan välja vad hon/han vill göra med bollen vid mottagningen
 - spela direkt eller använda flera tillslag, samt när passningen innebär någon slags fördel för laget. En passning kan också betraktas som bra, trots att den inte spelas på en spelare, t ex en passning på ytan framför medspelaren.

Insidesspassning, kort

Instruktion

- specifik för kortare passningar med insidan



Håll fram armarna för balans. Vrid upp foten 90 grader. Pressa upp tårna i skon för att stabilisera foten så mycket som möjligt. Detta för att få så bra precision och hårdhet som passningen kräver.



Håll huvudet och kroppen stilla, låt endast underbenet göra jobbet i tillslaget.



Pendla alltså inte med benet efter bollträffen. Speciellt inte vid passningar som sker direkt på ett tillslag när bollen redan har fart.



Dra istället tillbaka foten efter det att bollen träffats.

Insidesspassning, lång

Instruktion

- specifik för längre passningar med insidan



Om passningen sker med höger fot, för ut vänster arm för balans. Vrid upp foten 90 grader. Pressa upp tårna i skon för att stabilisera foten så mycket som möjligt. Detta för att få så bra precision och hårdhet som passningen kräver.



Träffa bollen med insidan och fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.



Släpp stödjebenet efter bollträffen och "spring igenom" passningen. När passningen är avslutad skall kroppen befinna sig framför den plats där bollen låg vid ögonblicket för tillslaget. Denna teknik kan även med fördel användas som skotteknik.

VÄNDNINGAR

Att kunna vända med boll är ett viktigt tekniskt moment för en fotbollsspelare. Det finns fem olika vändningar som våra spelare ska lära sig att behärska bra: utsidesvändningen, insidesvändningen, sulvändningen, Cruyffvändningen och överstegsvändningen. Dessa vändningar används när bollhållaren snabbt måste göra en riktningsförändring eller är under press och vill kunna lura sin motståndare. Vändningarna kan också vara ett sätt för att lura flera motspelare och skapa tid och yta i anfallsspelet. Alla dessa vändningar ska därför också utföras som en fint.

Instruktion

– generell vid vändningar

- Titta upp innan vändningen – dels för att få motståndaren att tro att ett skott eller en passning ska komma (en vändning är också en slags passnings- eller skottfint) och delvis för att veta vilket beslut som skall tas.
 - Se på bollen vid vändningsögonblicket (efter hand strävar vi mot att vända utan blick på bollen, dvs att fortfarande ha blicken ut över planen samtidigt som vändningen utförs).
 - Håll ut vänsterarmen (vid vändning med högerfoten) för balans och för att hålla undan en eventuell motspelare.
 - Gör alltid vändningen (under press) med den fot som är längst bort från motspelaren.
 - Vändningarna skall utföras med ett tillslag för bästa och snabbaste resultat.
 - Träna att vända med båda fötterna, dock allra mest med den "bästa" foten.
- Kom ihåg att alla vändningar också skall utföras som en fint för att överraska – detta görs genom att spelaren låtsas skjuta, passa eller rycka förbi sin motspelare i samband med vändningen. Överdriv gärna i inlärningsfasen.

Utsidesvändningen

Denna vändning går mycket snabbt att utföra och kan användas i många olika situationer på flera sätt. Utsidesvändningen på ett tillslag är en svår vändning och kräver förutom god teknik också koordination och smidighet.

Instruktion

– specifik för utsidesvändning



Spring mot bollen och låtsas skjuta/passa.



För istället foten över bollen och träffa bollen med utsidan av foten. Knyck även med foten - den får inte vara rak och stilla i själva tillslaget. Om man hör bollträffen är det ett kvitto på att bollträffen är korrekt utförd.



Håll ut vänsterarmen för balans och för att hålla bort eventuell motståndare. Tillslaget ska ske med främre delen av fotens utsida och inte mitt på foten.



Vrid kroppen och släpp stödjebeinet samtidigt som bollen träffas. Skjut ifrån med stödjebeinet för att snabbt hinna ikapp bollen.

Insidesvändningen

Instruktion

- specifik för insidesvändning



Om vändningen utförs med höger fot - sätt ner vänster fot snett framför bollen, till höger om den.



Låt stödjefoten peka åt vänster för att underlätta själva vändningsmomentet.



Träffa bollen med insidan av höger fot.



Se till att tillslaget på bollen är inledningen på första löpsteget.

Sulvändningen

Instruktion

- specifik för sulvändning



Sätt ner stödjefoten bredvid bollen. Sätt sedan den andra foten på bollen.



Dra bollen bakåt med hjälp av sulan samtidigt som man öppnar upp kroppen och framförallt höften åt det andra hållet för att underlätta vändningsmomentet.



Använd sedan insidan av foten för att styra bollen åt motsatt håll. Skjut ifrån med stödjebenet och löp ikapp bollen.

Cruyffvändningen

Cruyffvändningen ser man numera för sällan på svenska planer. Det är en användbar vändning på trånga ytor när man försöker skaka av sig en närgången motståndare. Precis som utsidesvändningen är detta också en form av skott och passningsfint.

Instruktion

- specifik för Cruyffvändningen



Driv bollen och låtsas skjuta/passa.



Sätt ner stödjebenet bredvid bollen och låt foten peka utåt. Se på bollen vid vändningen. Använd armen för balans, hålla bort eventuell motståndare och för att förtydliga fintmomentet.



Vänd genom att träffa bollen bredvid stödjebenet, med främre delen av foten, dvs tårna. Använda **inte** sulan, breddside eller klack i vändningen.



Släpp stödjebenet direkt efter själva tillslaget på bollen och se till att komma rättvänd till bollen så fort som möjligt.

Överstegsvändningen

En vändning som oftast används när spelaren är felvänd med motspelare i ryggen. Överstegsvändningen är speciellt användbar när inget alternativ finns för tillbakaspel och spelaren vill bli rättvänd.

Instruktion

- specifik för överstegsvändningen



Driv bollen.



Sätt ner stödjebenet vid sidan av bollen samtidigt som nästa moment påbörjas.



För vänster ben, som ska vara lätt böjt, runt bollen.



Vrid höft och överkropp och vänd sedan upp åt vänster med hjälp av höger fots insida.

DRIVNING

Instruktion

– generell vid drivning

- Titta upp så mycket som möjligt i drivningen (lär spelarna att driva utan att titta på bollen).
- Träna på att driva bollen med båda fötterna, även med insidan av foten. Man driver dock enklast och bäst med utsidan/vristen av foten, träna därför mycket mer på detta än på med insidan.
- Tänk på att driva i högt tempo och i maxfart.
- Snabba tempoväxlingar och plötsliga riktningsförändringar är något som ska tränas när vi driver boll.
- Driv med den fot som befinner sig längst bort från en eventuell motspelare.
- Om ytan framför är fri och det är långt till närmsta motspelare kan du använda färre tillslag när du driver för att kunna ta ut steget och hålla högre fart.
- Tänk på att löpa med samma steglängd när du driver bollen över stora fria ytor.
- Om det finns motståndare i närheten kan det vara bra att ha fler tillslag på bollen och därmed sänka farten.
- Om en motståndare försöker erövra bollen ifrån sidan, driv då gärna in framför motspelaren för att denne skall tappa fart.



FINTER & DRIBBLINGAR (1 mot 1 offensivt)

Att kunna finta och dribbla är något som är mycket viktigt att alla våra spelare blir skickliga på, oavsett position i laget. Dessa moment har hög prioritet i träningsinnehållet och ska vara en huvudingrediens i klubbens sätt att spela fotboll. Finterna nedan ska våra spelare få öva mycket på. Låt spelarna också få improvisera och hitta på egna finter.

Instruktion

– generell vid finter och dribblingar

- Driv bollen mot motspelaren, dvs utmana honom eller henne.
- Gör finten – så att motspelaren hamnar i obalans.
- Vänta in motspelarens reaktion på finten.
- Dribbla förbi motspelaren – försök göra detta direkt efter finten när han/hon fortfarande är i obalans.
- Utför momentet på ett avstånd som gör det svårt för motspelaren att nå bollen. Ju högre fart du har, desto längre ifrån motspelaren kan du utföra finten.
- Tempoväxla direkt efter finten för att passera motspelaren.
- Försök ha hög fart i utmaning, dribbling och ryck.

Passningsfint

Instruktion

- specifik för passningsfinten



Driv bollen i anfallsriktningen och utmana motspelaren. Vrid sedan upp kroppen åt höger och låtsas slå en passning. Överdriv så att motspelaren försöker täcka passningen.



Dra sedan bollen åt vänster med höger fots insida istället för att slå passningen.



Ryck sedan förbi motspelaren till den lediga ytan.

Överstegsfint

Instruktion

- specifik för överstegsfinten



Driv bollen i anfallsriktningen och utmana motspelaren.



För vänster fot runt, ej över, bollen.



Sätt ner vänster fot bredvid bollen och för höger fot till vänster om bollen.



För sedan bollen till höger med höger fots utsida. Tryck ifrån med vänsterbenet och löp ikapp bollen.

Skottfint / kroppsint

Denna fint är oerhört effektiv och går att genomföra snabbast av alla finter. Strax utanför straffområdet eller ännu närmre mål passar det bra att finta skott, medan det kan vara lämpligare att kroppsfinna lite längre ut på planen.

Instruktion

- specifik för skottfinten och kroppsint



Driv bollen i anfallsriktningen och utmana motspelaren. Finta sedan skott eller ryck åt vänster, genom att tydligt föra ut en arm och sätta ner stödbenen bredvid bollen.



Ryck istället åt höger med höger fots utsida.



Löp sedan ikapp bollen.

SKOTT

Instruktion

- generell vid skott (för att erhålla bästa skottkvalitet)

- Titta upp innan skottet för att kontrollera målvaktens position. Det hjälper till vid beslut av vilken typ av skott som ska användas, eller vart skottet ska placeras.
- Att ha precision i skottet brukar vara till större fördel än att ha kraft. Kom ihåg att man också kan skjuta med insidan av foten.
- Tillslagsfotens hastighet är avgörande för bollens fart.
- Titta på bollen innan och i tillslagsögonblicket. Håll kroppen och huvudet stilla och foten stabil. En bra instruktion för att få en riktigt spänd vrist är att pressa ner tårna i skon och dra upp hälen strax innan tillslaget.
- Foten på stödjebenet ska peka i riktningen för skottet, om man inte försöker skjuta ett s k maskerat skott där man lurar målvakten att tro att man ska skjuta i ett hörn men skjuter i ett annat.
- Bollträff mitt på bollen eller över mitten på bollen ger markskott, medan träff under mitten ger högre skott.
- Se till att stödjebenet är lätt böjt och att armen med en bågrörelse vevats ut rakt åt sidan, så att balansen finns i skottögonblicket.
- Sträva efter att vara rak i överkropp och höft vid tillslagsögonblicket.
- Stå inte kvar efter skottet – följ upp för eventuell retur.

Instruktion

- specifik för skott (när bollen rullar framåt)



För ut vänsterarmen, vid skott med högerfoten, för balans och för att hålla bort eventuell motspelare.



Eftersom bollen rullar framåt är det viktigt att placera stödjefoten något framför bollen före tillslaget.



Spänn vristen. Stödjefoten skall vara bredvid bollen vid bollträffen.



Spring gärna igenom skottet med samma teknik som vid en lång insidesspassning.

Om bollen rullar rakt emot eller ifrån sidan behöver hastigheten i tillslagsfoten, och därmed kraften, inte vara lika hög eftersom bollen redan har fart.

NICK

Var noga med att inte använda för tunga bollar när tekniken ska läras in.

Instruktion

- generell vid nick

- **Utgångsställningen** är grundläggande. Ha lätt böjda ben, tyngdpunkten på främre delen av foten och rak rygg. Stå inte på hälarna, utan "upp på tårna"! Det är nämligen viktigt att spelaren hinner förflytta sig om bollen ändrar riktning eller om passningen är dåligt slagen, vilket är själva syftet med utgångsställningen.

- Titta upp innan du nickar för att veta vart bollen ska nickas.
- Titta sedan på bollen.
- Huvudet ska träffa bollen och inte tvärtom.
- Träff mitt på bollen ger rak nick, under mitten en högre och över mitten en lägre bollbana.
- Det som ger bollen fart är hastigheten när du rör dig mot bollen, bollens fart samt kraften i överkroppens och huvudets rörelse.

Instruktion

- specifik för nick stillastående



Dra fram armarna och för överkroppen bakåt.



Vid bollträffen skall armarna föras bakåt och överkroppen framåt för att ge extra kraft till nicken.

Instruktion

- specifik för nick med ansats och upphopp



Tajma ansats och upphopp till bollens bana. Avstampet kan göras med ett ben eller båda. Använd armarna i upphoppet för att nå högre i luften, men gå inte för högt med armbågarna så att domaren blåser frispark.



Sträva efter att träffen på bollen ska ske när kroppen befinner sig som högst i luften.



MÅLVAKTEN

De första åren lägger vi främst fokus på två detaljer inom målvaktsträningen, nämligen utgångsställningen och grepp teknik.

Utgångsställning

Utgångsställningen är grunden för målvaktens försvarsspel. Den används för att på bästa sätt förbereda sig inför exempelvis en räddning eller utrusning. Det finns tre olika typer av utgångsställningar för målvakten, beroende på var bollen är på planen någonstans. Våra spelare ska träna på utgångsställningen vid skott.

Instruktion

- specifik för utgångsställning, vid skott

- Håll huvudet stadigt med blicken på bollen
- Stå med lätt böjda ben, med fötterna i jämnhöjd med varandra och med axelbredd mellan dem.
- Rikta fötterna rakt framåt.
- Koncentrera kroppstyngden på främre delen av fötterna.
- Håll armarna lätt böjda och något framför kroppen.
- Håll händerna öppna ut mot planen färdiga att fånga bollen.

Greppteknik

Grepptekniken har fem underrubriker, beroende på var bollen hamnar. Fyra av dessa ska våra spelare träna på. Bollar som kommer i luften, där det krävs ett upphopp, väntar vi med tills spelarna blir lite äldre då deras koordination och motorik är mer utvecklad. Det viktigaste i unga år är att målvakterna försöker fånga bollen med händerna. Men testa även att ge dem lite instruktioner och att de ska försöka rädda med korrekt teknik, beroende på var bollen kommer.

Instruktion

- specifik för grepp teknik, bollar som rullar efter marken

- Gå isär något med benen och böj knä- och höftled så händerna når ner till marken.
- Håll underarmarna och lillfingrarna nära varandra.
- Låt bollen rulla upp i "skopan", dvs in i armbågsvecket med bollen tryckt mot magen/brösten.
- För upp händerna mot hakan när bollen finns i skopan.

Instruktion

- specifik för grepp teknik, bollar i midjehöjd

- Sträck fram armarna med handflatorna uppåt.
- Håll underarmarna och lillfingrarna nära varandra.
- Fånga bollen direkt i skopan.
- För upp händerna mot hakan när bollen finns i skopan.



Instruktion

– specifik för grepp teknik, bollar i bröst höjd

- Sträck fram armarna med handflatorna framåt.
- Håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och med tummarna mot varandra.
- Fånga bollen med en följsam rörelse så att farten på bollen minskar.

Instruktion

– specifik för grepp teknik, bollar i ansiktshöjd och högre

- Sträck upp armarna.
- Håll händerna bakom bollen med spretande fingrar och tummarna mot varandra.
- Fånga bollen med en följsam rörelse så att farten på bollen minskar.