



# Hammarby IF FF utvecklingsblock - Basövningar för Skjuta

## SKJUTA

### För ålder:

6-8 år

### Organisation:

Rektangel 10x15 m, 3 utspelare per lag, 2 mål

### Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna  
Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

### Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 3 mot 3 med mål utan målvakt (6-8 år):

Anvisningar - (1) Fritt spel i spelytan, försök komma till så många avslutslägen som möjligt (2) Spelaren ska skjuta så fort dem har avslutsläge (3) Bollen startas alltid från TR1

**Instruktioner - (1) När spelaren anser att dem kan göra mål, skjut**

Progression 2 - 3 mot 3 samt målvakter i mål (6-8 år):

Anvisningar - (1) Samma anvisningar som progression 1

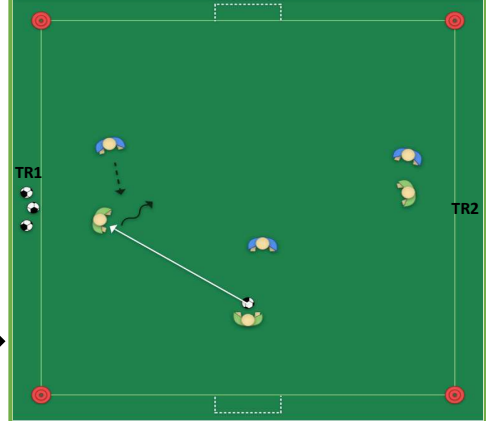
**Instruktioner - (1) Samma instruktionspunkter som progression 1**

Progression 3 - 4 mot 4 samt målvakter i mål i Bajenligan och/eller S:t Erikscupen (6-8 år):

Anvisningar - (1) Samma anvisningar som progression 1

**Instruktioner - (1) Samma instruktionspunkter som progression 1**

## SKJUTA



### Basövning - Skjuta 6-8 år

1 boll

#### Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

#### Tips:

- Viktigt att fokusera på instruktionen
- När spelaren har fri sikt från boll till mål, skjut!
- Se hotspots för tips angående skotteknik men prioritera beteendet att skjuta vid tillfällen då spelaren kan göra mål

## SKJUTA

### För ålder:

9-10 år

### Organisation:

Kvadrat 10x10 m, 1 boll per 2 spelare

### Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter, instruerar hela gruppen  
Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

### Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - På liggande boll, vristskott samt skott med fotens insida (9 år):

Anvisningar - (1) Spelarparen ställer sig cirka 4-6 m ifrån varandra (2) Spelare 1 skjuter liggande boll till spelare 2 så att spelare 2 kan rädda bollen med händerna (3) Spelare 2 lägger ner bollen efter räddning och upprepar anvisning 1 och 2 till spelare 1 (4) Spelarna utför actionen med bägge fötter

**Instruktioner vristskott - (1) Titta på bollen (2) Använd en kort pendel med benet (3) Spänn foten och vinkla tårna mot marken (4) Träffa bollen mitt på vristen**

**Instruktioner skott med fotens insida - (1) Titta på bollen (2) Använd en kort pendel med benet (3) Spänn och vinkla ut foten ordentligt (4) Träffa mittersta delen av insidan på foten**

Progression 2 - På rullande boll, vristskott samt skott med fotens insida (9 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men spelarna rullar bollen till varandra längst marken och skjuter på rullande boll

**Instruktioner vristskott - Samma instruktionspunkter som progression 1**

**Instruktioner skott med fotens insida - Samma instruktionspunkter som progression 1**

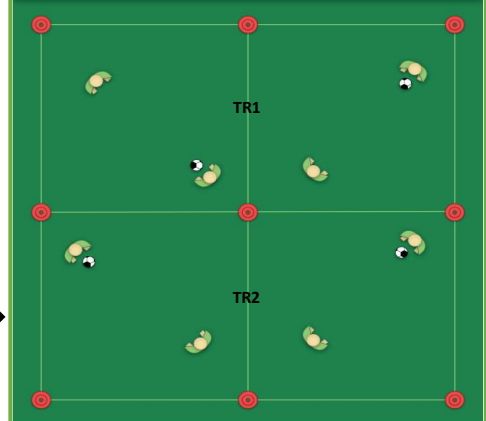
Progression 3 - På eget kast, vristskott samt skott med fotens insida (9-10 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men spelarna släpper bollen till sig själva och skjuter på hel- eller halvvolley

**Instruktioner vristskott - Samma instruktionspunkter som progression 1**

**Instruktioner skott med fotens insida - Samma instruktionspunkter som progression 1**

## SKJUTA



### Basövning - Skjuta 9-10 år

1 boll / 2 spelare

#### Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-4 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

#### Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Prioritera precision och tekniskt utförande före kraft i skottet



HAMMARBY  
FOTBOLL

# Hammarby IF FF utvecklingsblock - Basövningar för Skjuta

## SKJUTA

### För ålder:

11-19 år

### Organisation:

Rektangel 10x20 m-15x30 m, en boll per spelare

### Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter, instruerar hela gruppen  
Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

### Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

#### Progression 1 - Driv och skjut utan försvarsspelare (11 år):

**Anvisningar** - (1) Spelare vid konorna A och B driver bollen och skjuter mot mål innan och mellan konmålet (2) Spelare hämtar boll efter skott och ställer sig sist i motsatt led (3) Spegelvänd övning för att spelare ska avsluta med bägge fötter (4) Använd både vristskott och skott med insidan av foten

**Instruktioner vristskott** - (1) Titta på bollen (2) Använd en kort pendel med benet (3) Spänn foten och vinkla tårna mot marken (4) Träffa bollen mitt på vristen

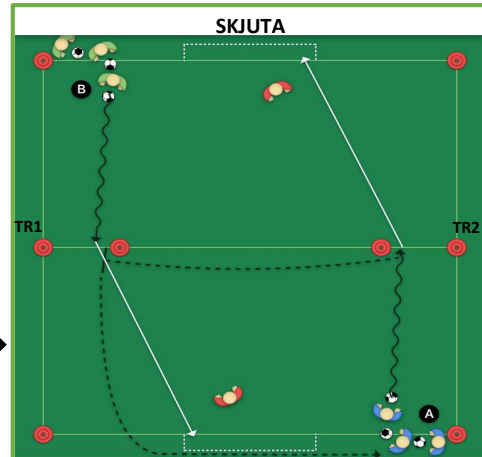
**Instruktioner skott med fotens insida** - (1) Titta på bollen (2) Använd en kort pendel med benet (3) Spänn och vinkla ut foten ordentligt (4) Träffa mittersta delen av insidan på foten

#### Progression 2 - Driv och skjut med försvarsspelare (11-19 år):

**Anvisningar** - (1) Spelare vid kona A driver bollen och skjuter mot mål innan och mellan konmålet (2) Efter skott försöker spelare A täcka skott från spelare B (3) Spelare B börjar driva boll när spelare A har skjutit (4) Spelare B försöker efter avslut täcka skott från nästa spelare A (5) övningen Spegelvänd övning för att spelare ska avsluta med bägge fötter (6) Använd både vristskott och skott med insidan av foten

**Instruktioner vristskott** - Samma instruktionspunkter som progression 1

**Instruktioner skott med fotens insida** - Samma instruktionspunkter som progression 1



## Basövning - Skjuta 11-19 år



1 boll / spelare

### Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-4 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

### Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Prioritera precision och tekniskt utförande före kraft i skottet