



# Hammarby IF FF UTV-block - 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

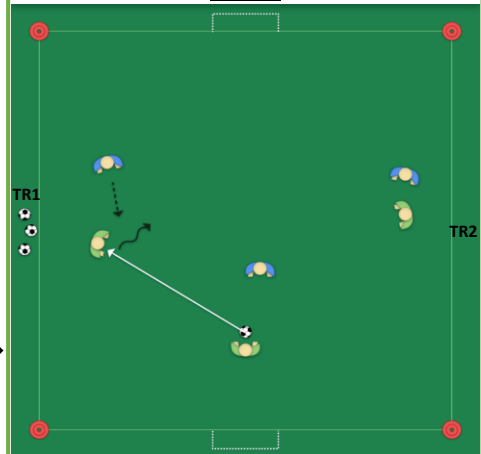
**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

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**

## SKJUTA



### Basövning - Skjuta utan målvakt 6-8 år

**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:**

6-8 år

**Organisation:**

Rektangel 10x15 m, 3 utspelare och en målvakt 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

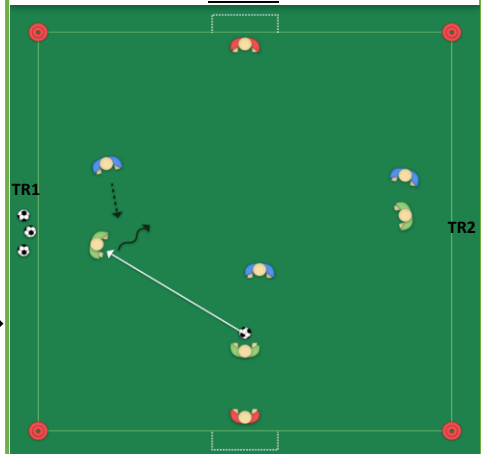
**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

Progression 1 - 3 mot 3 samt målvakter i mål (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**

## SKJUTA



### Basövning - Skjuta med målvakt 6-8 år

**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 år

**Organisation:**

Kvadrat 12x12 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

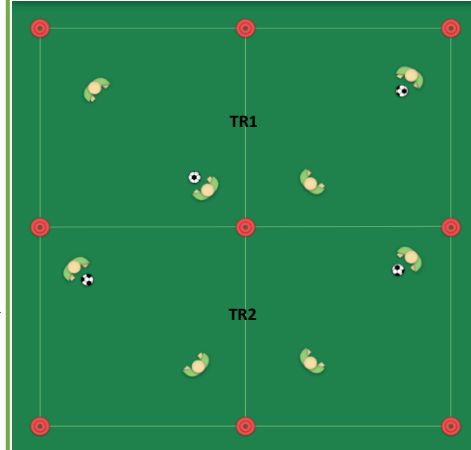
**Progression 2 - På rullande boll, vristskott samt skott med fotens insida (9 år):**

**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

## SKJUTA



### Basövning - Skjuta 9 år

**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

## SKJUTA

**För ålder:**

10 år

**Organisation:**

Kvadrat 12x12 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:**

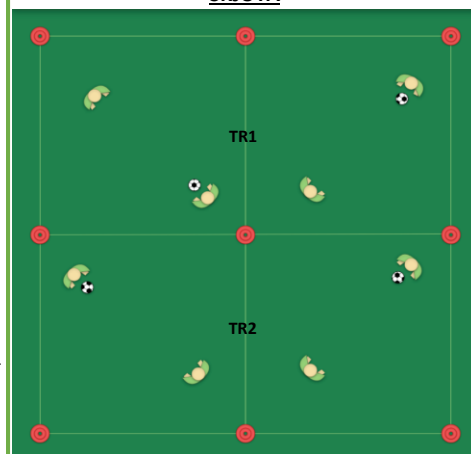
**Progression 1 - På eget kast, vristskott samt skott med fotens insida (10 år):**

**Anvisningar** - (1) Spelarparen ställer sig cirka 4-6 m ifrån varandra (2) Spelare 1 släpper bollen till sig själv och skjuter bollen på hel- eller halvvolley så att spelare 2 kan rädda bollen med händerna (3) Spelare 2 gör samma sak mot spelare 1 efter att ha fångat bollen (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

## SKJUTA



### Basövning - Skjuta 10 år

**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 IF FF UTV-block - Basövningar för Skjuta

## SKJUTA

**För ålder:**  
11 år

**Organisation:**  
Rektangel 10x20 m, en boll per spelare

**Tränarposition:**

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

**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

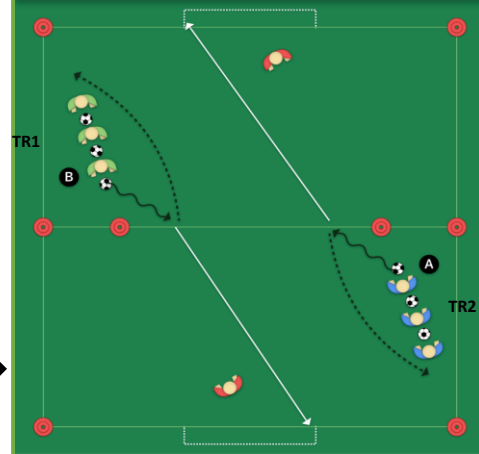
**Progression 1 - Driv och skjut utan försvarsspelare (11 år):**

**Anvisningar** - (1) Spelare vid konorna A och B petar fram bollen cirka en meter på insidan av konan och skjuter mot mål (2) Spelare hämtar boll efter skott och ställer sig sist i samma 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

## SKJUTA



### Basövning - Skjuta 11 år

**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

## SKJUTA

**För ålder:**  
12-19 år

**Organisation:**  
Rektangel 12x22 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:**

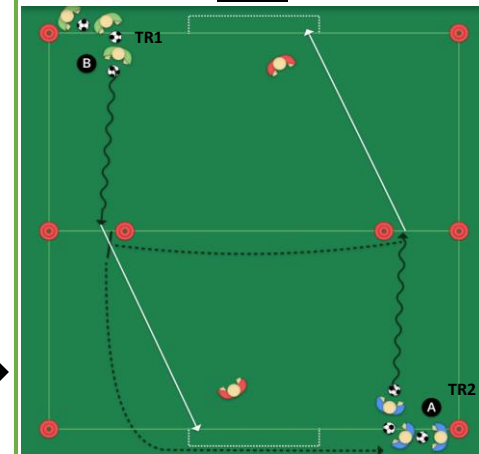
**Progression 1 - Driv och skjut med försvarsspelare (12-19 år):**

**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** - (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

## SKJUTA



### Basövning - Skjuta 12-19 år

**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