



Övning: Pitch (Inspel) – Målträning

Mål: Att öka längdkontrollen

Syfte: Att skapa trygghet kring längdkänsla och mål

Instruktion:

Nedan kan du hitta olika typer av övningar för målträning, observera att dessa går att anpassa efter område och nivå:

1. Målträning 45–55 m, inom 10% av avståndet är godkänt. Räkna antalet du klarar, tex x antal av 10 stycken, x antal av 20 stycket etc.
2. Målträning 50 meter, variera höjden på slagen, träna låga och höga, hur kan du skapa dessa och hur många likadana kan du klara i rad?
3. Målträning 65–75 meter, klara 5 bollar från varje avstånd inom 10% för att få backa.
4. Målträning 50–75 meter, slå från olika lägen och olika mål hela tiden.

Tips! För statistik och utmana dig själv, anpassa procenten om du ändrar avståndet samt efter din nivå.

Mall för utskrift:

Behövs ej.