



### **Övning: Slag – Tejptricket- Bollträff**

**Mål:** Att skapa en bättre bollträff

**Syfte:** Att utveckla sin förståelse för bollträffen

#### **Instruktion:**

Denna övning kan göras på rangen eller ett övningsfält med stor yta. Slagtestet är bra för en spelare som vet med sig att man duffar mycket (träffar marken innan bollen). Övningen är till för att få förståelse och fokus på hur du träffar bollen rätt, det vill säga att man träffar bollen först sedan marken.

När du står på rangen/övningsfältet kan du lägga upp en boll som att du skulle slå den. Men innan du gör detta ska du sätta en tejp bit eller lägga ett löv/gammal peg/grässtrå eller liknande ungefär 3–6 cm framför bollen, en tejp bit är att föredra. Målet nu är att fokusera på att träffa denna tejp bit (eller liknande) i stället för att fokusera på bollen. Efter detta slår du slaget, försvann tejpbiten eller ligger den kvar? Ligger den kvar har du antagligen träffat marken innan bollen. Försvann den? Då träffade du antagligen bollen rätt bra 😊 Denna övning kan tränas ofta eller tex vara del av någons uppvärmning, den kan även göras med olika klubbor och på olika ställen. Tänket och fokuset är samma för alla slag.

#### **Mall för utskrift:**

Behövs ej.