

Lodret vristspark

Lodret vristspark bruges især ved afslutninger.

Husk at undgå lange køer i øvelsen. Brug flere mål, eller lav en todeling, hvor den anden gruppe laver en anderledes øvelse.

Aldersgruppe

Vristsparket skal introduceres tidligt, da det er en naturlig bevægelse for spilleren.

I forhold til alder og niveau skal træneren vurdere spilleren og lave en differentiering ud fra det. Dvs. hvis spilleren har svært ved sparkeformen, så lad ham sparke til en bold, som ligger stille.

Lodret vristspark skal være en del af basistræningen i alle aldersgrupper.

Teknisk udførelse - vejledningspunkter

Spilleren skal før sparket:

- se på bolden
- være i god balance
- have armene ud til siden for at holde balance

Spilleren skal under sparket:

- spilleren skal strække vristen ved boldkontakt
- tæerne skal pege ned mod græsset
- spilleren skal spænde i fodleddet ved boldkontakt
- bolden skal træffes i centrum med vristen
- støttefoden skal være på højde med bolden og tæt på den

Differentiering

+ lodret vrist til bold, der kommer langsomt mod spilleren

+ spilleren dribler langsomt og sparker

+ spilleren sætter gang i bolden ligeud eller til siden og sparker

+ spilleren får en medløbsbold

+ spilleren får bolden fra forskellige vinkler

– lodret vrist til bold, der ligger stille