



Få styr på de mest nyttige spark og afleveringer

Se video af øvelserne på din mobil eller på www.youtube.com/dbujylland.



Indersidespark

Tilløbet:

- Er lige mod bolden i sparkeretningen

Støttebenet:

- Placeres på siden af bolden og tæt op ad den
- Tåen peger i den ønskede sparkeretning
- Let bøjet i knæet for bedre balance

Kroppen:

- Let foroverbøjet, så overkroppen hælder ind over bolden
- Armene bruges til at holde balancen

Sparkebenet:

- Foden vinkelret på sparkeretningen
- Bolden træffes midt på den store flade på indersiden af foden
- Bevægelsen starter med en fremadføring af knæet/låret
- ... og slutter med en fremadføring af foden ved at rette knæleddet ud
- Bolden træffes lige midt i "Ækvator"

Tips:

- Bolden skal "stødes" mere end den skal "putt'es"
- Ram evt. bolden marginalt over "Ækvator", så den bliver langs jorden



Vristspark

Tilløbet:

- Er lige mod bolden i sparkeretningen

Støttebenet:

- Placeres på siden af bolden og tæt op ad den
- Tåen peger i den ønskede sparkeretning
- Let bøjet i knæet for bedre balance

Kroppen:

- Let foroverbøjet, så overkroppen hælder ind over bolden
- Armene bruges til at holde balancen

Sparkebenet:

- Foden peger med tåen lige ned i jorden
- Bolden træffes lige midt på oversiden (vristsen) af foden
- Bevægelsen starter med en fremadføring af knæet/låret, som føres ind over bolden
- ... og slutter med en kraftig, eksplosiv fremadføring af foden ved at rette knæleddet ud
- Bolden træffes lige midt i "Ækvator"

Tips:

- Spark "igennem" bolden – specielt når den ruller
- Sørg for god fart i tilløbet – det giver overskud i selve sparket



Halvtliggende vristspark

Tilløbet:

- Er i sparkeretningen lige imod det punkt, hvor støttebenet placeres, altså let forskudt til siden for bolden.

Støttebenet:

- Placeres ca. en skulderbredde til siden for bolden med tåen ud for boldens midtpunkt
- Tåen peger i den ønskede sparke-retning
- Bøjet i knæet for bedre balance

Kroppen:

- Halvt liggende mod støttebenets side
- Armen i støttebenets side bruges som vægtstang og holdes ud til siden

Sparkebenet:

- Foden følger kroppens position og er halvt liggende, men strakt
- Bolden træffes lige midt på oversiden (vristen) af foden
- Bevægelsen starter med en fremad-føring af knæet/låret
- ... og slutter med en kraftig, eksplosiv fremadføring af foden ved at rette knæleddet ud
- Bolden træffes lige under "Ækvator"



Tips:

- Støttebenet skal længere væk fra bolden, end man lige tror – specielt, hvis sparket skruer mod støttebenets side, er det et sikkert tegn på, at det var placeret for tæt på bolden
- Boldens bane skal være helt lige og jævn. Den skal ikke skrue (evt. let underskru)

Hovedstød

Tilløb/afsæt:

- Afhænger naturligvis af boldens bane i luften
- Der kan sættes af på enten det ene eller begge ben

Kroppen:

- Let bagoverbøjet, men spændt i mave og nakke/hals, så hovedet føles som på en hammer
- Bevægelsen foregår i hofte og mave, så "hammeren" føres frem mod bolden
- Armene bruges til balance og til at "hive sig frem"

Hovedet:

- Bolden træffes midt på panden til kanten af hårgrænsen
- Afhængigt af, om man vil heade op- eller nedad, træffes bolden hhv. over eller under "Ækvator" – eller midt på for at heade ligeud
- Hold øjnene på bolden så længe som muligt for størst mulig præcision

Tips:

- Det er hovedet, der skal ramme bolden – ikke omvendt. Aktiv kontakt sikrer rigtig retning på bolden efterfølgende

