

Tekniken för ett skott är densamma som för en passning, skillnaden är att skytten använder mer kraft för att accelerera bollen. Farten kommer genom att kroppsdelarnas rörelser synkroniseras för att ge bollen fart framåt. Riktningen justeras genom att armen och handen dirigerar bollen under framförallt slutet av rörelsen. Det är bra om spelaren kommer upp högt ur vattnet för att få mer kraft och minskat vattenmotstånd.

TIPS!

Under skoträningen är det bra att då och då öva utan målvakt, framförallt när det är skottrörelsen som ska övas. Då hamnar fokus på tekniken istället för på om skottet går i mål eller inte.



1. Stå stabilt

Spelaren står i utgångsläget stabilt i vattnet med hjälp av spindeltramp. Stödarmen hjälper till i spindeltrampet medan kastarmen är avslappnad och håller bollen strax bakom spelaren. Bollen ska vara i ett bra utgångsläge för skottet så att inga extra rörelser behöver göras för att påbörja skottet.



2. Lyft kroppen

Bollen lyfts upp ur vattnet antingen genom att ta upp den underifrån eller att rulla handen under bollen. Skottrörelsen påbörjas med ett bröstsimsbentag samtidigt som kroppen rätas ut. Detta lyfter upp och sätter hela kroppen i rörelse.



3. Accelerera

Magmusklerna drar nu ihop överkroppen för att generera rörelseenergi i skottriktningen. Rörelsen fortplantas upp genom axeln och ut i armen samtidigt som bröst-, axel- och armmusklerna aktiveras för att ge bollen ännu mer fart. Kastarmen hålls hela tiden lite lätt böjd och sträcker upp bollen högt ovanför huvudet på vägen framåt. Stödarmen hålls nere i vattnet och hjälper spelaren att hålla balansen under skottrörelsen.



4. Rikta

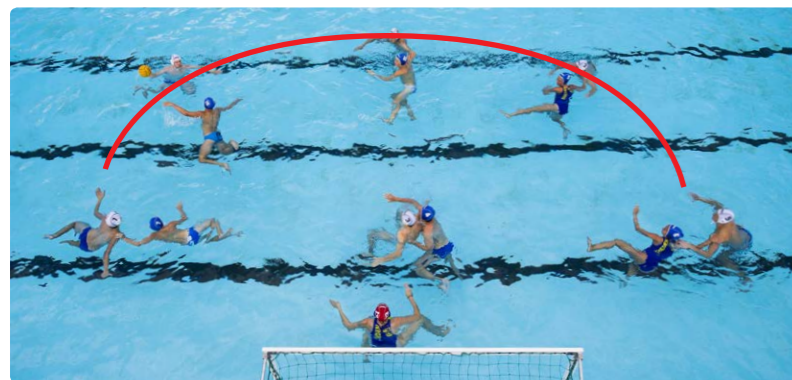
Kroppen ska vara i sitt högsta läge när bollen lämnar handen. Det är viktigt att handen är rakt bakom bollen under hela rörelsen för att få fart och precision i skottet. I slutet av rörelsen finjusterar spelaren riktningen på bollen med hjälp av underarmen och handen. Efter avslutat skott ska kastarmen peka mot det ställe spelaren siktar på.

ANFALL

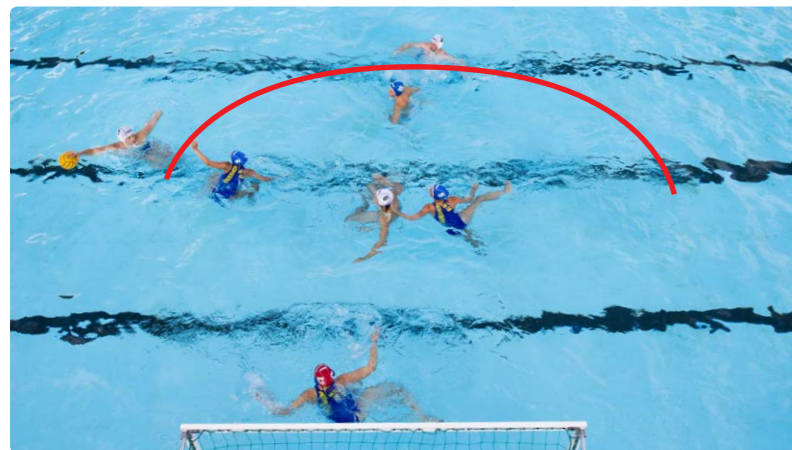
Uppställning

I anfallet ska alla spelare kämpa för att ta en position så nära målet att de kan skjuta och göra mål. Samtidigt är det viktigt att anfallarna står så pass långt från varandra att en enskild försvarare inte kan bevaka två spelare samtidigt.

Den vanligaste uppställningen är att en center placerar sig mitt framför målet och att övriga spelare placerar sig i en halvcirkel runt centern, se bilder nedan.



Sex mot sex, laget i vita mössor anfaller.



Tre mot tre, laget i vita mössor anfaller.

Lagtaktik

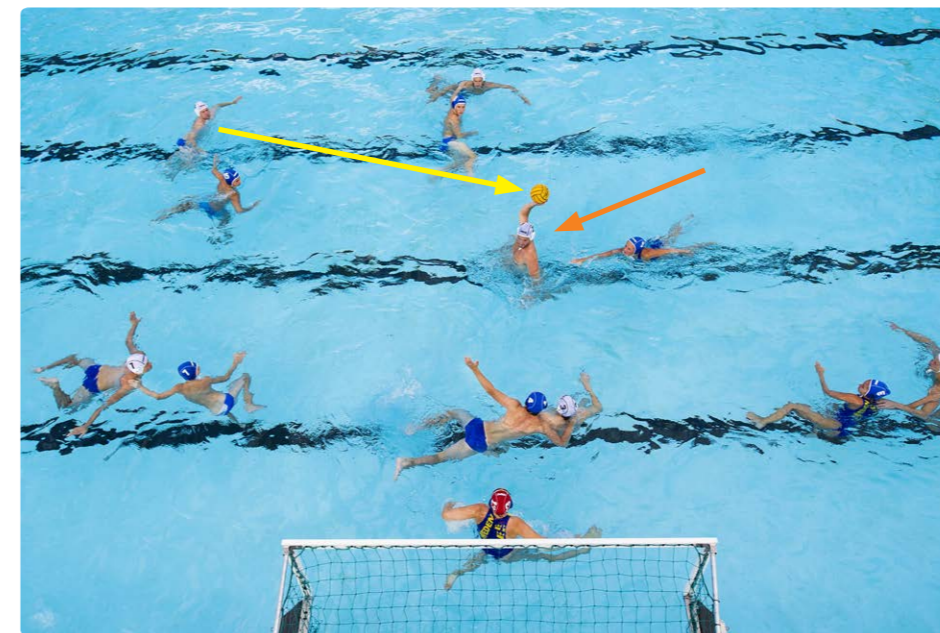
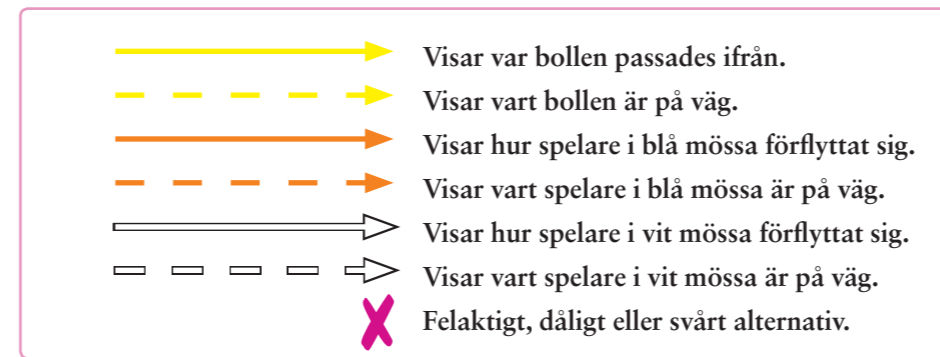
Centern ska kämpa för att hålla en position två till tre meter framför målet, med ryggen mot målet och centerbacken bakom sig. Härifrån kan centern ta emot bollen och själv försöka göra mål, eller om centerbacken förhindrar ett avslut, kämpa för att få med sig ett straffkast eller en utvisning av centerbacken. De andra spelarna har till uppgift att samarbeta för att skapa ett läge att skjuta mot mål eller att passa in bollen till centern.

Grundläggande anfallsstrategi



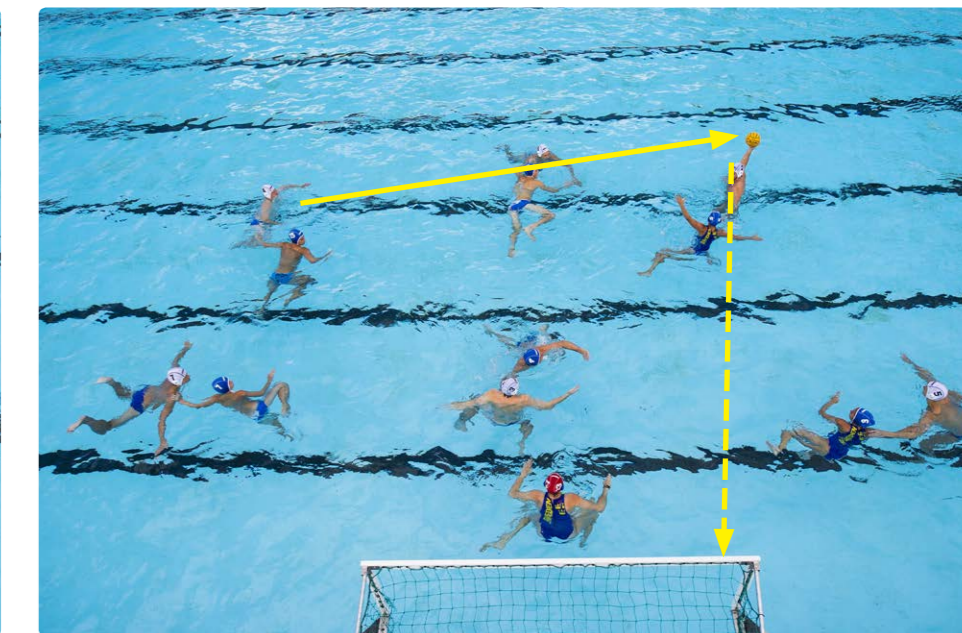
Laget i vita mössor anfaller.

1. Anfallarna passar in bollen till centern om denne håller en bra position framför målet. Centern försöker göra mål, få en straff eller få centerbacken utvisad och därmed skapa ett numerärt överläge för laget. Om centerbacken täcker möjligheten att spela in bollen till centern från den position bollen befinner sig i, måste anfallarna samarbeta för att få bollen till en position där det går att passa centern. Om centern tagit en bra position ska centern behålla den och vänta in bollen, centern ska inte tvingas jobba runt centerbacken för att följa bollen.



Laget i vita mössor anfaller.

2. Om centerbacken lyckas bevaka centern så att en passning blir för riskabel, ska andra spelare försöka ta sig förbi och komma fria ifrån sin försvarare så att de kan ta emot en passning och skjuta från nära håll.



Laget i vita mössor anfaller.

3. Om laget inte lyckas passa in bollen till centern, eller till en fri anfallare nära mål, måste laget försöka göra mål genom att skjuta från avstånd. Anfallarna ska då försöka att först få bollen till spelaren som har den bästa positionen för att göra mål. Skottet får gärna ske genom att spelaren skjuter direkt när bollen tagits emot eftersom målvakten då är i förflyttning och det blir lättare att göra mål. Ett annat bra alternativ är att skjuta efter frikast eftersom försvararen då måste backa undan och anfallaren kan skjuta ostört.