**Sommarövningar fotboll (att göra när man tröttnat på att bada och äta glass**)

1. **Jonglera!**

Försök klara så många tillslag som möjligt med bollen i luften. Variera med höger och vänster fot samt höger och vänster lår. Hur många klarar du första gången och hur många klarar du som mest???

Om det är svårt i början, låt bollen studsa en gång mellan tillslagen.

Tips: Rör på fötterna hela tiden och TITTA PÅ BOLLEN!

2. **Returnera till en kompis!**

Stå mittemot en kompis, syskon, mamma, pappa, farmor, farfar, mormor eller morfar. Avståndet kan vara ungefär 2-3 meter. Kompisen kastar bollen löst i en båge i luften och du ska sparka tillbaka bollen till kompisens händer så den kan fånga bollen. Variera mellan höger och vänster fot, bredsida och vrist. Hur många klarar ni utan att tappa bollen i marken?

För att göra det svårare, öka avståndet mellan er, prova ta emot bollen på låret och sparka tillbaka direkt utan att bollen nuddar marken!

Tips: Rör på fötterna hela tiden och TITTA PÅ BOLLEN! Då har du större chans att komma rätt till bollen.

3. **Driv bollen!**

Driv bollen i hög fart över gräsmattan, fotbollsplanen eller annan öppen yta. Fokusera på att Du har kontroll över bollen och bestämmer fart och riktning och inte att Bollen bestämmer!

Lägg ut en bana med koner, skor, vattenflaskor eller lillebrorsans leksakstraktor, ta tid på dig själv hur snabbt du kan springa banan. Hur mycket kan du förbättra din första tid?

4.  **Öva in en fint!**

Välj en fint och öva in den så den sitter riktigt bra. Sträva efter att kunna göra den i full fart och både åt höger och vänster!

Exempel på finter hittar du på den här länken:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLKUTJv\_rr0TvmH6cMqNvv9F49xS8Oda8E

Vem lär sig ”Okocha”-finten???

5. **Spela!**

Hitta kompisar, syskon, kusiner som du kan locka till en match. 3 mot 3, 2 mot 2 eller varför inte 1 mot 1. Bästa sättet att öva in sina finter och att lära sig försvara sig mot finterna.

Målen kan vara två trädgårdsstolar, två skor eller kanske en torkställning (som Christiano Ronaldo!)

***Ha en skön sommar!***

***Tränarna***