



Hej !

Nu är det dags för ett sommaruppehåll från den gemensamma fotbollsträningen. Vi ledare hoppas att ni har haft en rolig vår tillsammans med oss! För att ni inte ska längta ihjäl er till att träningen drar igång igen, så får ni här några bra teknikövningar att träna hemma med era syskon, kompisar eller föräldrar. Tanken med övningarna är att de ska vara roliga men också lagom svåra. Ni behöver absolut inte vara på en fotbollsplan, en gräs-, grusplätt eller sandstrand duger lika bra. Självklart är detta valfritt men ju mer ni övar desto bättre kompis kommer ni att bli med bollen och desto roligare kommer ni att ha tillsammans!

Ät nu mycket glass och ha en skön sommar!

Hälsningar

Anna, Linnea, Fredrik och Jocke



JONGLERING

- Bas** Släpp bollen från händer till fot eller knä och bolla tillbaka bollen upp till händerna. Klarar du 15st utan att tappa bollen? Bra! Då kan du gå vidare till nästa nivå.
- Utveckling** Släpp bollen från händer och låt studsas en gång i marken – därefter bollar du upp bollen och låter den studsas i marken igen, osv. Klarar du 15st utan att börja om? Toppen! Gå vidare till nästa nivå.
- Utmaning!** Släpp bollen från händerna eller "chippa" upp bollen med foten och försök hålla bollen i luften med hjälp av fötter och knän (eller huvud - mycket svårt!). Försök att träffa bollen långt ner på foten med lite bakåtskriv. Lättast för att hitta kontroll är att bolla den lågt – upp till låret ungefär. Hur många klarar du? Kanske mamma eller pappa bjuder på en glass om du klarar 5 st 😊.
-

PASSNING

- Bas** Passa bollen mot en vägg (garageport eller liknande) eller med en kompis. Stå ganska nära, 4-5 meter är lagom avstånd. Passa breddsidor med båda fötterna och försök att hålla igång bollen så länge som möjligt. Försök att få bra "rull" på bollen så att den inte studsar. Klarar du 30st direktpassningar med varannan fot? Bra! Dags att gå vidare till nästa nivå!
- Utveckling** Passa bollen mot en vägg (garageport eller liknande) eller med en kompis. Passa breddsidor med båda fötterna och försök att hålla igång bollen så länge som möjligt. Försök att få bra "rull" på bollen så att den inte studsar. Variera nu mellan korta passningar (2-3m) och långa passningar (8-10m) samt att passa lite åt sidan. Rör dig alltså hela tiden fram och tillbaka och lite åt sidan. Gå vidare till nästa nivå när du klarar att passa bollen 30 gånger!
- Utmaning!** Passa bollen högre upp (ca 1m) mot en vägg (garageport eller liknande) eller med en kompis. Stå ganska nära, 4-5 meter är lagom avstånd. Försök att passa tillbaka bollen upp på väggen eller till kompisen efter att bollen har studsat en eller två gånger. Håll igång bollen med studsande pass så länge som möjligt. Använd breddside, vrist, knä eller huvud. Allt utom armar är tillåtet! Klarar du 15 sådana pass? Snyggt! Backa och prova från ett längre avstånd!

Använd hela kroppen i passningen. Det ska kännas stadigt

Håll en låg kroppstyngdpunkt och träffa mitt på bollen



Pendla igenom bollen med tårna pekande uppåt

Placera stödbenets fot i passningsriktning

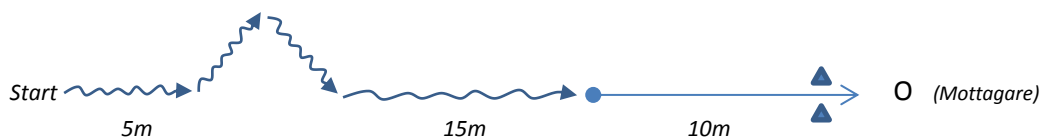
DRIVA BOLL + PASSNING

Bas Driv bollen med båda fötterna precis som du vill framåt i 10-15m. Titta upp och placera bollen med en hård breddside mellan två konor (2m avstånd) eller till mottagare. Avstånd till konorna ska vara ca 10m när passningen slås. Upprepa 10 gånger (passa 5 gånger med varje fot). Klarar du att passa bollen i mål 8 gånger av 10 så är det dags för nästa nivå!

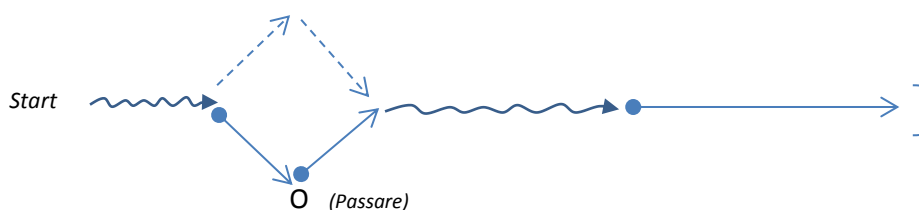


Utveckling Driv bollen med båda fötterna framåt i 10-15m.
A. Med varannan höger insida och varannan vänster insida.
Passa 5 gånger per fot.
B. Med enbart en fot, varannan insida och varannan utsida.
Passa 5 gånger per fot.
Titta upp och placera bollen med en hård breddside mellan två konor (2m avstånd) eller till mottagare. Avstånd till konorna ska vara ca 10m när passningen slås. Klarar du att passa bollen i mål 4 gånger av 5 med varje fot är det dags för nästa nivå!

Utmaning! A
Driv bollen enligt figuren. Rakt fram 5m + snett vänster 5m + snett höger 5m - därefter i så hög fart du kan rakt fram i 15m. Avsluta med en hård passning mellan två konor (2m) utan att tappa fart! Driv åt båda håll samt passa med båda fötterna. Jättesvårt - men övning ger färdighet!



B
Driv bollen framåt 5m – passa bollen åt sidan till mottagare – löp allt var du kan snett vänster och snett höger 5m – ta mot passning och löp därefter i så hög fart du kan och avsluta med en hård passning mellan konor eller i mål. Löp åt båda håll och passa med båda fötterna.



SKOTT

Här behöver du vara på en plan med mål och ha en medspelare med dig.

Bas Skjut skott på mål från från liggande boll. Försök att pressa bollen med sträckt vrist. Lagom avstånd är ca 10m. Ha som mål att få upp bollen i luften så att den inte studsar innan den går i nät. Klarar du att sätta 10 bollar i nät med rätt fot och 5 bollar i nät med den andra foten på raken? Gott jobbat! Gå då vidare till nästa nivå!

Utveckling Skjut skott på mål från rullande boll från någon som passar. Bollen rullas rakt framifrån, snett framifrån, från sidan och snett bakifrån. Skottavstånd ca 10m. Ha som mål att få upp bollen så att den inte studsar innan den går i nät. Klarar du att sätta 10 bollar i nät med rätt fot och 5 bollar i nät med den andra foten på raken? Riktigt bra! Dags för nästa nivå!

Utmaning! Skjut skott på mål från studsande boll från någon som kastar den till dig. Bollen kastas rakt framifrån, snett framifrån, från sidan och snett bakifrån. Skottavstånd ca 10m. Bollen kan studsa en eller flera gånger innan du skjuter. Får du bollen på mål med rätt fot 8 gånger av 10, oavsett om den studsar i marken eller inte, så är det strålande! Prova gärna med den andra foten också.

