

Träna som ett proffs

- 1. Sätt ett mål.** Bestäm exakt vad det är du vill förbättra, till exempel din _____.
- 2. Öva.** Gör upp en detaljerad plan över hur du vill göra framsteg. Dela upp uppgiften i dess olika delar och ta dig an stegen i en logisk följd (t ex placera fötterna, balansen, farten), gärna tillsammans med en instruktör.
- 3. Återkoppla.** Analysera dina framsteg och motgångar. Om du inte blir bättre, fundera på om du ska öva på ett annat sätt eller med en annan instruktör. Gå inte vidare till nästa moment förrän du klarar det nuvarande om och om igen.

Skydda bollen (!!)

<https://www.youtube.com/watch?v=bwh9MnKMBZA> (engelska) – by Unisport

5 kroppsfinter

<https://www.youtube.com/watch?v= TTojY8MihU> (engelska) – by Unisport

Enkla dribblingar

Hur du DRIBBLAR AV din motståndare! | *5 enkla finter*

<https://www.youtube.com/watch?v=kDIUc6M-BsM>

The Maradona spin

<https://www.youtube.com/watch?v=WV-JyYDIJWY> (engelska) - by AllAttack

Svårare dribblingar

<https://www.youtube.com/watch?v=AD5no0Rxcas>

15 BEST Skill Moves to Beat Defenders in REAL GAMES

<https://www.youtube.com/watch?v=L8taGwfp2sU> (engelska) - by AllAttack

TOP 10 MESSI SKILLS to Beat Defenders

<https://www.youtube.com/watch?v=N-TuSZtyqPY> (engelska)) - by AllAttack

Skottteknik:

https://www.youtube.com/watch?v=e-s5_COKIkc (Eija Feodoroff – tillslag.se)

<https://www.youtube.com/watch?v=l7SS9w7qoZA> (Eija Feodoroff – tillslag.se)

<https://www.youtube.com/watch?v=flyctEt1OLY> (engelska)

<https://www.youtube.com/watch?v=s21Hf39-h64> (engelska)

<https://www.youtube.com/watch?v=fS8ySTXuYEI> (Eija Feodoroff – tillslag.se – Camp Elfsborg)