



Instruktioner

Här finns enkla instruktioner till dig som ska lära ut enskilda moment på ett grundligt sätt.

Passning

- Titta upp innan du ska passa
- Fokusera på bollen i tillslaget
- Håll foten stabil – tårna upp, hälen ner och vristen låst
- Stödjebenet skall peka i riktning för passningen
- Böj lätt på stödjebenet
- Slå igenom passningen

Driva

- Bollen nära foten
- Hälen upp och tårna ner
- Träffa bollens undre halva
- Driva bollen med den foten som ligger längst ifrån motstånd
- Upp med blicken
- Använd båda fötterna

Skott

- Titta upp innan skott
- Fokusera på boll i tillslaget
- Håll foten stabil
- Ta ett längre sista steg
- Stödjebenet ska peka i riktning för skottet
- Pendla bakåt med tillslagsfoten
- Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet
- Hög hastighet på tillslagsfoten

Vändning

- Titta upp innan vändningen
- Böj lätt på höften och knän för låg tyngdpunkt
- Se på bollen vid vändningen
- Gör en tempoväxling efter vändningen
- Använd båda fötterna, insida och utsida

Dribbla/finta

- Bollen nära fot
- Överdriv finten
- Utför momentet på rätt avstånd
- Flytta bollen motsatt håll som du fintat motståndare åt
- Tempoväxla efter fint
- Upp med blicken efter fint