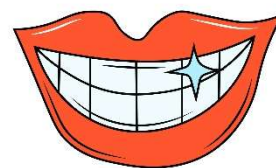


Träna med leende på läpparna!



När vi fyller 11 år så fortsätter grundutbildningen.

Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 11 år.

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning:

Kombinera vändningar med båda fötterna.

Passningar: Driva boll längs plan samt kunna serva på 20 m med båda fötterna. Kunna lyfta boll samt lära sig grunderna för Chip-passning.

Rörelse med boll (springa med boll): Löp med boll samt kombinera med vändningar.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta för en cross, skott eller pass. 1 mot 1 situationer.

Skott (båda fötterna): Låga skott med båda fötterna, från olika utgångslägen, rullande boll, framifrån och från sidan, volleyskott.

Nick: Pannkontakt för att möta en direkt boll, hoppa för att nicka in i mål.
(Inspel/Crossboll)

Spelmoment (Smålagsprincipen): (4 mot 4) / (6 mot 6) / (7 mot 7).

Kom till skott, våga dribbla, passa och löpa med boll, improvisera i straffområdet.

Bollkontroll (båda fötterna): Kontrollera bollen med båda fötterna, ta emot bollar från olika höjder.



Bild från min
"Stora Dag"