

Att bli kompis med bollen

Att bli vän med bollen och kunna behandla den är en del av grunderna i fotbollen. Alla spelare som når långt har oftast en god bollbehandling. Det är därför viktigt att lägga ner mycket tid på att träna och öva, många repetitioner ger också färdigheter. I våra övningar tränar vi i introduktionsfasen på: Bollbehandling, Passningsteknik Driva med boll enklare Koordinations övningar. Att vi är organiserade och kommer med tydliga och visuella anvisningar.

Vi undviker övningar där barn hamnar i för långa köbildningar. Dela hellre upp barnen i mindre grupper och se till att de alltid får stimulans och finns med i ett sammanhang.

Passningsspelet är oerhört viktigt inom fotbollen och därför är det viktigt att vi instruerar och visualiserar hur man slår en bra pass.

Instruktionspunkter

- Att tillslagsfoten pendlar igenom tillslaget
- Att man Spänner fotleden
- Att man försöker att träffa mitt på bollen "Lättast genom att ha tån lite pekande upp och hälen ner" Bollen håller sig då oftast efter marken.
- Att ha Stödjebenet bredvid bollen vid tillslaget
- Att vi lär oss titta på bollen i tillslagsögonblicket
- Att få in rätt hårdhet i tillslaget, vi försöker alltid att kunna flytta med bollen i medtagningar.

På så vis får du mer tid att kunna spela vidare. En bra första touch i medtagningen ger dig goda förutsättningar för din nästa passning.

Ge barnen gott om tid i dessa moment man kan nästan inte träna för mycket på detta. Att flytta bollen från A till Ö går alltid snabbast med bra passningsteknik.