



Instruktionspunkter – Teknikmomentet

Driva - o Bollen nära foten - o Hälen upp och tårna ner - o Träffa bollens undre halva - o Driva bollen med den foten som ligger längst ifrån motstånd - o Upp med blicken - o Använd båda fötterna	Dribbla/finta - o Bollen nära fot - o Överdriv finten - o Utför momentet på rätt avstånd - o Flytta bollen motsatt håll som du fintat motståndare åt - o Tempoväxla efter fint - o Upp med blicken efter fint
--	--

Passning

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



Skott

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

Vändning

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