

# Instruktioner för olika fotbollsaktioner

## Driva:

- bollen nära foten
- upp med blicken
- driv bollen med foten som är längst bort ifrån motståndaren
- träffa bollens undre halva
- använd båda fötterna, insida och utsida

## Dribbla/finta/utmana

- bollen nära foten
- överdriv finten (finta med hela kroppen)
- utför actionen på rätt avstånd från motståndaren och med timing
- gå åt motsatt håll som du fintat
- tempoväxla efter fint (gå gärna ner i tempo för att sedan accelerera)

## Passa

- titta upp och förbered dig för vad du ska göra med bollen innan du får den (perception).
- Fokusera på bollen vid tillslaget
- stödjebenet ska helst peka i riktningen du ska passa
- stödjebenet ska va bredvid bollen (främre delen av foten ska va bredvid)
- bredsida, träffa bollen bollen med den hårda delen på foten
- kort och snabb pendel = hård passning

## Skott

- titta upp och förbered dig för vad du ska göra med bollen innan du får den (perception).
  - Fokusera på bollen vid tillslaget
  - stödjebenet ska helst peka i riktningen du ska passa
  - stödjebenet ska va bredvid bollen (främre delen av foten ska va bredvid)
  - lyft på stödjebenet när du skjuter
  - träffa bollen högt upp på foten och långt ner på bollen
  - kort och snabb pendel = hårt skott
  - var avslappnad
- <https://www.youtube.com/watch?v=l7SS9w7qoZA>

## Mottagning och vändning

- titta upp och förbered dig för vad du ska göra med bollen innan du får den (perception).
- böj lite på knäna för att få en låg tyngdpunkt

- möt och ta emot bollen halvt rättvänd (om man ej har markerande spelare i ryggen)
- ta emot bollen främre fot, med foten som är framåt i planen
- tempoväxling efter vändning
- använd båda fötterna, insida och utsida.

<https://www.youtube.com/watch?v=QNRvIQBGtkY&t=132s>