

FOTBOLL



När du spelar fotboll är det kul att kunna dribbla snyggt och skjuta hårt. Men det är faktiskt viktigare vad du gör när du inte har bollen eftersom du har bollen max några minuter per match. Så se till att springa mycket – och rätt.

1. Rör på dig. Spring till områden på planen dit lagkompisar kan passa. Undvik passningskugga!
2. Innan du får bollen, håll upp blicken och titta vart du kan passa bollen vidare.

Nöt mot- och nedtagningar! Be en kompis att kasta bollen till dig i huvud-, bröst- och knähöjd. Försök att ta emot bollen utan att den studsar iväg.

