

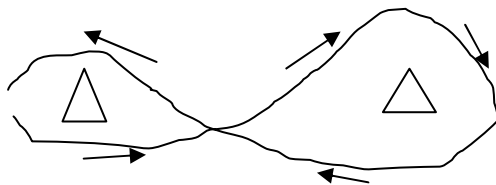


Fortum tutor träningstips!

Nu på sommaren då du är ledig skall du passa på att träna för att bli en duktig fotbollsspelare. Här två träningstips för juli månad:

1. Driva boll i en åtta

- Sätt två skor ca. 2 meter från varandra på ett ganska jämnt underlag.
- Dribbla bollen i fötterna runt dessa märken på olika sätt. A) fritt B) använder bara insidan av foten (vänster och höger fot) C) Använder bara höger fot (insidan och utsidan) D) använder bara vänster fot (insidan och utsidan) E) använder bara fotens utsidor (vänster och höger fot)
- Här har du alltså 5 varianter som du dribblar bollen med genom banan
- Kör 3-5 varv av denna övning varje dag.
- Om du vill testa din utveckling på banan kan du ha en kompis eller förälder att ta tid. 2 varv ger en ganska bra bild på hur du utvecklas.



Träna att nicka med huvudet

En bra plats är en vägg utomhus där det inte är nära till fönster eller något annat som kan gå sönder. Om du inte har en vägg kan du också träna denna övning på ett annat slätt område.

Kasta bollen upp ca en halv till en meter ovanför ditt huvud. Böj övre kroppen och nacken bakåt. Då bollen kommer ner nickar du med kraft bollen framåt genom att föra övre kroppen och huvudet (nacken framåt).

Träna att träffa på olika ställen på väggen samt att få bollen att flyga så långt som möjligt (gå bakåt och testa hur långt ifrån väggen du kan stå, för att få bollen fram). Om du inte har en vägg kan du laga märken i marken som du skall träffa och också då prova nicka bollen så långt som möjligt.

OBS! Kasta inte bollen för högt upp. Tekniken blir svårare och lider då.

Nicka ca 50 lyckade nickningar per dag.

Lycka till och ta kontakt om du har något att fråga angående fotboll eller din egen träning

Fortum Tutor

Bosse Ahlgren 050-5641193