

Bollkoll



Öva att balansera boll på din fot. Hur många sekunder balanserar bollen på din fot?



Öva att nicka bollen med huvudet som på bilden



Öva att springa med bollen och att även titta upp emellanåt är viktigt för när du spelar fotboll på riktigt vet du aldrig var du har dina motståndare. Öva att springa med bollen och titta upp ibland!

Knatteläxa



Kasta bollen till en kompis som skall försöka fånga din boll! Kompisen kastar tillbaka bollen och du skall försöka fånga bollen. Gör om och öva på att fånga bollen så många gånger som möjligt på 10 kast. Gör om samma sak!



Härma tjejen på bilden och öva på göra övningen snabbare och snabbare!