

## **Fotball:**

Dersom dere har en liten fotball av bomull eller lignende er det masse dere kan gjøre for å ha det gøy med ballen innendørs. Eller så kan dere ta med dere en ordentlig ball å gå ut i garasjen eller hagen.



1. En viktig ting å kunne i fotball er pasninger. Pasninger er viktig i all lagidrett, spesielt for å involvere alle sammen, så alle får en god opplevelse. For å øve på pasninger kan man stå ovenfor en vegg og slå pasninger "mot" veggen! Gjerne på forskjellige måter: Høyre og venstre fot. Innsiden og utsiden av foten. På bakken og i lufta.

2. En annen ting dere kan øve på er å føre(drible) ballen. Sett ut noen hinderet på gulvet, eller bakken, gjerne hva som helst: sokker, t-skjorte, sko, kjeGLE. Øv på å drible ballen på forskjellige måter rundt og forbi hindrene, og finn den måten du selv håndterer best, gjentar: Høyre og venstre fot, innside utside osv.

3. Dersom dere har søsken eller foreldre som kan hjelpe/være med. Kan den ene kaste ballen, også skal dere sende ballen tilbake. "Hjelperen" kan for eksempel kaste ballen mot foten, låret, brystet og hodet. Også kan dere bytte på hvilke måter dere vil sende ballen tilbake. For eksempel bare bruke en berøring og kanskje flere, veldig fint å undersøke flere gode måter å levere ballen tilbake til "hjelperen" deres på.

4. En fin måte å det gøy med ballen på er "triksing". Triksing går utpå at dere skal prøve å holde ballen så lenge som mulig i luften. Dette er veldig krevende, så det går helt fint å tillate at ballen spretter i bakken. Gjerne bruk forskjellige kroppsdelar når dere trikser, føttene, lårene og hodet, og prøv å få til så mange dere klarer. Kanskje også sett dere noen mål for hvor mange dere skal klare?

5. Dersom dere har et mål dere kan bruke, eller får lov av foreldrene deres til å bruke garasjen kan dere også øve dere på skudd. Skyt på mål, og gjerne prøv å tenk ut hvor i målet dere vil treffe, og øv på å treffe nærmest mulig dere hadde tenkt. Kanskje til og med en forelder/søsken har lyst til å være keeper, og så kan dere også bytte på.

Hilsen Henrik

Lysegrønn base