



## FOTBALLSKOLEN - AKTIVITETSTIPS

Hei alle dere flotte barn på Berg AKS Fotballskole! :-) Håper alle har det fint.

Her kommer noen tips til hva dere kan finne på, nå som vi ikke skal ha Fotballskolen sammen. Alt du trenger er en ball og et lite område ute:

1. Lær deg et triks!

Kanskje har du et triks eller en finte du ønsker å lære deg? Eller kanskje flere? Da er det bare å sette i gang å øve.

Her kommer noen forslag til triks fra meg:

- \* Føre ballen mellom beina. Prøv å se opp og ikke på ballen.
- \* Spill ensprett med deg selv, hvor mange klarer du?
- \* Nikke ballen på hodet flere ganger etter hverandre.
- \* Slå din egen trikserekord!
- \* Legge ballen på foten uten at den faller ned.

2. Føre ball på ulike måter!

Finn 5 ulike måter du kan ta med deg ballen fremover på. Bruk kreativiteten!

Her kommer noen forslag fra meg:

- \* Innsiden av foten
- \* Utsiden av foten
- \* Bruke sålen (under foten)
- \* Mellom beina

Husk: Ha det gøy når du holder på!

