



BALL MASTERY

Målet Börja med bollen nere vid din högerfot "putta" den sedan uppåt och sedan dra den i sidled med sulan för att sedan dra den neråt med din vänster och sedan flytta den i samma mönster fast andra håller vilket gör formen likt ett mål. Upp-sidled-ner	V:et Dra bollen snett bakåt mot dig med sulan och sedan vinkla upp kroppen och "putta" snett framåt med insidan av foten så det blir formen av ett V. Byt sedan håll och jobba varannan fot.
U:et Börja med bollen framför dig med högerfot, dra den sedan mot dig och sedan i sidled med sulan för att sedan "putta" upp den och sedan stanna den med vänster. Efter det samma rörelse fast andra håller så att bollen flyttas i en form av ett U från sida till sida. Ner-sidled-upp	Sula-Insida-Insida Flytta bollen först med höger sula i sidled och sedan insidan med vänster för att sedan ta den med in sidan med höger för att sedan byta ordning så vänster sula och sedan höger insida för att sedan ta den med vänster. Denna kan man både göra stilla på stället och runt i en yta.
Toe Taps Flytta bollen mellan insidorna av fötterna. Variera att göra det framåt, bakåt, höger, vänster och på stället.	Utsida-Insida Flytta bollen med höger utsida snett framåt åt höger för att sedan flytta den med höger insida snett framåt åt vänster, därefter vänster utsida snett framåt åt vänster och avsluta med vänster insida snett framåt åt höger.
Push-Pull Flytta bollen framåt med vristen och sedan bakåt med sulan med höger och sedan med vänster. Hitta en rytm där man flyttar bollen fram-bak.	Kvadraten Dra bollen uppåt med insidan av foten, använd samma fot men flytta den i sidled med sulan. Dra bollen tillbaka med sulan med andra foten och flytta den i sidled med samma fot. Bollen ska röra sig i en kvadrat



FINTER

Överstegsfint

Gå över bollen så att bollen hamnar mellan benen. Spänn foten så att det ser ut som att vi är påväg att passa med utsidan av foten. Använd sedan den andra foten och flytta bollen snett framåt med utsidan.

Dubbel överstegsfint

Gå över bollen med den ena foten först och den andra direkt efter. Spänn foten så att det ser ut som att vi är påväg att passa med utsidan av foten. Använd sedan den foten som vi gjorde den första överstegsfinten med och flytta bollen snett framåt med utsidan.

Drag-push

Flytta bollen med insidan av foten med samma fot som man driver med snett framåt och inåt, använd sedan utsidan av samma fot och flytta bollen utåt och snett framåt

Drag-scissor

Flytta bollen med insidan av foten med samma fot som man driver med snett framåt och inåt, i samma rörelse gör man en överstegsfint med samma fot. Förläng sedan bollen i samma riktning men med den andra fotens utsida.

Kroppsfint – 2 fot

Gör en rörelse där vi tar ett steg ut från bollen och droppar axeln mot den foten som vi tar steget med. Direkt efter flyttar man bollen med samma fot och insidan av foten i sidled och för sedan bollen framåt med den andra fotens insida.

Snurrfint

Driv framåt, en liten touch så att bollen är snett framför. Dra sedan bollen med sulan snett bakåt mot stödlebenet och sedan använd stödlebenets sula och dra den framåt igen.

VÄNDNINGAR



Cruyff

Placera stödjebenet som att man är påväg att avsluta, för sedan bollen rakt bakåt innanför stödjebenet med insidan av foten. Få med armen i rörelsen och få det att likna ett avslut ännu mer. Stödjebenet är det som är närmst motståndaren och använd den bortre foten för att göra vändningen.



U-turn

Placera stödjebenet nära bollen, gå "upp" på bollen med andra fotens sula och dra sedan bollen mot stödjebenet samtidigt som man flyttar undan det.

Step over - utsida

Gå över bollen tydligt med ena foten så att vi har båda benen på insidan om bollen. För sedan bollen rakt bak med utsidan av samma fot som man går över bollen med.

Step over - insida

Gå över bollen tydligt med ena foten så att vi har båda benen på insidan om bollen. För sedan bollen rakt bak med insidan av den andra foten som man inte går över bollen med.

Snurrint – 2 fot

Dra bollen rakt bakåt med ena sulan, dra sedan bollen i sidled med den andra foten. Direkt efter snurrinten så gör man en 2-fots fint som man börjar med samma fot som man började snurrinten med. **Exempel:** Höger-Sula bak, Vänster-Sula sidled, Höger-Inside sidled, Vänster-Inside framåt

Cut med utsida

Placera stödjebenet en liten bit ifrån bollen, kom sedan innanför bollen med andra foten och slå den rakt bakåt med utsidan av den foten. Det ska vara som ett tillslag på bollen och inte en försning bakåt med utsidan



SIDOVÄNDNINGAR

V

Ha bollen rakt framför kroppen, dra bollen rakt bakåt med sulan och flytta den sedan i sidled med samma fot och insidan av foten.

V + Drag back - push

Ha bollen framför stödlebenet, använd den andra foten för att flytta bollen med sulan snett bakåt och sedan flytta den snett framåt med samma fot. Direkt efter drar man tillbaka bollen med sulan av samma fot och flyttar bollen med utsidan av foten i den ursprungliga riktningen innan sidovändningen påbörjades.

Busquets

Placera stödlebenet bredvid bollen. Använd den andra foten för att flytta bollen rakt bakåt med sulan så att bollen hamnar bakom, flytta bollen direkt med insidan av samma fot så att bollen hamnar bakom men på utsidan av stödlebenet och förläng bollen i samma riktning med utsidan av den foten som var stödlebenet.

Sidosnurr

Dra bollen rakt bakåt med ena sulan, dra sedan bollen i sidled med den andra foten. Alltså som en snurrfint men vi ska ha ena i sidled och inte ha ena i samma kroppsposition som när vi drev bollen.

Twist off – insida

Driv bollen framåt, flytta bollen rakt bakåt mot stödlebenet med insidan och använd sedan samma fot och flytta bollen i sidled med insidan igen.

Twist off - utsida

Driv bollen framåt, flytta bollen rakt bakåt bort från stödlebenet med utsidan och använd sedan samma fot och flytta bollen i sidled med utsidan igen.