

Leif Erikssons FOTBOLLSKOLA

Om du spelar fotboll själv eller tycker om att se på när andra spelar har du stor glädje av att studera Leif Erikssons fotbollsskola. Precis som allt annat blir fotboll både intressantare och roligare ju mer man vet om det. Här får du en inblick i tekniken, och du får lära dig hur den enskilde spelaren ska uppträda. Texten är lättläst, och dessutom är det fullt med bilder och teckningar.

Även ungdomsledare, lärare och tränare kan här få uppslag till roliga och nyttiga övningar.



Ronnie
Hellström

Pris 2:50
inkl. moms

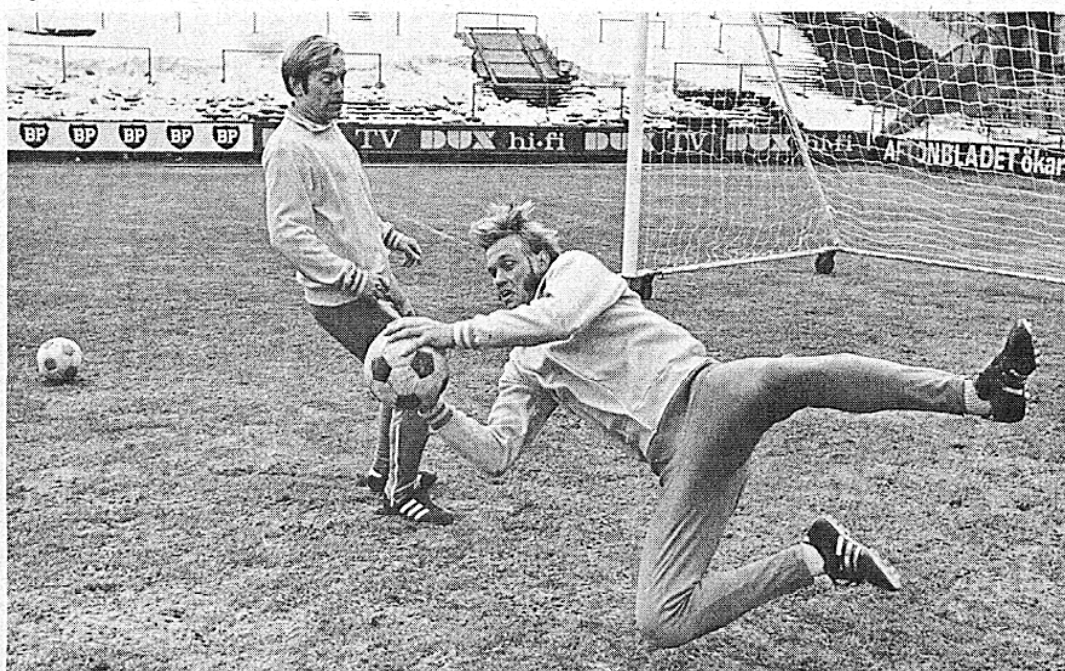




43a

När det finns motståndare med i bilden, måste Ronnie reagera snabbt, för att kunna fånga bollen (bild 43 a, b), så att det inte blir några farliga returer. Ge akt på hur han sedan han tagit bollen snabbt drar den intill kroppen, där han gömmer den (43 a).

43b

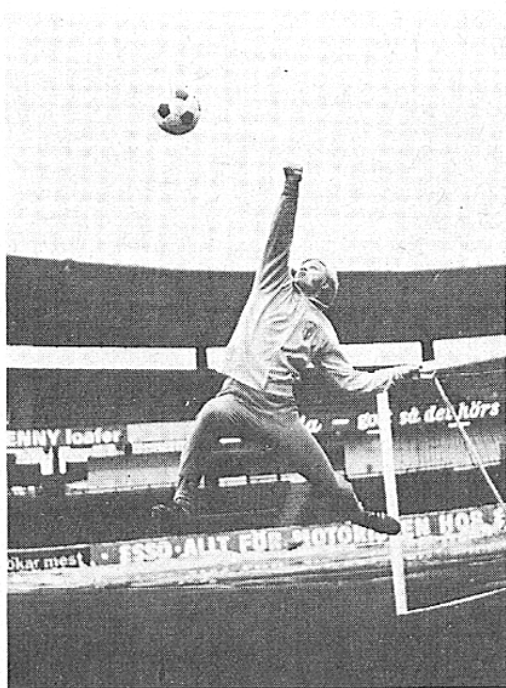


Utkastning/Utkast

I trängda situationer framför målet och då Ronnie är osäker på om han kan fånga bollen, boxar han bort den (bild 44 a). I de allra flesta situationer boxar han bollen med en hand. Fördelen med det är att han då kan styra bollen bättre. Vid en utkastning ska du alltid tänka på att boxa bollen från målet åt sidorna. Det är en dödsynd att boxa framåt inom straffområdet. Då kan det snabbt bli en ny farlig situation.

På bilderna 44 b och c demonstrerar Ronnie, hur han kastar ut bollen. Vid ett kortare kast, använder han ett vanligt "handbollskast" (44 b), medan han vid ett lägre kast gör som bild 44 c visar, dvs slungkast. Ronnie kastar ut bollen oftare än han sparkar, eftersom han anser, att det är bättre precision i ett kast.

44a



44b



44c