

FOTBALL FERDIGHETER:

For å bli en god fotballspiller må du først få med deg de grunnleggende ferdigheter som tilslag på ballen, forskjellige skudd og sentringer, - å ta imot ballen på forskjellige måter, - å føre ballen, vendinger med ball og så kommer det mer krevende som finter og å sette fart på ferdighetene. Det er ikke nok for å bli en god fotballspiller.

BALLFØLELSE:

Du må ha god ballfølelse og blick for spillet og. Det vil si å kunne lese spillet og forstå hva det neste trekk blir. Det om dere spiller i forsvar eller angrep. Det å kunne "time" ballen inn ved en sentring som går foran medspiller og som de når. Det å ha plasseringsevne å forstå hvordan du gjør andre spillere gode. Kort sagt å forstå lagspillet som fotball er. Her skal det mye spill til for å få disse ferdigheter. Så de fysiske og psykiske og taktiske ferdigheter.

Fysisk:

De fysiske ferdigheter vil si utholdenhet. Kampen varer i 2x45 eller 2x30 minutter. Du må både ha aerob og anaerobe ferdigheter. Du må være fysisk sterk, - ha spenst, - ha bevegelse og smidighet, - du må ha en god balanse, god rytme, god timing, god koordinering.

Idrettspsykologi og taktikk:

Et lag som vinner har sjøltillit. De tror at de vil lykkes og de lykkes som oftest. Det psykiske kommer inn. Laget må også ha det taktiske klart. De må spille sammen og vite hvor de skal spille på banen og hva oppgaven til den enkelte er. Taktikk Å bli en god fotballspiller tar tid - la oss her ta fatt i noen av ferdighetene.

Spill:

Det funker best dersom en har god og lang erfaring. Du må skaffe deg et godt lag å spille på. Så må du spille mot et godt lag. Det er ikke bare i spill, men gjennom dine bevegelser på banen at dere blir gode. Du må være med på å gjøre de andre gode - det kreves samhandling innen fotball.

SKJERME BALLEN:

Oftest er det nødvendig å skjerme ballen. Det gjør du best ved å plassere deg selv mellom motstanderen og ballen. Når du demper en ball eller tar ned en ball så lønner det seg å dempe den i den retning du kommer til å løpe. Når du sentrer så sender du ballen litt foran medspiller. Du må hele tiden spille ballen slik at den blir i laget og ikke kommer til motparten. Har du ingen å sentre til må du kanskje sende ballen bakover, men det er ofte en dårlig løsning. Foran mål må du heller sende ballen ut enn gi den til motstanderen om du er redd for å miste ballen.

Her følger noen grunnleggende ferdigheter:

Å FØRE BALLEN

Du må ha oversikt over banen og hvor du har medspiller og motspillere. Samtidig må du "se" ballen eller vite hvor den er. Ballen føres foran deg og mellom føttene.

Koordinering.

Du toucher ballen hver gang eller annen hver gang foten settes ned.

Med stor fart.

Etter hvert som ferdigheten øker, kan du sette fart på ballen og føre den foran deg.

SKUDD ELLER SENTRING.

Bruk av innsiden .

Pasing med innsiden er mest brukt og da har du best kontroll.

Vrista eller yttersiden.

Er sentringen lengre, brukes vrista og skal du være rask og overraskende brukes yttersiden av foten. Et skudd leses av keeper lettest med innsidespark. Vristsparket er både hardere og mer uforutsigbart. Legg merke til balansen over og standfoten som står ved ballen.

DRIBLE.

For å komme forbi en motspiller, må du drible - eller lure han. Det kan gjøres ved at du finter. Legger tyngden mot en side og gjør som om du skal gå den veien rundt han, for så å gå motsatt vei. Eller du tar et "hesitation" steg til side eller trår over ballen eller gjør som om du skal sentre til en medspiller. Du kan også snu deg trill rundt med ballen, for på den måten å drible.

MOTTAK.

Motta og føre ballen i retningen en vil. Å få kontroll over ballen og få den der du vil, får du etter lang trening. En lang sentring til en spiss foran mål, viser fort spissens ferdigheter.

Dempe ballen. Ofte brukes første berøring på ballen til å dempe hastigheten, men du må ha neste trekk klart for deg om hva og hvor det neste trekket er.

Heading. Med hodet kan du og styre ballen dit du vil. Enten som mottak eller som pasning