

## **Förslag på teknikövningar till Fotbollsdiscot Daftö 2024**

### **Touch**

Hoppa på bollen - 2 per ben

2 sulor innåt - andra hållet

En touch insida

Knät ner på bollen - stå upp med samma sula på bollen

V med sula

Tre touch utsida

Insida insida, lång sula (vänster höger)

Klack till klack

Sula framåt och bakåt 4 touch byt håll på 5:e

V med utsida-sula

### **Runt/mellan koner**

Driv runt nästa kon

Hoppa på bollen runt nästa kon

En touch insida runt nästa kon

Vändningar mellan 2 koner

- Sula
- Insida
- Utsida
- Cruyff

### **Finter**

Skottfint mot egen kon, vänd

Överstegsfint mot egen kon, vänd

Kroppsfint mot egen kon, vänd