

1. BERØRING JORD/LUFT	Inderside	<ul style="list-style-type: none"> - Vær bag bolden - Løft foden - Åbn op i hoften - Vinkl i knæ- og fodled - Stram fodleddet - Lavt tyngdepunkt - Mød bolden foran støttebenet - Ram den midti eller lidt over midten - Spil bolden foran dig
	Yderside	<ul style="list-style-type: none"> - Løft foden - Stram fodleddet - Lavt tyngdepunkt - Tag bolden foran støttebenet - Ram den midti - Rotér udad i hofte og fodled ved boldberøring
	Inderside nærmeste ben	<ul style="list-style-type: none"> - Løft foden - Stram fodleddet - Lavt tyngdepunkt - Tag bolden på siden af kroppen - Ram den lidt over midten - Skub bolden over på modsatte fod
	Inderside bag om støtteben	<ul style="list-style-type: none"> - Løft foden - Vinkl i knæ- og fodled - Stram fodleddet - Lavt tyngdepunkt - Tag bolden bag støttebenet - Ram den lidt over midten - Træk bolden over på modsatte side af kroppen
	Lår	<ul style="list-style-type: none"> - Løft låret - Bøj i benet - Vinkl i hoften - Lavt tyngdepunkt - Mød bolden foran kroppen
	Bryst	<ul style="list-style-type: none"> - Spænd i maven - Overkrop tilbage - Lavt tyngdepunkt - Skyd brystkassen fremad ved boldberøring - Tilbageføring af arme

DRIBLINGER	Speeddriblinger	<ul style="list-style-type: none">- Lavt tyngdepunkt- Stræk vristen- Dribl med ydersiden på den forreste fod- Touch bolden hyppigt- Konstante tempo- og retnings skift
	Tempodriblinger	<ul style="list-style-type: none">- Lavt tyngdepunkt- Stræk vristen- Dribl med ydersiden på den forreste fod- Skub bolden 1-2 meter foran dig- Tempo- og retnings skift

FINTER (HØJ FART)	Kropsfinte	<ul style="list-style-type: none"> - Lav et udfald mod den ene side med hele kroppen - Lavt tyngdepunkt - Temposkifte med ydersiden i anden retning
	Husmandsfinte	<ul style="list-style-type: none"> - Før benet rundt om bolden - Vægtforskydning - Lavt tyngdepunkt - Temposkifte med modsatte yderside i anden retning
	Falsk husmands	<ul style="list-style-type: none"> - Sving benet hen over bolden - Vægtforskydning - Lavt tyngdepunkt - Temposkifte med samme yderside i anden retning
	Ronaldo-chop	<ul style="list-style-type: none"> - Tag et vinklet træk til den ene side - Indersidecut bag om støttebenet i anden retning - Lavt tyngdepunkt - Temposkifte med modsatte yderside
	Pirouette	<ul style="list-style-type: none"> - Sving benet hen over bolden - Rotér kroppen halvvejs baglæns - Lavt tyngdepunkt - Temposkifte med modsatte yderside i anden retning
FINTER (MINDRE HØJ FART)	Fodskifte	<ul style="list-style-type: none"> - Forfinte - Skub bolden hurtigt fra inderside til inderside - Lavt tyngdepunkt - Temposkifte
	Laudrup-finte	<ul style="list-style-type: none"> - Træk bolden ud i 90 graders vinkel med fodsålen - Rotér kroppen halvvejs baglæns - Lavt tyngdepunkt - Temposkifte med modsatte sål
	Zidane-finte	<ul style="list-style-type: none"> - Træk bolden tilbage med fodsålen - Indersidecut bag om støttebenet - Lavt tyngdepunkt - Temposkifte med modsatte yderside
	Lewandowski-finte	<ul style="list-style-type: none"> - Træk bolden indad med fodsålen - Skub den tilbage med modsatte inderside - Lavt tyngdepunkt - Temposkifte med ydersiden
	Elastico	<ul style="list-style-type: none"> - Skub bolden udad med ydersiden og tilbage med indersiden i én og samme bevægelse - Lavt tyngdepunkt - Temposkifte med modsatte yderside

<p>SPARKEFORMER (*brug altid arme til balance)</p>	<p>Indersideaflevering</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kroppen bag bolden - Abn op i hoften - Stram fodleddet - Bøj i støttebenet - Spænd op i kroppen - Forspænding - Tag et skridt ind i sparket - Ram bolden midti - Før benet igennem
	<p>Halvtliggende vristspark</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Skævt tilløb - Placér støttebenet et stykke væk fra bolden - Krop og fod halvtliggende - Rotér indad i knæleddet - Stræk vristen - Bøj i støttebenet - Spænd op i kroppen - Forspænding - Ram bolden lige under midten - Før benet igennem
	<p>Chipspark</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Skævt tilløb - Oprejst i krop og fodled - Rotér indad i knæleddet - Stræk vristen - Bøj i støttebenet - Forspænding - Spark med hele benet - Gå dybt i bolden - Undlad at føre benet igennem - Gå med bolden i sparket
	<p>Lodret vristspark</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kroppen bag bolden - Front mod mål - Bøj i hoften - Stræk vristen - Bøj i støttebenet - Spænd op i kroppen - Forspænding - Ram bolden midti - Før benet igennem
	<p>Bananspark</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Placér støttebenet et stykke væk fra bolden - Læn kroppen til modsatte side - Bøj i støttebenet - Forspænding - Rotér indad i hofte og fodled ved afvikling - Før benet igennem - Gå med bolden i sparket

VENDINGER EFTER PASNING	Inderside (vending i rum)	<ul style="list-style-type: none"> - Lavt tyngdepunkt - Løft foden - Abn op i hoften - Vinkl i knæ- og fodled - Stram fodleddet - Spil bolden let til siden - Træk den fremad med modsatte inderside
	Inderside trukken (vending i rum)	<ul style="list-style-type: none"> - Lavt tyngdepunkt - Løft foden - Stram fodleddet - Luk hofte og fodled ved boldberøring - Træk bolden med dig rundt
	Inderside bag om støtteben (vending i rum)	<ul style="list-style-type: none"> - Lavt tyngdepunkt - Løft foden - Vinkl i knæ- og fodled - Stram fodleddet - Tag bolden bag støttebenet - Træk den over på modsatte side af kroppen
	Yderside (med modspiller i ryggen)	<ul style="list-style-type: none"> - Lavt tyngdepunkt - Løft foden - Stram fodleddet - Fortsæt bevægelsen ind i bolden - Tag den umiddelbart foran støttebenet - Rotér udad i hofte og fodled ved boldberøring - Temposkifte
	Inderside foran støtteben (med modspiller i ryggen)	<ul style="list-style-type: none"> - Lavt tyngdepunkt - Løft foden - Stram fodleddet - Fortsæt bevægelsen ind i bolden - Tag den umiddelbart foran støttebenet - Rotér indad i hofte og fodled ved boldberøring - Temposkifte

VENDINGER EFTER DRIBLING	Indersidecut	<ul style="list-style-type: none"> - Placér støttebenet bag bolden - Lavt tyngdepunkt - Cut ovenfra og ned - Rotér hofte og fodled indad ved boldberøring - Temposkifte med modsatte yderside
	Inderside bag om støtteben	<ul style="list-style-type: none"> - Placér støttebenet på ydersiden af bolden - Lavt tyngdepunkt - Vinkl i knæ- og fodled - Træk bolden bag om støttebenet - Temposkifte med modsatte yderside
	Ydersidecut	<ul style="list-style-type: none"> - Placér støttebenet bag bolden - Lavt tyngdepunkt - Cut ovenfra og ned - Rotér hofte og fodled udad ved boldberøring - Temposkifte med modsatte yderside
	Fodsål	<ul style="list-style-type: none"> - Placér støttebenet på indersiden af bolden - Lavt tyngdepunkt - Træk bolden bagud - Temposkifte med modsatte yderside