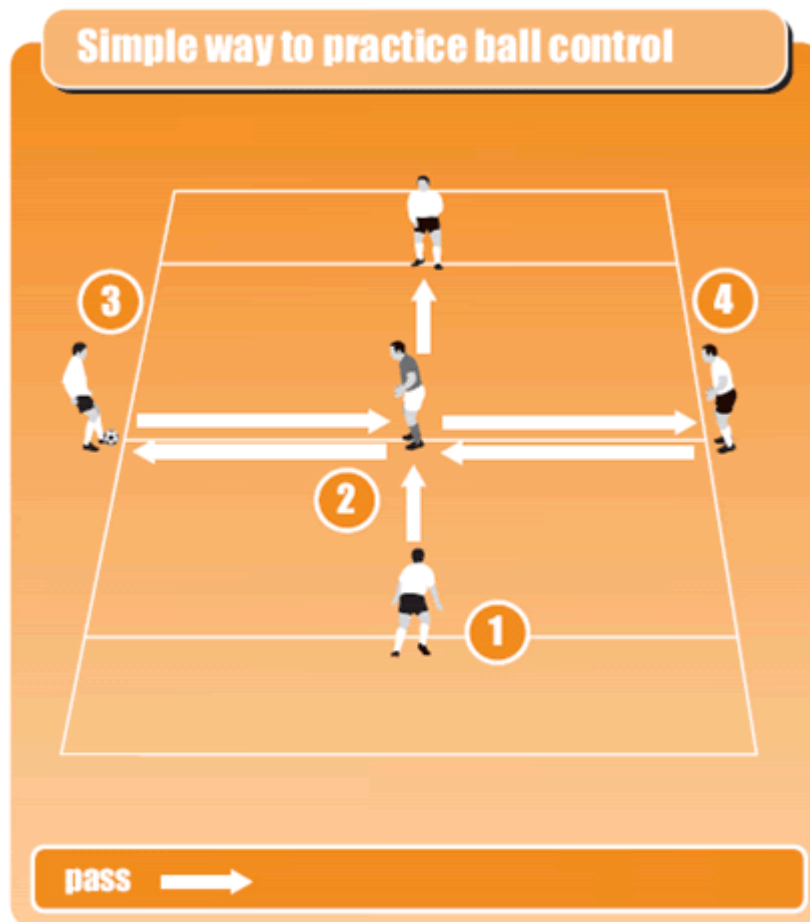


## Ballkontroll

Denne enkle øvelsen er god å bruke for trening av ballkontroll.

### Hvordan bruke øvelsen på en trening

1. Ballen spiller inn i midten, spilleren der må kontrollere og sentre til spilleren som han fikk pasning fra så, enten 3 eller 4 (han som slår pasning sier navnet før han senter) f.eks sier han 3.
2. Spillern i midten kontrollerer ballen og senter til spiller 3.
3. Spiller 3 kontrollerer og spiller ballen tilbake til midtspillern, før han senter sier han hvem som skal få pasning neste gang, f.eks. 4. Midt spiller kontrollerer og spiller til nr 4 som kontrollerer og spiller tilbake til midten.
4. Midt spilleren passer så til spiller 2 og får den tilbake og fortsetter øvelsen se fig.



### Trener tips:

Varier hvor hardt du skal passe.  
Varier avstanden mellom spilleren  
La midt spilleren bruke feilfot og



## FREE report!

Sign up today for our free weekly email service and get a **FREE** copy of our guide "10 Proven Tips For A More Successful Soccer Season"

[Find out more >>](#)

[FIND OUT MORE](#)



### Quick Links

- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Tips Archive

- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
-