

# Maradona-sparket



Kryds sparkebenet om bag støttebenet, og brug vristen til at sparke til bolden med. Lad tæerne på støttebenet pege i den retning, du gerne vil sparke.

Diego Armando Maradona brugte dette spark i 1986, og Rivaldo brugte det under VM i 1998.

# Sydamerikafinten



Løb fremad. Træd op på bolden med højre fod. Du skal dreje mod urets retning omkring højre fod på bolden. Med ryggen til løberetningen skal du trække bolden videre med venstre fod.

Det er den finte, Michael Laudrup lavede mod Skotland i Parken.

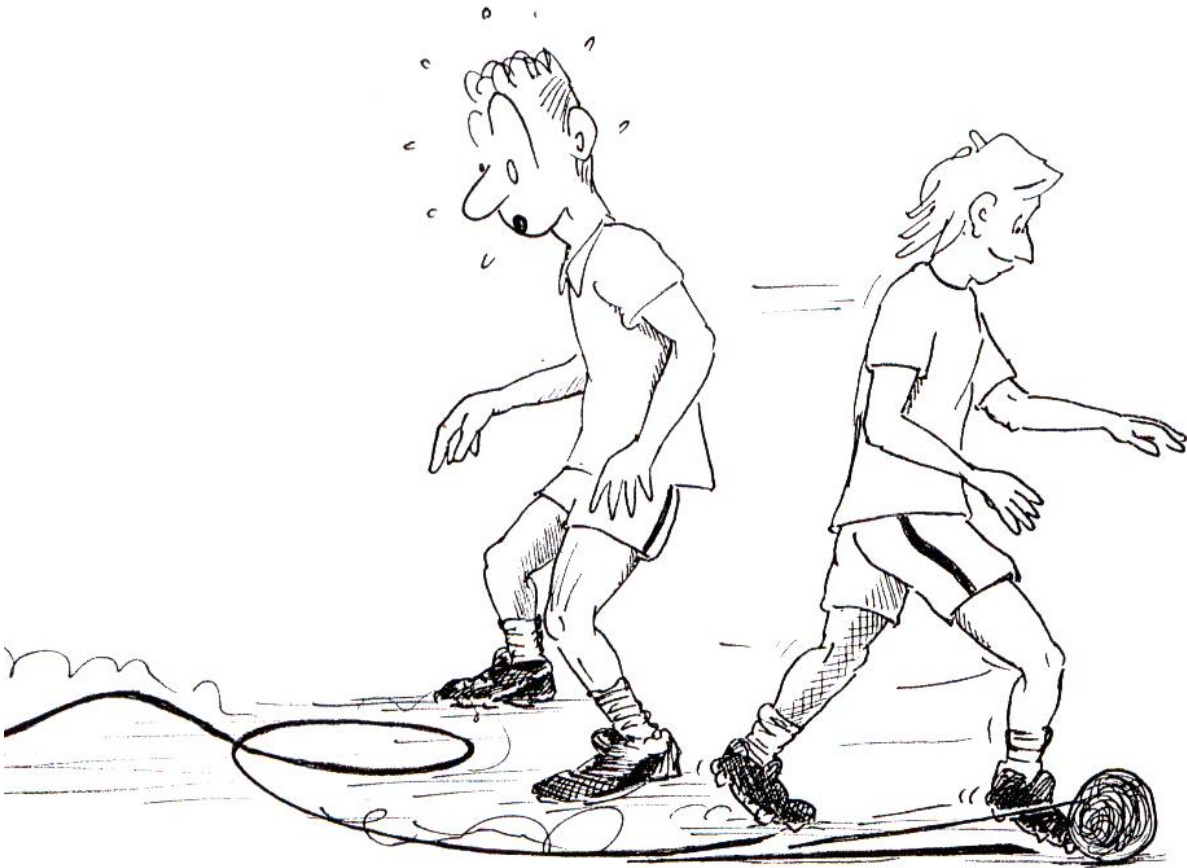
# Hvor hårdt kan du sparke?



Her kan du se, hvor hårdt du kan sparke. Tag et lille tilløb og spark bolden så hårdt, du kan, ind i målet. Kun et forsøg pr. omgang!

Roberto Carlos sparker over 120 km/t.

# Dribleområde



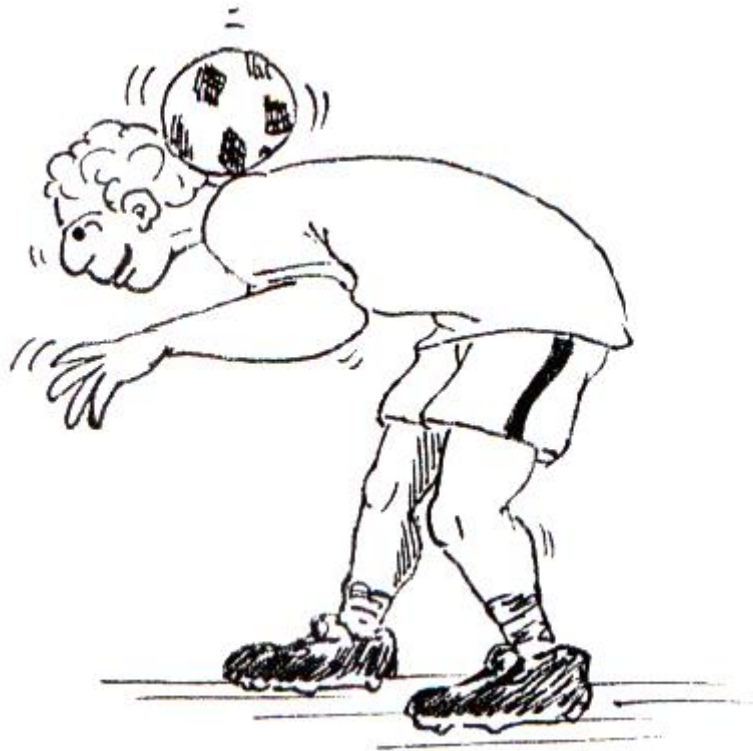
Dribl keglerne. Hvor hurtigt kan du gøre det, uden at miste kontrollen over bolden. Husk at bruge det rigtige ben, når du løber uden om keglerne (det vil sige højre inderside, når du løber højre om, og venstre inderside, når du løber venstre om). Husk også et lavt tyngdepunkt.

# Jonglering



Jongler (mindst) 10 gange med fødderne, 10 gange med lårene og endelig fem gange på hovedet. Hvis du taber bolden, samler du den bare op igen, og fortsætter der, hvor du kom til.

# Bold på nakken?



Kan du lægge bolden på nakken? Bøj dig forover og kig fremad. Buk armene og lav dem til hajfinner. Læg så bolden op på nakken, og gå med den der til næste post!

# Finteområde



Lav en af dine favoritfinter et par gange ind til næste post! Få din træner til at hjælpe dig, hvis du ikke lige kan huske nogen. Husk at have et lavt tyngdepunkt.

# Kan du tæmme bolden?



Spark din bold højt op i luften og prøv at tæmme den igen. Kan du tæmme den med andre dele af kroppen end foden. Prøv gerne et par gange!



# Kolbøtten?



Lav en kolbøtte samtidig med, at du dribler fremad med bolden! Det er ikke helt let.

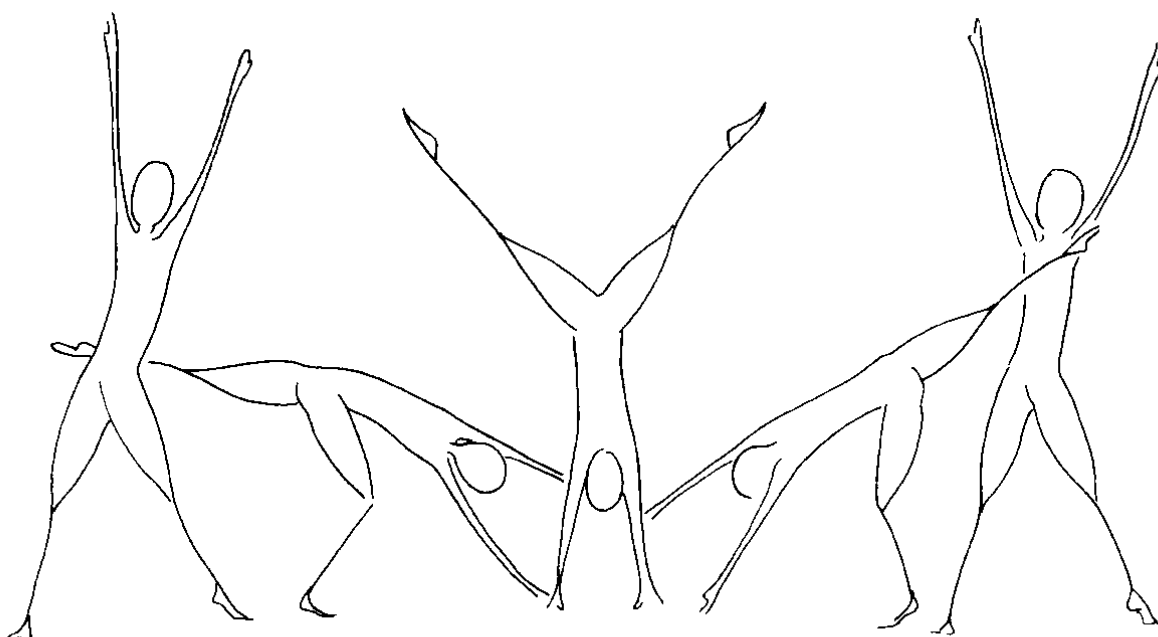
*Kan man det?  
Man kan da i alt fald prøve!  
- og jo: Det kunne man!*

# Snurretoppen



Spark bolden lidt frem. Snur tre gange så hurtigt rundt som overhovedet muligt, og find bolden igen og fortsæt til næste post.

# Vejrmøllen



Spark bolden et par meter frem. Lav en vejrmølle og fang den igen og fortsæt til næste post.

# Saksespark



Kan du lave et saksespark som vist på billedet.  
Husk at tage af med armene, så du ikke slår  
dig (alt for meget)!