**Haukar 4.fl.kvenna**

Aukaæfingin skapar meistarann.

Nokkrar laufléttar tækniæfingar fyrir þær sem vilja æfa sig aukalega og verða betri fyrir vikið ☺

1. Halda á lofti (alltaf að telja og keppast við að bæta metið)
	1. Bara hægri, bara vinstri (nota rist sem mest
	2. Hægri og vinstri
	3. Hátt og lágt til skiptis (fyrsta snerting lág, næsta há, aftur lág o.s.frv.)
	4. Skalla á lofti
	5. Halda á lofti á ferð (telja ferðir, t.d. 10 metrar)
2. Sendingar í vegg (eða tvær og tvær saman)
	1. Innanfótarsending í vegg, mislangt frá veggnum, þéttingsfast, ýmist viðstöðulaust eða með léttri móttöku (vera á tám, mjúkar í móttökunni, gefa aðeins eftir þegar bolti snertir fótinn). Bara hægri, bara vinstri. Hægri og vinstri.
	2. Lengra frá veggnum og sparka þéttingsfast með rist.
	3. Enn lengra frá vegg og lyfta boltanum, sparka undir hann.
3. Knattrak milli keilna (hægt að nota hvað sem er fyrir keilur)
	1. Knattrak innanfótar (hægri, vinstri)
	2. Knattrak utanfótar
	3. Innan og utanfótar til skiptis
	4. Svigrak (gera svigbraut úr keilunum)
	5. Rekja að keilu og snúa (innanfótar, utanfótar og hvað sem ykkur dettur í hug)
	6. Rekja eins hratt og þið getið, breyta um stefnu allt í einu
4. Gabbhreyfingar
	1. Skæri, skíðahopp, gabbskot…… farið á netið og þar er urmull af æfingum (prófið að slá t.d. inn football tricks eða soccer tricks.
5. Fara út á völl og spila fótbolta með hinum skvísunum, skjóta á mark o.s.frv.

Ef þið gerið þetta endrum og sinnum mun árangurinn ekki láta á sér standa ☺