

# FLICK[BALL]

## SNABBGUIDE

Titta igenom snabbguiden för att lära dig spelet i detalj. Snabbguiden innehåller:

- Om FLICK[BALL]
- Hur man flippar
- Hur man spelar
- Spelvarianter
- Tips & Tricks
- Spelregler

LYCKA TILL!!

## OM FLICK[BALL]

### UNIKT OCH ROLIGT FOTBOLLSBRÄDSPAEL

FLICK[BALL] är en ny variant av bordsfotboll – bara mycket roligare! Det är en blandning av fotboll och schack, och man behöver vara både tekniskt skicklig och taktisk. Lek, ha kul och utmana varandra!

### DU ÄR TRÄNAREN

FLICK[BALL] är som en riktig fotbollsmatch. Bortsett från att det är du som är tränaren. Der är du som sätter samman laget. Det är du som spelar bollen. Det är du som gör mål.

### LÄTT ATT LÄRA SIG – SVÅRT ATT BEMÄSTRA

FLICK[BALL] är roligt och enkelt att lära sig, men svårt att bemästra. Precis som tränare och fotbollsspelare i den verkliga världen måste du förhålla dig till och fokusera på teknik, taktik och skicklighet. Ju mer du tränar, desto bättre blir du.

### LEK OCH LÄR

FLICK[BALL] är ett populärt och underhållande spel som tränar finmotoriken och förmågan att koordinera och planera. Alla från 6 år och uppåt kan spela.

## HUR MAN FLIPPAR

Det finns fem olika grundtekniker för att flippa, och de förklaras här nedan. Träna på de tekniska finesserna för att bli expert. Du kan också se demofilmer på flickball.dk eller youtube.com.

### LOOP

Luta spelaren framåt och tryck ner på bollen. För spelaren bakåt samtidigt som du trycker för att snäppa iväg bollen och skjuta/passa den.

### TIKI TAKA

Luta spelaren bakåt och tryck ner på bollen. För spelaren bakåt samtidigt som du trycker för att snäppa iväg bollen och skjuta/passa den.

### HÅRT SKÖTT

Luta spelaren framåt och tryck ner på bollen. För spelaren bakåt samtidigt som du trycker för att skjuta/passa hårt.

### SKRUV

Luta spelaren framåt och tryck ner på bollen. För spelaren bakåt och vrid den innan du flippar.

### BRAINY

Vänd spelaren upp och ner och sätt huvudet mot bollen. Rör spelaren bakåt samtidigt som du trycker för att skjuta/passa.

## HUR MAN SPELAR

FLICK[BALL] är som riktig fotboll. Det gäller att ta bollen, passa och skjuta på mål. Du kan också se demofilmer på flickball.dk eller youtube.com.

### UPPSTÄLLNING

Välj startuppställning (defensiv, all-round eller offensiv) och gör klart för flipp-off. Spelarna kan placeras över hela planen.

### FLIPP-OFF

Kasta upp bollen i luften mitt på planen. Närmaste spelaren får bollen och inleder spelet.

### FLYTTA SPELARE

Flytta den närmaste spelaren till bollen. Den som har bollen anfaller. Den som inte har bollen försvarar.

### POSITIONERA

Både anfall och försvar får flytta var sin spelare för att förstärka sina positioner på planen.

### SPELA

Passa bollen eller skjut på mål. Den som gör flest mål vinner matchen.

## SPELVARIANTER

### 1) FLIPPA MOT MÅL

Spela själv eller mot andra och se vem som får flest poäng. Placera en vägg i målet och skjut genom hålen. Du kan öka avståndet för att göra det svårare – i gengäld får du fler poäng.

### 2) TRÄNA

Öva dig på att skjuta exakt. Ta bort väggen och skjut mot ett tomt mål för att finslipa tekniken. Öka avståndet för att göra det svårare.

### 1) KLASSISKT SPEL

Spela i 5, 7 eller 10 minuter.

### 2) ANTAL MÅL

Spela till 3, 5 eller 10 mål.

### 3) SUDDEN DEATH

Den som först gör mål vinner.

### 4) STRAFFSPARK

Turas om att skjuta straffar (5+).

### 5) TÄVLA I PRECISION

- Skjut mot mål från mitten
- Frispark
- Målvaktsräddningar
- Precisionsskott

## TIPS OCH TRICKS

### TRÄNA DIN FLIPPTEKNIK

Du kan börja spela meddetsamma och gradvis vänja dig vid spelet och hur bollen skjuts iväg. Men om du vill bli bäst bör du börja med att träna in tekniken.

### MAXIMAL KONTROLL

Placera handen vertikalt på fotbollsplanen och använd tre fingrar att hålla spelaren med.

Beröringspunkten mellan spelaren och bollen ska alltid vara 1/3 av bollens diameter från kanten.

Båda dessa tips kommer att öka din kontroll över bollen.

### MÅLVAKT

När du försvarar så är det smart om du står bakom ditt eget mål, med handen på målvaktens handtag. Då har du bättre chans att rädda vid skott på mål.

- Håll med tre fingrar
- Luta spelaren
- Beröringspunkt 1/3 in på bollen
- Tryck nedåt
- Dra bakåt
- Skjut iväg!

## **SPELREGLER**

- 1) Den närmaste spelaren har bollen och anfaller.  
Undantag: Innanför det lilla målfältet är det alltid målvakten som har bollen. Utanför målfältet är det alltid den närmaste spelaren som får bollen.
- 2) Det är alltid spelaren som flyttas till bollen.
- 3) Anfallaren får lov att flytta en spelare (till exempel från försvar till anfall).
- 4) Försvararen får flytta en spelare (till exempel från anfall till försvar).
- 5) Anfallaren passar eller skjuter på mål.
- 6) Den närmaste spelaren får bollen och anfaller.
- 7) Man får passa bollen maximalt 10 gånger innan man måste avsluta anfallet. På motsvarande sätt får man göra maximalt tre dribblingar.
- 8) När hela bollen har passerat mållinjen räknas det som mål respektive att bollen är ute.
- 9) När bollen är ur spel (vid frispark, inkast eller mål) får både anfallare och försvarare flytta alla sina spelare inom 10 sekunder.
- 10) Frispark och straffar utdelas om du välter motståndarens spelare med något annat än bollen (t.ex. med handen eller armbågen).

### **SCHYST SPEL**

Visa respekt och hälsa på motståndaren – både före och efter matchen.  
Ge motståndaren möjlighet att flytta en spelare innan du skjuter.