



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SICKSACK STAFETT

Fotbollskoordination

För att förbättra kroppskontrollen.

Riktningsförändra, tempoväxla, titta på bollen.

Ca 6 spelare, bollar, konor

Uppgiften är springa så fort som möjligt. En spelare springer sicksack mellan konorna. Efter sista konan springer spelaren rakt tillbaka och nästa spelare gör samma sak. När alla har sprungit är de klara. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Övningen genomförs med boll.

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.

