



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

BOLLSTAFETT KASTA FÅNGA

Fotbollskoordination

För att förbättra kroppskontrollen

Fånga bollen med hela händerna, spring så fort du kan.

Ca 6 spelare, bollar

Uppgiften är transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren står vänd mot de andra med en boll. Bollen kastas till nästa spelare som kastar tillbaka den och sätter sig ner. Bollen kastas sen till nästa spelare osv. Spelaren längst bak springer med bollen till första platsen i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Öka avstånden

Spelarna står på ett ben. Sista spelaren hoppar på ett ben till startpositionen

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling

Start och progression 1 & 2



Progression 3: Två lag

