



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SICKSACK STAFETT

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att förbättra kroppskontrollen.

Hur?

Riktningförändra, tempoväxla, titta på bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, bollar, konor

Anvisningar

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.

Progression 1: Med boll

Övningen genomförs med boll.

Progression 2: Två lag

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

