



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - UPPVÄRMNING OCH KOORDINATION (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Öka förutsättningarna för teknikinlärning.

Hur?

Tänk på att rörelserna utförs följsamt och rytmiskt.

Organisation

Lika många bollar som barn.

Anvisningar

Rör dig framåt och spela handbandy med bollen.

Rulla iväg bollen och plocka upp den innan den slutat rulla.

Rör dig framåt och studsa bollen och fånga den med båda händerna eller med en hand.

Kasta upp bollen i luften och fånga den med båda händerna eller med en hand.

Kasta bollen över huvudet från hand till hand.

Sparka upp bollen i luften och fånga den.

Studs bollen med en hand och

- jogga
- gör galoppsteg
- gör hoppsteg.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!

