

FÖRBEREDELSTRÄNING FOTBOLL

En film på ca 1 timme som på ett pedagogiskt sätt går igenom Förberedelseträning med olika övningar, utifrån de 5 nedanstående delar som ska vara med. Kan vara lämpligt från 13 år och upp till senior.

1. Aktivering.
2. Dynamisk rörlighet.
3. Löpteknik.
4. Fotarbete.
5. Hoppa - landa – löp

Klicka på YouTube länken för att se filmen: <https://youtu.be/0A4Sje6Y6Ks>

/Magnus Lennholm