



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FUTSAL - KÄNGURUSTAFETT (U7-U10)

Vad?

Lek

Varför?

Kängurustafett är en rolig stafett som tränar barnens olika färdigheter, bland annat deras koordinationsförmåga och spänst.

Organisation

Ca 6 spelare, ca 5-8 meter lång sträcka (anpassa efter ålder) och koner.

Anvisningar

Dela in spelarna i lag med ca tre-fyra deltagare i varje. Varje lag ska ha två bollar. Den första spelaren sätter den ena bollen mellan knäna och håller den andra bollen i händerna. Spelaren förflyttar sig genom att hoppa jämfota framåt som en känguru, rundar en kon och sedan hoppa tillbaka. Tappar spelaren en boll tar hen upp den och fortsätter.

