



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL 9-12 ÅR

### Vad?

Fotbollskoordination

### Öva - anvisningar

- 1** Ligg på marken med sträckta armar och ben. Rulla fem varv åt höger och fem varv åt vänster.
- 2** Studsa bollen i marken. Snurra ett varv och fånga bollen innan den studsar en andra gång.
- 3** Sitt på marken och kasta upp bollen i luften. Res dig upp och fånga bollen innan den studsar.
- 4** Hoppa hopsasteg och studsa bollen från den ena handen till den andra.
- 5** Hoppa åt sidan och studsa bollen med motsatt hand.
- 6** Hoppa jämfota på stället och studsa bollen från ena handen till den andra.

