



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## KOORDINATIONSÖVNINGAR MED HOPPREP 9-12 ÅR

### Vad?

Fotbollskoordination

### Öva - anvisningar

1. Hoppa springsteg på stället och under förflyttning framåt.
2. Hoppa jämfota med mellanhopp.
3. Hoppa jämfota med enkelhopp.
4. Hoppa hoppasteg.
5. Hoppa på ett ben i taget.
6. Hoppa saxhopp.
7. Hoppa twisthopp.
8. Hoppa i en cirkel.
9. Gör ovanstående men svinga repet bakåt i stället för framåt.

