



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## LEK - FRAMÅTHOPPANDE APA

### Vad?

Lek

### Varför?

Träna koordination.

### Öva - organisation

Obegränsat antal barn

### Öva - anvisningar

Sitt på huk med fötterna nära varandra. Flytta fram händerna och sätt dem med axelbredds avstånd i marken. Hoppa jämfota framåt med fötterna.

Upprepa övningen.



Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra speluppbyggnad - markera.