



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## LEK - BAKÅTHOPPANDE APA

### Vad?

Lek

### Varför?

Träna koordination.

### Öva - organisation

Obegränsat antal barn.

### Öva - anvisningar

Sitt på huk med fötterna nära varandra och med händerna snett framför kroppen. Håll kvar händerna i marken och hoppa bakåt med fötterna. Sätt händerna närmre fötterna och upprepa.



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