



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LEK - SPEGELN

Vad?

Lek

Varför?

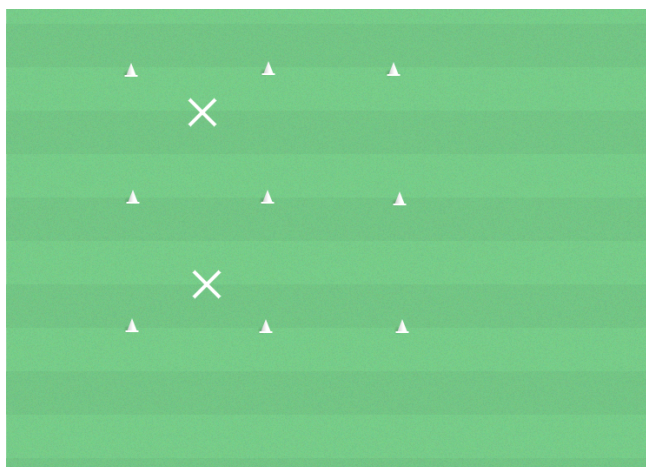
Träna koordination.

Öva - organisation

6 barn, yta 10 x 5 meter, bollar och koner.

Öva - anvisningar

Dela in sex barn i tre par. Gör två kvadrater à 5 x 5 meter där en sida är gemensam. Ett par åt gången är aktivt. Barnen står mitt emot varandra. En är ledare och ska snabbt förflytta sig mellan konerna på sin planhalva. Kamraten ska följa efter som en spegelbild på sin planhalva. Variera genom att göra leken både med och utan boll. Byt par efter 10 sekunder. Nästa gång det är parets tur byter barnen uppgift.



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