



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LEK - GRODHOPP

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Öva - organisation

Obegränsat antal barn.

Öva - anvisningar

Sitt på huk med händerna i marken framför fötterna. Flytta fram händerna något och sparka snabbt upp hälarna mot sätet. Upprepa övningen.

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

