



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

MÅLVAKT C - KOORDINATION 6-9 ÅR, BOLLÖVNINGAR 1

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.

Anvisningar

I många av koordinationsövningarna är det utmärkt att använda en boll. Här är några bra övningar:

- Spela handbandy genom att rulla och föra bollen framåt med handflatan, skifta hand då och då.
- Rulla iväg bollen, spring efter och plocka upp den innan den slutat rulla.
- Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
- Stå med fötterna nära varandra, rulla bollen som en nolla runt kroppen.
- Stå med fötterna nära varandra, rulla bollen som en etta vid sidan om kroppen.