



Koordinationsövningar med boll

Vad?

Fotbollskoordination

Syfte:

Öka spelarnas koordination – för att få bättre rörlighet, synkande kroppsdelar och minska skador

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Koordination

Organisation

Obegränsat antal spelare. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

1. Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar – händerna, huvudet, knäna, vristerna och fotsulorna.
2. Stå bredbent och för bollen runt huvudet, magen-ryggen och benen-knäna.
3. Använd bollen som en ”penna” och skriv dittnamn genom att rulla bollen på marken. (Stå upp om det går)
4. Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
5. Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en nolla runt kroppen eller som en etta vid sidan om kroppen.
6. Spring och studsa bollen med båda händerna hårt i marken. Hoppa upp och fånga den så högt som möjligt.
7. Spring och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.
8. Spring baklänges och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.



Koordinationsövningar med boll

Vad?

Fotbollskoordination

Syfte:

Öka spelarnas koordination – för att få bättre rörlighet, synkande kroppsdelar och minska skador

Utveckling

Anfallsspel

Försvvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Koordination

Organisation

Obegränsat antal spelare. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

1. Ligg på marken med sträckta armar och ben. Rulla fem varv åt höger och fem varv åt vänster.
2. Studsa bollen i marken. Snurra ett varv och fånga bollen innan den studsar en andra gång.
3. Sitt på marken och kasta upp bollen i luften. Res dig upp och fånga bollen innan den studsar.
4. Hoppa hoppsasteg och studsa bollen från den ena handen till den andra.
5. Hoppa åt sidan och studsa bollen med motsatt hand.
6. Hoppa jämfota på stället och studsa bollen från ena handen till den andra.



Koordinationsövningar med boll

Vad?

Fotbollskoordination

Syfte:

Öka spelarnas koordination – för att få bättre rörlighet, synkande kroppsdelar och minska skador

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Koordination

Organisation

Obegränsat antal spelare. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

Barnen springer runt inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra stannar barnen och gör det siffran symboliserar.

Använd t.ex. 1, 2, 3, 4 eller 5.

Ett – betyder att man stannar med en fot i marken.

Två – att man till exempel ska ha en fot och en hand i marken.

Barnen kan använda olika kroppsdelar – händer, fötter, bakdel, huvud, armbågar etcetera.

Stimulera barnens kreativitet.