



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen dit det är bäst.

Organisation

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

Anvisningar

A passar bollen till B.

B tar emot bollen och passar tillbaka till A.

Byt uppgift efter 6 upprepningar.

Stegring

Öka ytan till 25 x 20 meter och fyll på med ytterligare 3 par.

Gör samma moment med spelarna under fri rörelse i ytan.

