



Smålands fotbollförbund

Förberedelseträning



Förberedelseträning - "Lite men ofta" - istället för Uppvärmning.

Istället för traditionell uppvärmning bör vi ägna oss åt förberedelseträning. Förberedelseträning innebär att man tränar de fotbollsfysiska kvaliteterna samtidigt som man tränar fotbollsfärdigheter och kroppen förbereds för aktivitet. Det innebär alltså att fotbollsfysen tränas samtidigt som man utvecklar fotbollsfärdigheter i form av teknik och spelförståelse samt att man blir uppvärmd. Förberedelseträningen bygger på principen "lite men ofta". Genom att man kontinuerligt genomför funktionell fotbollsfys får man över lång sikt mycket bra utveckling. Förberedelseträning innehåller 5 fotbollsfysiska övningskategorier där man tränar de fysiska kategorierna fotbollskoordination, fotbollsrörlighet, fotbollsstyrka och fotbollssnabbhet.

1. **Aktivering. (Aktiverande styrkeövningar för främst ben och bål)**
2. **Dynamisk rörlighet. (Aktiv och passiv rörlighet, koordination)**
3. **Löpteknik. (Löpteknik framåt, bakåt och åt sidan)**
4. **Fotarbete. (Koordination, frekvens och aktionssnabbhet)**
5. **Hoppa, landa och löp (Utveckla inbromsnings- och landningsförmåga. Förbättra explosivare fotbollsaktioner. Riktningförändringar och accelerationssnabbhet.)**

Förberedelseträningen genomförs på plan under träning integrerat med första färdighetsövning/spelövningen. 2-4 övningar per kategori är lämpligt att genomföra varje träning. Den totala tiden för förberedelseträning blir 20 - 30 min. Se exempel på upplägg och program nedan.

Förberedelseträning - exempel:

Vad?

Speluppyggnad spelbarhet integrerat med fotbollsfys.

Varför?

Förbättra passningsspel och fotbollsfys.

Hur?

Spelbarhet, alltid redo.

Kvalitet i varje repetition av FT.

Organisation & Anvisningar

A. Spelövning 5v2 8x12m, två tillslag, 3 min

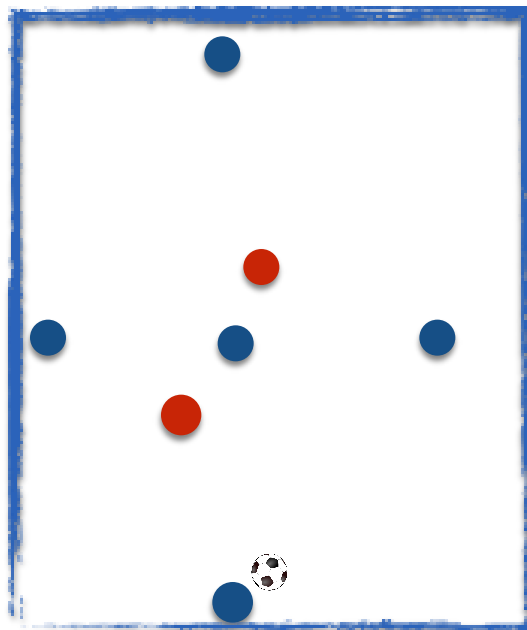
Aktivering & Dynamisk rörlighet, 3 min

B. Spelövning 5 v2 8x12m, ett-två tillslag, 3 min

Löpteknik & Fotarbete, 3 min

C. Spelövning 5v2 8x12m, ett-två tillslag, 2x3 min

Hoppa-Landa-Löp, 2 min



ex 5v2 8x12 m,

ett-två tillslag.

<https://youtu.be/4a-eeCKptug>

1. Aktivering	2. Dynamisk rörlighet	3. Löpteknik	4. Fotarbete	5. Hopp-landa- löp
Höftlyft på ett ben med kick	Sidledsförflyttning med rörlighetsövningar	Marschera - framåt bakåt och åt sidan	Pogohopp - enbenstående spegel	Landning parallellt - hopp vertikalt - löpning med riktningsförändring
Utfallssteg - framåt, bakåt och åt sidan	Jogging fram bak med rörlighetsövningar	Mångsteg	Sidohopp	Landning parallellt - hopp med rotation - löpning med riktningsförändring
Fram och bakstående benlyft				
Framstupa hopp				
https://youtu.be/FjXC B8QoHmw	https://youtu.be/d zllJ9XOT_c	https://youtu.be/bb a1rfr4j4	https://youtu.be/W dAFHTwIhgU	https://youtu.be/ 7F Zfeis0t4

1. AKTIVERING



2. DYNAMISK RÖRLIGHET



3. LÖPTEKNIK



4. FOTARBETE

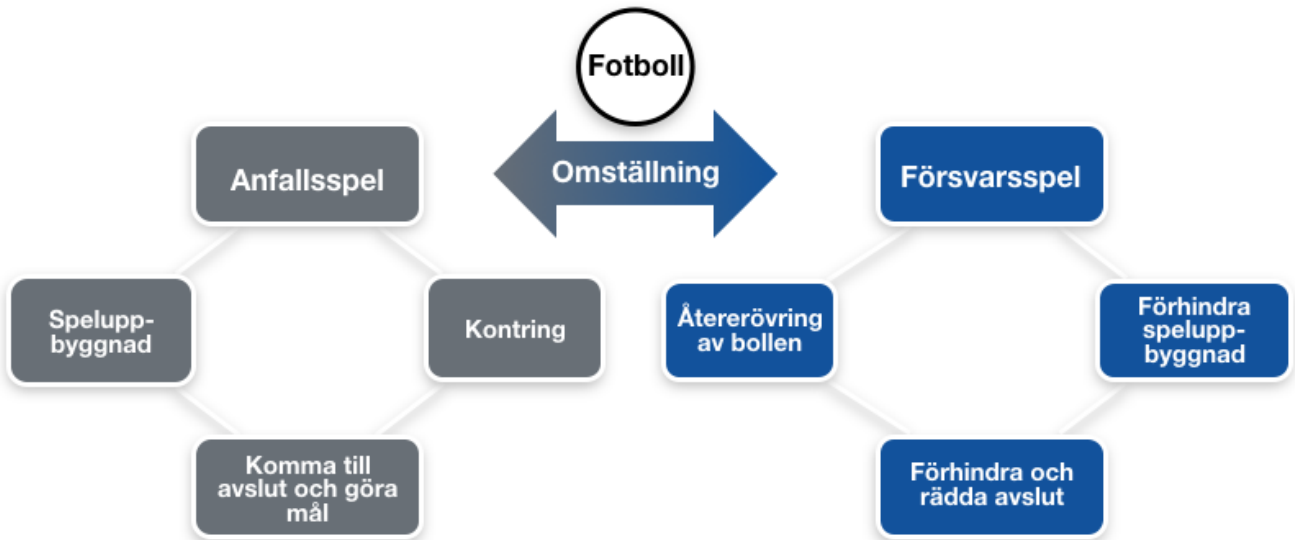


5. HOPPA-LANDA-LÖP



Målbild – Färdigheter laget Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.



Anfallsspel Speluppbyggnad:

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.

Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ speldjup framåt och minst ett speldjup bakåt.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Centralt – kant

Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.

Prioriterad passningsväg 1) Igenom 2) runt 3) framför 4) över

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet

Förhindra speluppbyggnad

Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning- centrering och uppflyttning-retirering.

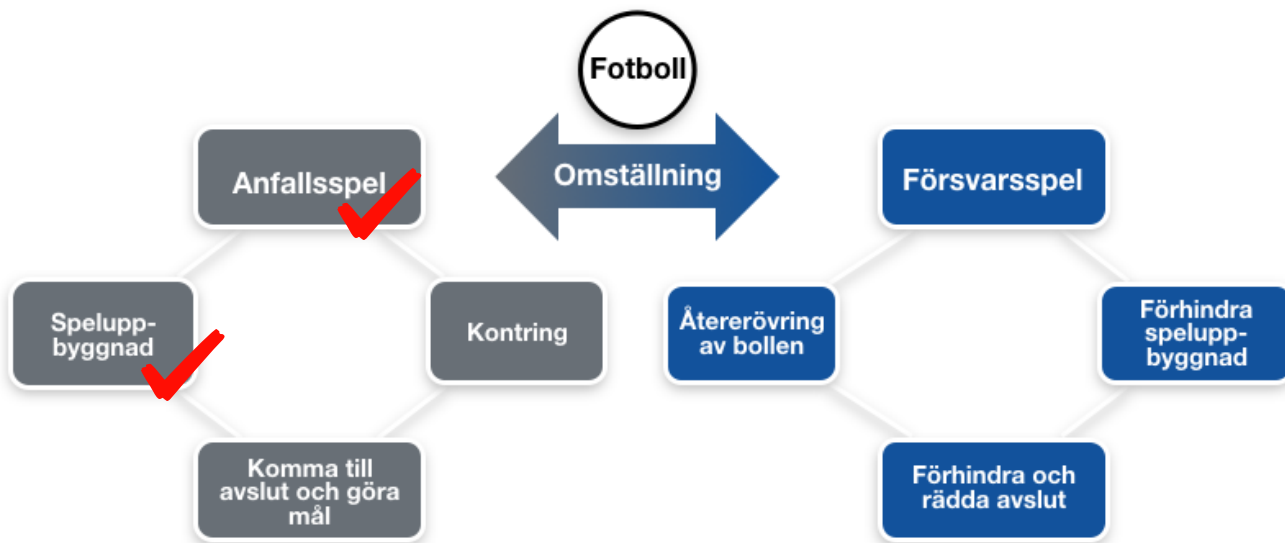
Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor bakom den pressande spelare.

Snabba omställningar

Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen.

Om det egna laget förlorar bollen försök att **återerövra** bollen direkt. Om inte det är möjligt, täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.



<https://youtu.be/qSgoZocn82Q>

1.	Förberedelseträning	Kvadrat + Aktivering, Dynamisk rörlighet, löpteknik, fotarbete, hopp-landa-löp	25 min
2.	Anfallsspel Speluppbyggnad	Spelövning	20 min
3.	Anfallsspel Speluppbyggnad	Spelövning	45 min
	Målvaktens roll i Speluppbyggnad	Integrerad i alla övningar	
	Engagemang-Motivation	Uttrycker med ord och handling att fotboll är kul. Vill ha boll fast man tappat den, ger inte upp. Sätter egna mål, planerar för och agerar för att utvecklas.	
		<i>Total träningstid</i>	<i>'90 min</i>

Tänk på:

- Kom igång snabbt med övningen
- Få muntliga anvisningar. Visa istället själv eller låt någon spelare visa hur övningen går till.
- Instruera i **VAD, VARFÖR, HUR!**
- **SAMMANFATTA** träningen tillsammans med spelarna genom **VAD, VARFÖR, HUR!**
- **Övningsorganisationen i häftet är rekommationer.**
- **Anpassa övningsytor, tid, antal spelare till spelarnas behov!**

Vad?

Speluppbyggnad integrerad med fotbollsfys

Varför?

Förbättra passningsspel och fotbollsfys.

Hur?

Sträva efter att bli rättvänd (vända upp från halvt rättvänd, spela framför rättvänd spelare, tillbakaspel till rättvänd spelare).

Målvaktens roll i speluppbyggnaden är (speldjup bakåt, vända spel).

Organisation / Öva

5 mot 2. (Skiss). Boll + reservbollar. Yta: 12 x 10 m.

Tid: 4 serier x 3 min spel + 4 serier x 3 min fotbollsfys.

Titta på organisationen nedan.

Organisation / Anvisning:

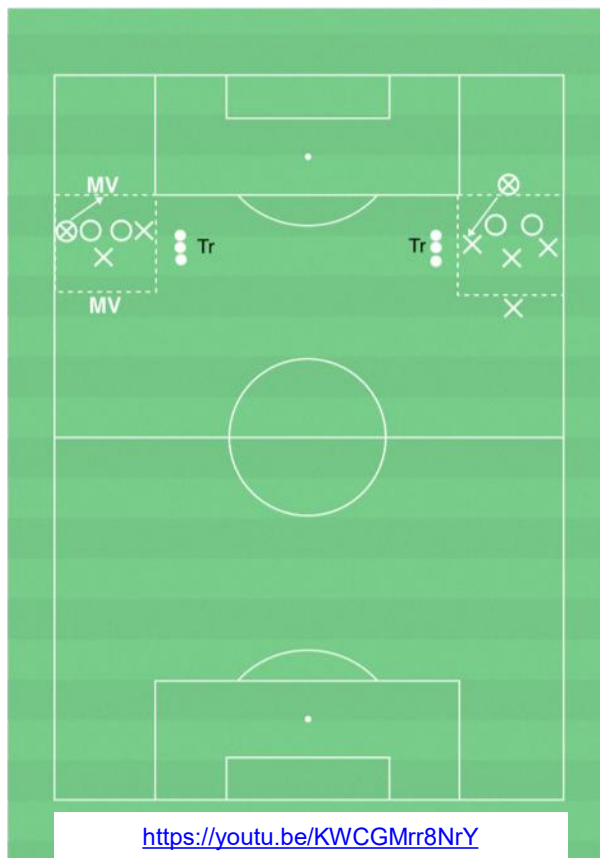
Kvadratspel 5 mot 2. Två tillslag. Bytt försvarare efter 1 min.

Mv kvar som joker.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

25 min



1. FÖRBEREDELSETRÄNING

1. Kvadrat enligt skiss + aktivering 3+3 min
2. Kvadrat enligt skiss+ dynamisk rörlighet 3 +3 min
3. Kvadrat enligt skiss löpteknik + fotarbete. 3 + 3 min
4. Kvadrat enligt skiss + Hopp-landa-löp 3 + 3 min

1. Aktivering	2. Dynamisk rörlighet	3. Löpteknik	4. Fotarbete	5. Hopp-landa- löp
Höftlyft på ett ben med kick (med minband)	Sidledsförflyttning med rörlighetsövningar	Marschera - framåt bakåt och åt sidan	Pogohopp - enbenstående spegel	Landning parallellt - hopp vertikalt - löpning med riktningsförändring
Utfallssteg - framåt, bakåt och åt sidan	Jogging fram bak med rörlighetsövningar	Mångsteg	Sidohopp	Landning parallellt - hopp med rotation - löpning med riktningsförändring
Fram och bakstående benlyft				
Framstupa hopp				
https://youtu.be/FjXC B8QoHmw	https://youtu.be/d zllJ9XOT_c	https://youtu.be/bb a1rft4j4	https://youtu.be/W dAFHTwihgU	https://youtu.be/ 7F Zfeis0t4



Träning 1: Anfallsspel Speluppbyggnad



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att vinna ytor i djupled och komma till målchans genom kontrollerad speluppbyggnad

Hur?

Skapa speldjup och spelbredd.

Medspelarna ska placera sig på olika avstånd från bollhållaren och göra sig spelbara.

Sträva att vinna spelytor i djupled.

Prioriterad passningsväg 1) Igenom 2) runt 3) framför 4) över
Målvaktens roll i speluppbyggnaden är (speldjup bakåt, vända spel).

Organisation / Öva

4 + 3 jokrar mot 4. (Skiss). Boll + reservbollar. Yta: 25 x 15 m.

Tid: 6 x 2 min spel, 1 min vila.

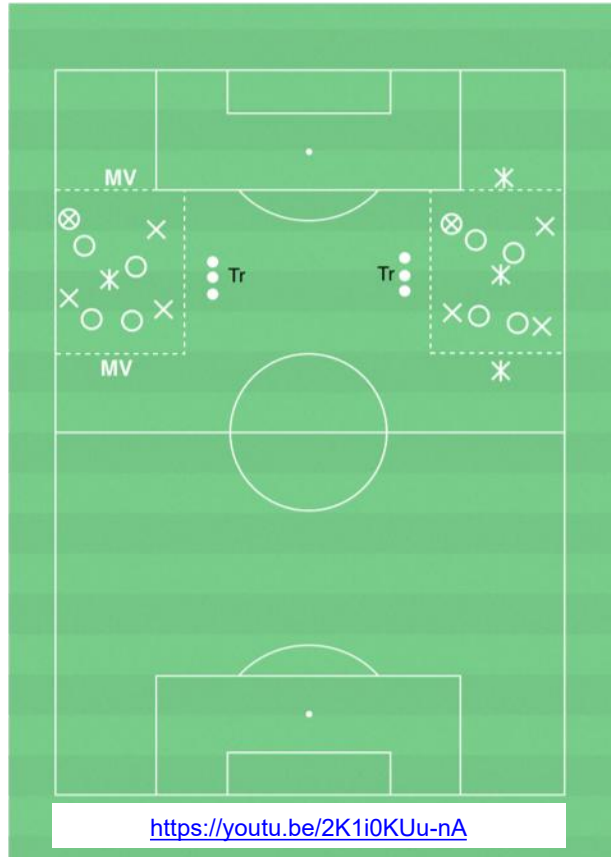
Organisation / Anvisning:

Bollhållande laget ska försöka spela sig förbi i djupled från kortsida till kortsida och behålla bollen tillsammans med de 3 jokrarna.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att vinna ytor i djupled och komma till målchans genom kontrollerad speluppbyggnad

Hur?

Skapa speldjup och spelbredd.

Medspelarna ska placera sig på olika avstånd från bollhållaren och göra sig spelbara.

Sträva att vinna spelytor i djupled.

Prioriterad passningsväg 1) Igenom 2) runt 3) framför 4) över
Målvaktens roll i speluppbyggnaden är (speldjup bakåt, vända spel).

Organisation / Öva

9 mot 9 . Org. Mv-3-3-2 i både off och def. Boll + reservbollar.

Yta: 55 x 40 m. Tid: 8 x 4 min spel, 2 min vila.

Organisation / Anvisning:

Spel i 3 zoner. Anfallande lag får röra sig fritt i zonerna.

Försvarande lag försvarar i de zonerna man befinner sig i.

Försvarande lag befinner sig i respektive zon.

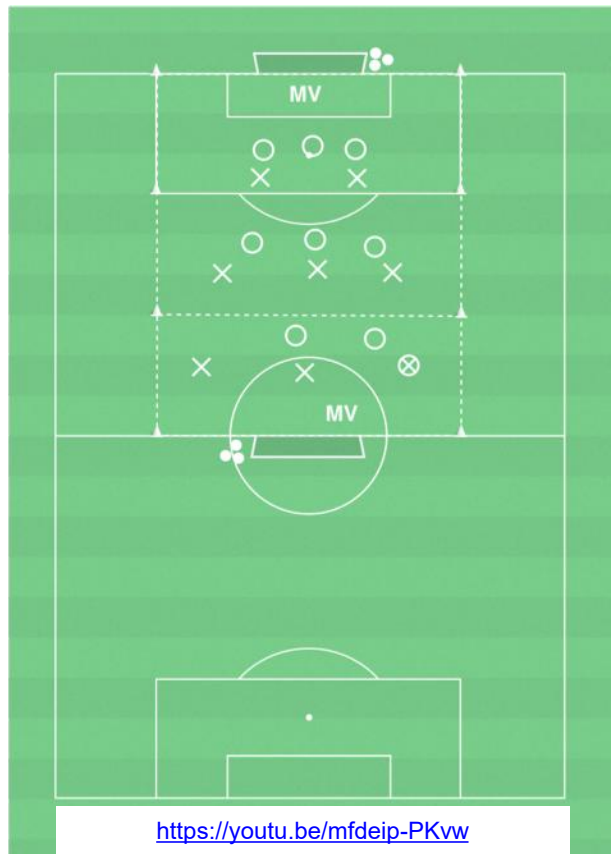
Tillägg på regel. Försvarande spelare får även försvara i zonen nedanför där man befinner sig.

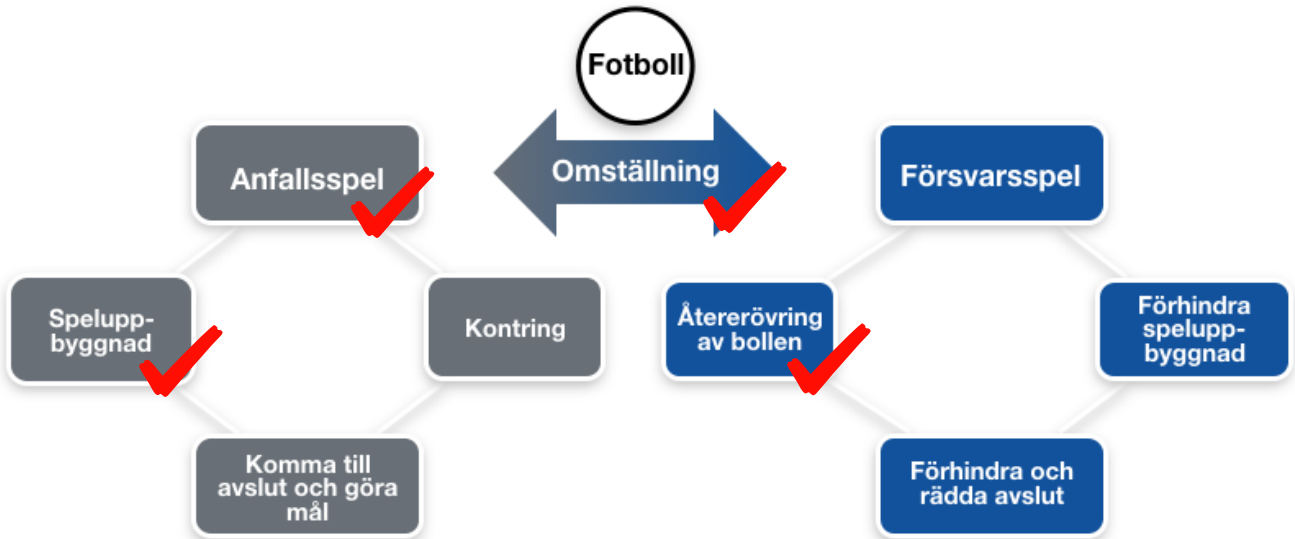
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

45 min

6





<https://youtu.be/lsAeEL2DPDK>

1.	Förberedelseträning	Färdighetsövning + Aktivering, Dynamisk rörlighet, löpteknik, fotarbete, hopp-landa-löp	25 min
2.	Speluppbyggnad-Återerövring av bollen	Spelövning	20 min
3.	Speluppbyggnad-Återerövring av bollen	Spelövning	45 min
	Målvaktens roll i speluppbyggnaden	Integrerad i alla övningar	
	Kommunikation	Positivt kroppsspråk, tummen upp Hjälper lagkamrater med gester/kroppsspråk: Visar, pekar. Lyssnar på ledare och lagkamrater, ögonkontakt.	
		<i>Total träningstid</i>	<i>'90 min</i>

Tänk på:

- Kom igång snabbt med övningen
- Få muntliga anvisningar. Visa istället själv eller låt någon spelare visa hur övningen går till.
- Instruera i **VAD, VARFÖR, HUR!**
- **SAMMANFATTA** träningen tillsammans med spelarna genom **VAD, VARFÖR, HUR!**
- **Övningsorganisationen i häftet är rekommationer.**
- **Anpassa övningsytor, tid, antal spelare till spelarnas behov!**

Vad?

Speluppbyggnad integrerad med fotbollsfys

Varför?

För att vinna ytor i djupled och förbättra fotbollsfys.

Hur?

Sträva efter att bli rättvänd (vända upp från halvt rättvänd, spela framför rättvänd spelare, tillbakaspel till rättvänd spelare).

Målvaktens roll i speluppbyggnaden är (speldjup bakåt, vända spel).

Organisation / Öva

3 lag med 3 spelare i varje lag + Mv. Varje lag har 1 boll.

Yta: 35 x 20 m. Tid: 4 serier x 3 min + 4 serier x 3 min fotbollsfys.

Organisation / Anvisning:

Mv på kortsida sam 1 spelare från varje lag på motsatt kortsida. 2 spelare från varje lag i ytan. Spela bollen inom laget i djupled från kortsida till kortsida.

Spelaren som passar bollen till kortsidan byter plats med spelaren på kortsidan.

Mv är alltid kvar på sin kortsida.

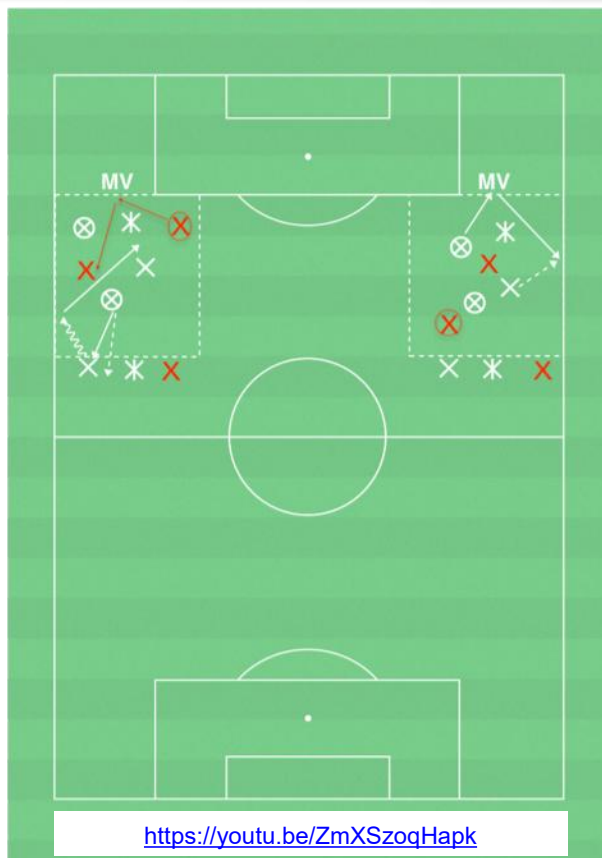
Stegring:

I serie 3 och 4, sätta press efter passning till spelare på kortsida.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

25 min



1. FÖRBEREDELSETRÄNING

1. Färdighetsövning enligt skiss + aktivering 3+3 min
2. Färdighetsövning enligt skiss+ dynamisk rörlighet 3 +3 min
3. Färdighetsövning enligt skiss löpteknik + fotarbete. 3 + 3 min
4. Färdighetsövning enligt skiss + Hopp-landa-löp 3 + 3 min

1. Aktivering	2. Dynamisk rörlighet	3. Löpteknik	4. Fotarbete	5. Hopp-landa- löp
Höftlyft på ett ben med kick (med minband)	Sidledsflyttning med rörlighetsövningar	Marschera - framåt bakåt och åt sidan	Pogohopp - enbenstående spegel	Landning parallellt - hopp vertikalt - löpning med riktningsförändring
Utfallssteg - framåt, bakåt och åt sidan	Jogging fram bak med rörlighetsövningar	Mångsteg	Sidohopp	Landning parallellt - hopp med rotation - löpning med riktningsförändring
Fram och bakstående benlyft				
Framstupa hopp				
https://youtu.be/FjXC B8QoHmw	https://youtu.be/d zllJ9XOT_c	https://youtu.be/bb a1rft4j4	https://youtu.be/W dAFHTwihgU	https://youtu.be/ 7F Zfeis0t4

Vad?

Speluppbyggnad – Återerövring av bollen

Varför?

För att kontrollera bollnehavet och vinna ytor i djupled + återerövra bollen efter bolförlust

Hur?

Sträva att vinna spelytor i djupled.

Prioriterad passningsväg 1) Igenom 2) runt 3) framför 4) över
Vid bolförlust minska tid och yta för bollhållare genom att sätta press med närmaste spelaren samt tacka ytor bakom den pressande spelaren.

Målvaktens roll i speluppbyggnaden är (speldjup bakåt, vända spel).

Organisation / Öva

3 lag med 3 spelare i varje + Mv som är alltid joker på kortsida (Skiss). Boll + reservbollar, 3 färger västar.
Yta: 20 x 15m. Tid: 6 x 2 min spel, 2 min vila.

Organisation / Anvisning:

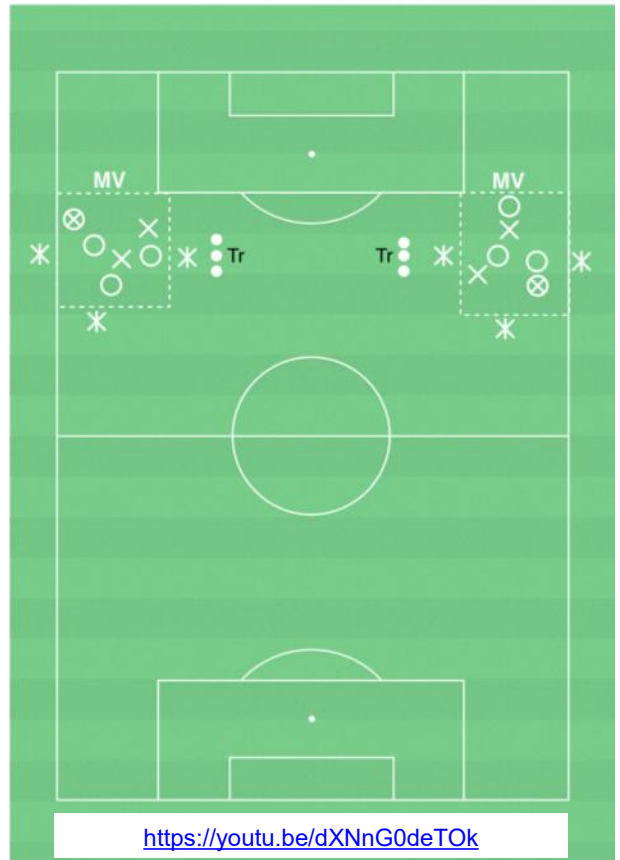
Bollhållande laget ska försöka spela sig förbi i djupled från kortsida till kortsida och behålla bollen tillsammans med de 4 jokerna.

Vid bolförlust ska de försöka återerövra bollen.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



Vad?

Speluppbyggnad – Återerövring av bollen

Varför?

För att kontrollera bollnehavet, vinna ytor i djupled och komma till målchans + återerövra bollen efter bolförlust

Hur?

Skapa speldjup och spelbredd.

Medspelarna ska placera sig på olika avstånd från bollhållaren och göra sig spelbara.

Sträva att vinna spelytor i djupled.

Prioriterad passningsväg 1) Igenom 2) runt 3) framför 4) över
Vid bolförlust minska tid och yta för bollhållare genom att sätta press med närmaste spelaren samt tacka ytor bakom den pressande spelaren.

Målvaktens roll i speluppbyggnaden är (speldjup bakåt, vända spel).

Organisation / Öva

9 mot 9 . Org. Mv-3-3-2 i både off och def. Boll + reservbollar.
Yta: 55 x 40 m. Tid: 8 x 4 min spel, 2 min vila.

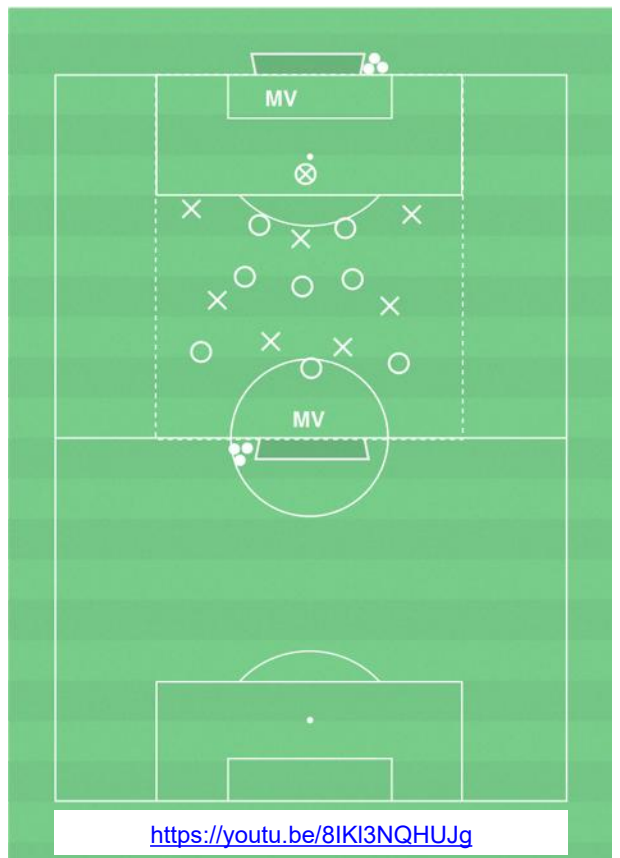
Organisation / Anvisning:

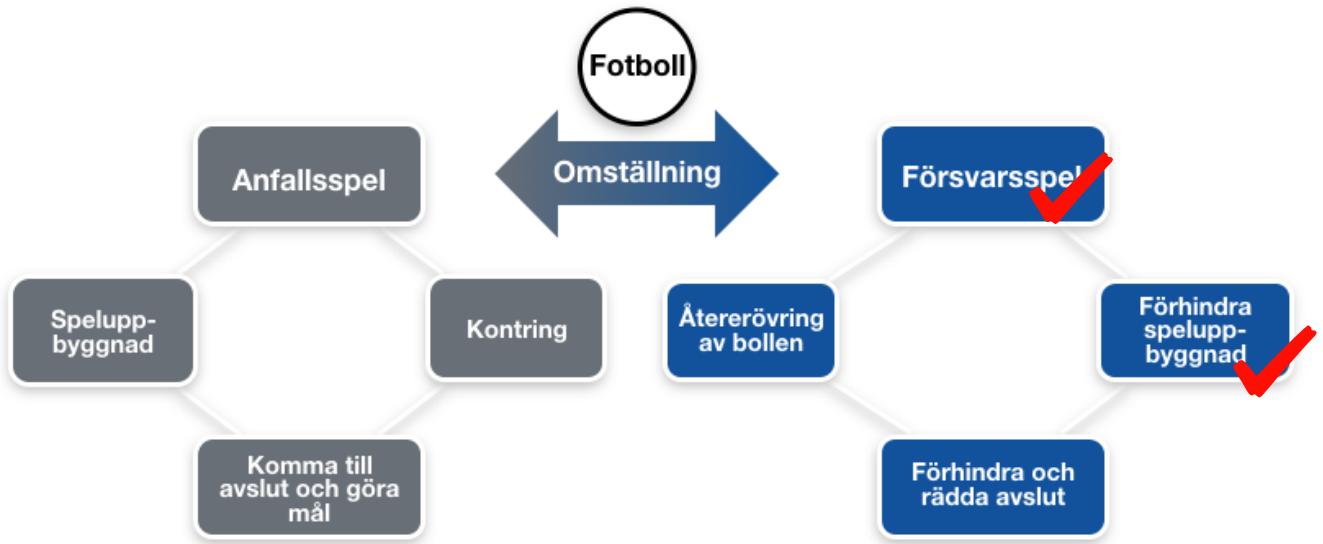
Fritt spel 9 mot 9

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

45 min





<https://youtu.be/Nlv-W6nei8s>

<https://youtu.be/YU01L9EVZvk>

1.	Förberedelseträning	Färdighetsövning + Aktivering, Dynamisk rörlighet, löpteknik, fotarbete, hopp-landa-löp	25 min
2.	Förhindra speluppbyggnad	Spelövning	20 min
3.	Förhindra spelluppbyggnad	Spelövning	45 min
	Målvakt - Igångsättning	Integrerad i alla övningar	
	Självförtroende-Koncentration	Tro på dig själv och laget Ställer om direkt efter bollförlust Låt inte frustration gå ut över laget.	
		<i>Total träningstid</i>	<i>'90 min</i>

Tänk på:

- Kom igång snabbt med övningen
- Få muntliga anvisningar. Visa istället själv eller låt någon spelare visa hur övningen går till.
- Instruera i **VAD, VARFÖR, HUR!**
- **SAMMANFATTA** träningen tillsammans med spelarna genom **VAD, VARFÖR, HUR!**
- **Övningsorganisationen i häftet är rekommendationer.**
- **Anpassa övningsytor, tid, antal spelare till spelarnas behov!**

Vad?

Positionsförsvar integrerad med fotbollsfys

Varför?

För att ta förhindra passningar igenom oss och vinna bollen.
För att förbättra fotbollsfys.

Hur?

Närmaste spelare sätter press och styr åt visst håll. Täckande spelare placerar sig snett bakom den pressande spelaren på ett avstånd så att passning inte kan gå emellan.

Organisation / Öva

5 mot 2. (Skiss). Boll + reservbollar. Yta: 12 x 10 m.
Tid: 4 serier x 3 min spel + 4 serier x 3 min fotbollsfys.

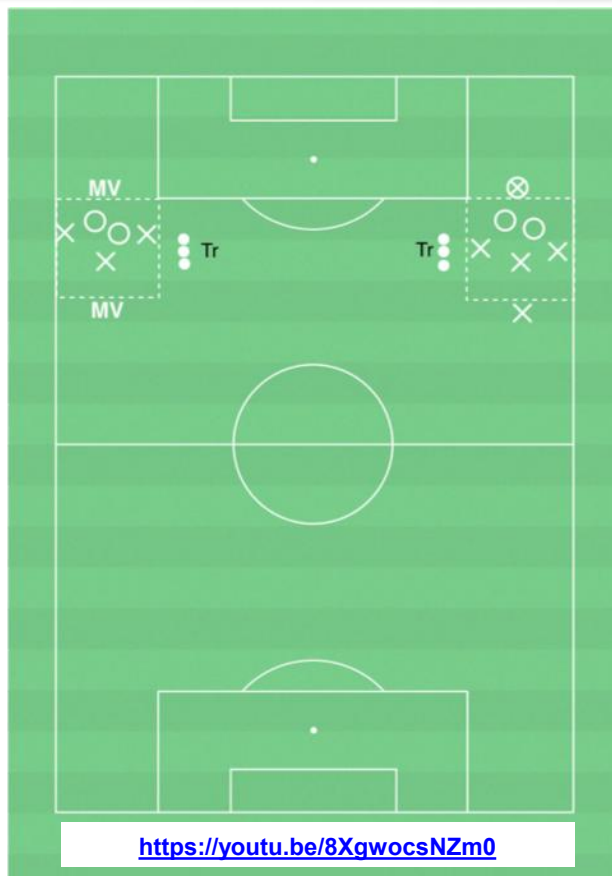
Organisation / Anvisning:

Kvadratspel 5 mot 2. Två tillslag. Bytt försvarare efter 1 min.
Mv kvar som joker.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

25 min



1. FÖRBEREDELSETRÄNING

1. Kvadrat enligt skiss + aktivering 3+3 min
2. Kvadrat enligt skiss+ dynamisk rörlighet 3 +3 min
3. Kvadrat enligt skiss löpteknik + fotarbete. 3 + 3 min
4. Kvadrat enligt skiss + Hopp-landa-löp 3 + 3 min

1. Aktivering	2. Dynamisk rörlighet	3. Löpteknik	4. Fotarbete	5. Hopp-landa- löp
Höftlyft på ett ben med kick (med minband)	Sidledsförflyttning med rörlighetsövningar	Marschera - framåt bakåt och åt sidan	Pogohopp - enbenstående spegel	Landning parallellt - hopp vertikalt - löpning med riktningsförändring
Utfallssteg - framåt, bakåt och åt sidan	Jogging fram bak med rörlighetsövningar	Mångsteg	Sidohopp	Landning parallellt - hopp med rotation - löpning med riktningsförändring
Fram och bakstående benlyft				
Framstupa hopp				
https://youtu.be/FjXC B8QoHmw	https://youtu.be/d zllJ9XOT_c	https://youtu.be/bb a1rftr4j4	https://youtu.be/W dAFHTwihgU	https://youtu.be/ 7F Zfeis0t4



Träning 3: Försvarsspel Förhindra speluppbyggnad



Vad?

Förhindra speluppbyggnad, positionsförsvar

Varför?

För att ta förhindra passningar igenom oss och vinna bollen

Hur?

Kollektiva metoder, hur förhåller vi oss till varandra beroende på vart bollen är. Närmaste spelare sätter press och styr åt visst håll. Täckande spelare placerar sig snett bakom den pressande spelaren på ett avstånd så att passning inte kan gå emellan.

Organisation / Öva

2 lag med 5 spelare. 4 försvara plus en joker (Mv) i respektive lag. Boll + reserv bollar. Yta: 30 x 20 m. Tid: 6 x 2 min spel, 2 min vila.

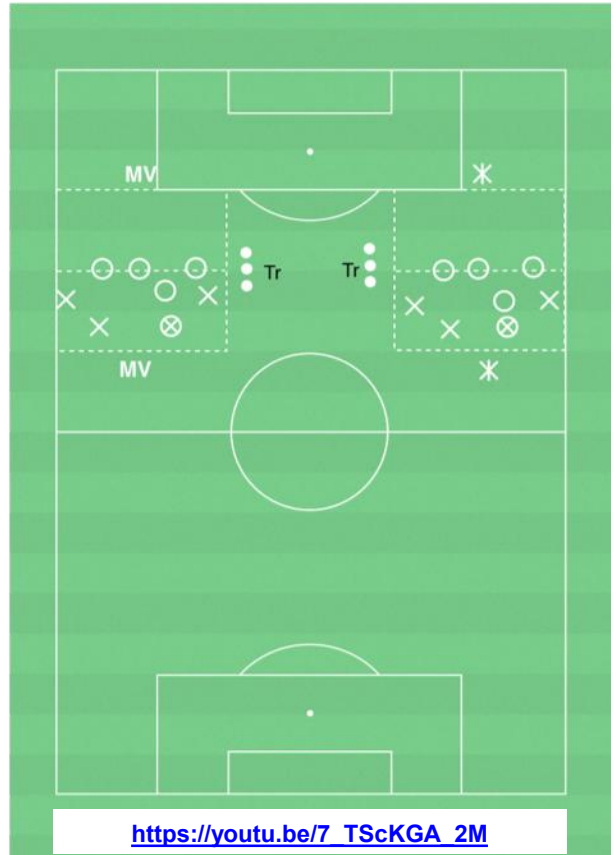
Organisation / Anvisning:

Bollhållande lag ska försöka nå joker (Mv) på motsatt sida. Försvarande lag får inte försvara ovanför linjen frånsett den som pressar. Försvarande lag får försvara ovanför linje med samtliga spelare. Anffallet startar genom att tränare kastar bollen till Mv som kastar/rollar ut bolen till valfri anfallare.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



Vad?

Förhindra speluppbyggnad, positionsförsvar

Varför?

För att ta förhindra passningar igenom oss och vinna bollen

Hur?

Kollektiva metoder, hur förhåller vi oss till varandra beroende på vart bollen är. Närmaste spelare sätter press och styr åt visst håll. Täckande spelare placerar sig snett bakom den pressande spelaren på ett avstånd så att passning inte kan gå emellan.

Organisation / Öva

4-5 grupper med 4 spelare i varje grupp. Yta: 35 x 45m. Tid: 5 x 6 min, 2 min vila. Försvarande lag startar på mittlinje vid varje anfall.

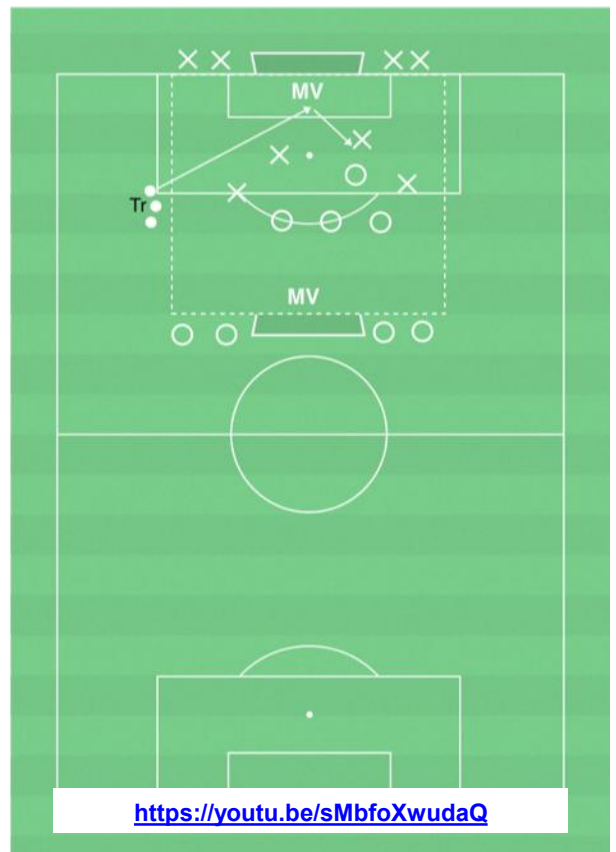
Organisation / Anvisning:

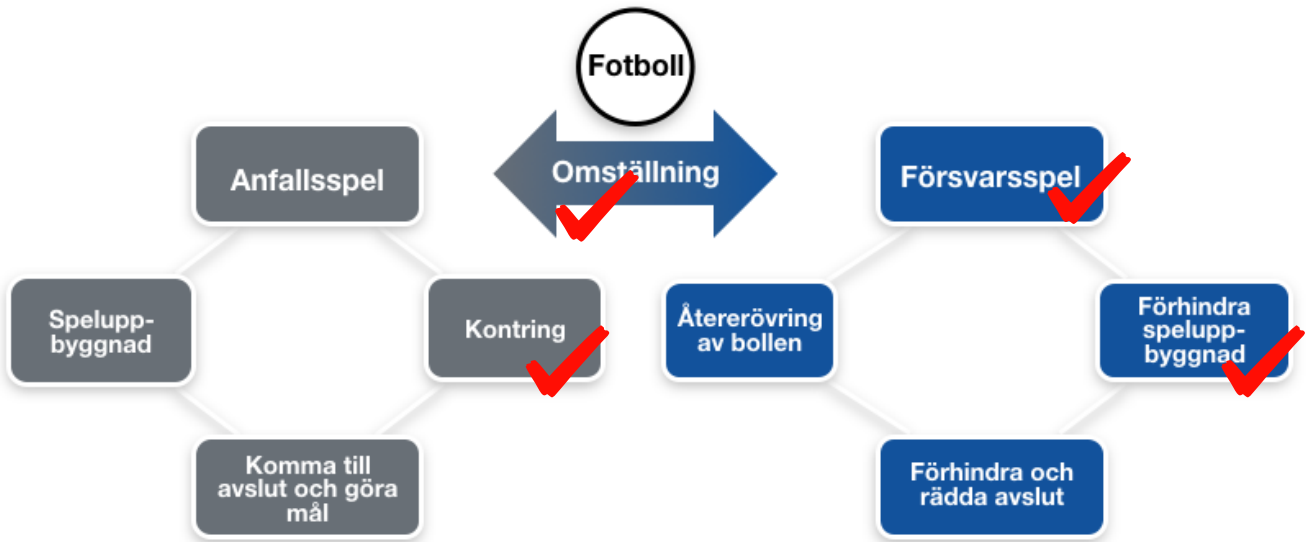
Försvarande lag ska försöka förhindra anfallande laget att spela igenom lagdelen samt hindra motståndare att komma till avslut. Lyckas laget vinna bollen får de en chans att kontra och försöka komma till avslut. Inte kontrung på kontringen. Använd principen: anfall-försvar- vila. Anffallet startar genom att tränare kastar bollen till Mv som kastar/rollar ut bolen till valfri anfallare.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

45 min
12





<https://youtu.be/zmh01ImQMxI>

1.	Förberedelseträning	Färdighetsövning + Aktivering, Dynamisk rörlighet, löpteknik, fotarbete, hopp-landa-löp	25 min
2.	Förhindra speluppbyggnad-Kontring	Spelövning	20 min
3.	Förhindra speluppbyggnad-Kontring	Spelövning	45 min
	Målvaktens roll i omställningsspelet	Integrerad i alla övningar	
	Jaget i laget	Kroppskontakt med lagkamrater/ledare (high five, klapp på ryggen) Ser till att alla är med i gruppen Hälsar på alla vid träning och match-ögonkontakt	
		<i>Total träningstid</i>	<i>'90 min</i>

Tänk på:

- Kom igång snabbt med övningen
- Få muntliga anvisningar. Visa istället själv eller låt någon spelare visa hur övningen går till.
- Instruera i **VAD, VARFÖR, HUR!**
- **SAMMANFATTA** träningen tillsammans med spelarna genom **VAD, VARFÖR, HUR!**
- **Övningsorganisationen i häftet är rekommendationer.**
- **Anpassa övningsytor, tid, antal spelare till spelarnas behov!**

Vad?

Kontring

Varför?

För att utnyttja motståndarnas oorganisation och komma till målchans

Hur?

Diagonal passning eller upp på "fw" efter bollvinst.

Optimal hastighet i löpningar .

Målvaktens roll i omställning är att tar sig framåt i planen medan man orienterar sig, sätter igång spel snabbt om möjligt.

Organisation / Öva

10 spelare + 1 Mv per grupp. Boll. Yra: 40 x 25 m.

Tid: 4 serier x 3 min + 4 serier x 3 min fotbollsfys.

Organisation / Anvisning:

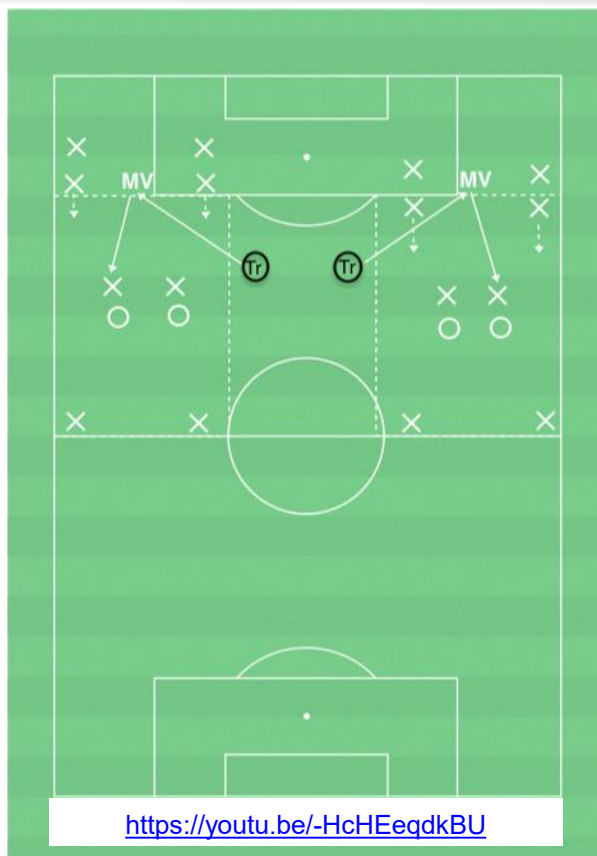
MV sätter igång spel på FW:s. 2 spelare på kortsidorna bli spelbara och via FW spela över bollen på motsatt kortsida. När bollen når motsatt kortsida tar 2 nya spelare över och spelar åt andra hållet och avslutar med att spela MV. Det laget som har spelat ner bollen till kortsidan övertar platserna på kortsidan. 2 FWs par i mitten som alltid anfaller åt samma håll.

Kör med passiv försvarsspel första 4 minuter.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

25 min



<https://youtu.be/-HcHEeqdkBU>

1. FÖRBEREDELSETRÄNING

1. Färdighetsövning enligt skiss + aktivering 3+3 min
2. Färdighetsövning enligt skiss+ dynamisk rörlighet 3 +3 min
3. Färdighetsövning enligt skiss löpteknik + fotarbete. 3 + 3 min
4. Färdighetsövning enligt skiss + Hopp-landa-löp 3 + 3 min

1. Aktivering	2. Dynamisk rörlighet	3. Löpteknik	4. Fotarbete	5. Hopp-landa- löp
Höftlyft på ett ben med kick (med minband)	Sidledsförflyttning med rörlighetsövningar	Marschera - framåt bakåt och åt sidan	Pogohopp - enbenstående spegel	Landning parallellt - hopp vertikalt - löpning med riktningsförändring
Utfallssteg - framåt, bakåt och åt sidan	Jogging fram bak med rörlighetsövningar	Mångsteg	Sidohopp	Landning parallellt - hopp med rotation - löpning med riktningsförändring
Fram och bakstående benlyft				
Framstupa hopp				
https://youtu.be/FjXC B8QoHmw	https://youtu.be/d zllJ9XOT_c	https://youtu.be/bb a1rftr4j4	https://youtu.be/W dAFHTwihgU	https://youtu.be/ 7F Zfeis0t4

