



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

1-2-3-4 SIDA TILL SIDA

Vad?

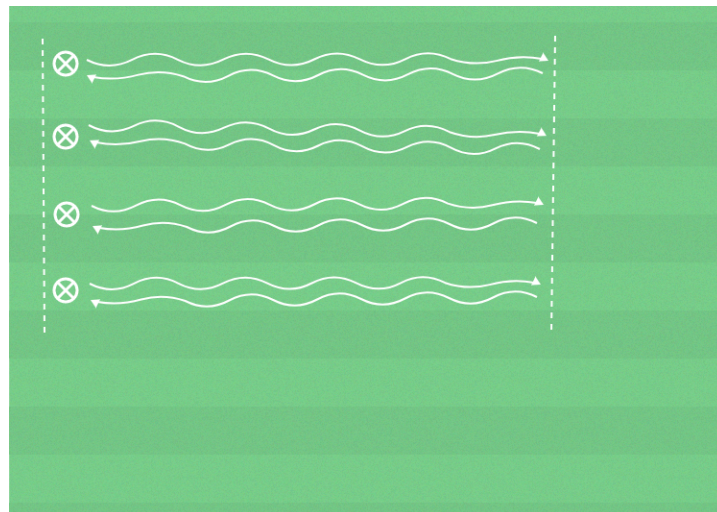
Speluppbyggnad

Varför?

Driva bollen, start & stopp, vändning, fint

Hur?

- Hur vänder jag håll?
(Låt barnen ge förslag. Alla sätt är OK)
- Hur gör jag en kropps fint?
Ta ett kort men distinkt steg i sidled och gå sedan med bollen åt motsatt håll.



Öva - organisation

- 2 parallella linjer, kritade eller konmarkerade
- 1 boll per spelare

Öva - anvisningar

- Spelarna driver bollen fram och tillbaka mellan linjerna
- Ledaren säger en siffra 1-4. Spelarna utför respektive moment:

- 1 Stoppa med sulan på bollen. Starta igen på ledarens signal.
- 2 Sitt på bollen. Starta igen på ledarens signal.
- 3 Vänd håll (valfri vändning) och fortsätt driva.
- 4 Gör en kropps fint och fortsätt driva.