



Se animationsvideoen ved
at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Afleveringsporte (1 sæt
med 6 stk.) og fodbold
(min. 1 stk.).

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

ATI - Hoftebøjerner:

Spillerne træner deres hoftebøjere i relation til deres løbeskoling. Spillerne forbedre også rytmik og koordination i samme forbindelse. Formålet er: At træne hoftebøjerner til at forbedre deres løb og samtidig virke skadesforbyggende.

Variation: Øvelsen kan sættes ind sammen med andre fodboldfærdigheder, hvis motivationen er lav.

SÅDAN GØR DU:**Hoftebøjerner**

Spilleren træner deres hoftebøjere i relation til deres løbeskoling. Spillerne forbedre også rytmik og koordination i samme forbindelse.

**Kombiner med finter og afslutninger**

Kombiner rytmeøvelsen med en finte og en afslutning

