

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år; Fra 17 år

REKVISITTER:

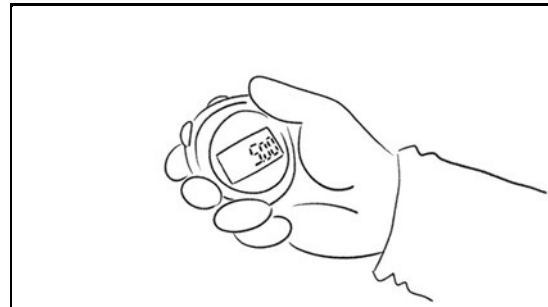
Floorball stave og bolde.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**8-tal:**

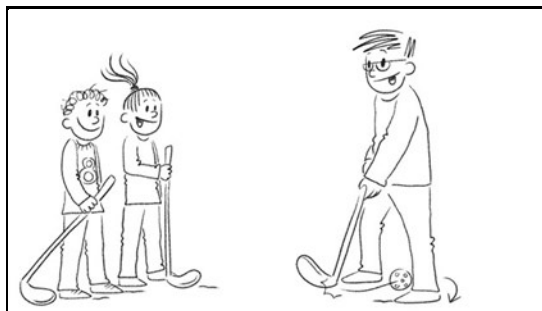
Floorball kræver nogle gange lidt teknik, hvor bolden er tæt ved staven. I denne trickøvelse er der rig mulighed for at træne teknik.

SÅDAN GØR DU:**"Tegne" et 8-tal**

Stil jer med spredte ben og kør bolden rundt om dine fødder, så I "tegner" et 8-tal på gulvet.

**Begge veje rundt**

Hvor hurtigt kan I gøre det, og kan I gøre det begge veje rundt?

**Info til den voksne**

Vis og deltag gerne selv i øvelsen.



„8-tal“

Trick

8-tal som en snegl eller med fart

Floorball kræver nogle gange lidt teknik, hvor bolden er tæt ved staven. I denne trickøvelse er der rig mulighed for at træne teknik.

Stil jer med spredte ben og kør bolden rundt om dine fødder, så I "tegner" et 8-tal på gulvet. Hvor hurtigt kan I gøre det, og kan I gøre det begge veje rundt?

Voksen: Vis og deltag gerne selv i øvelsen.

Kids
Sport