



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

Agility stige, mini hække, clip liste, gym. ringe, multitræner stav, afleveringsporte, kegler og markeringsbrikker.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 15 minutter

ATI - agilitybane:

Udvikling af hurtighed og koordination ved agilitytræning. Her udfordrer vi spillerne og stimulerer deres bevægelser i relation til fodboldrelevante bevægelser

SÅDAN GØR DU:



Zig-Zag

Zig-Zag løb igennem porte



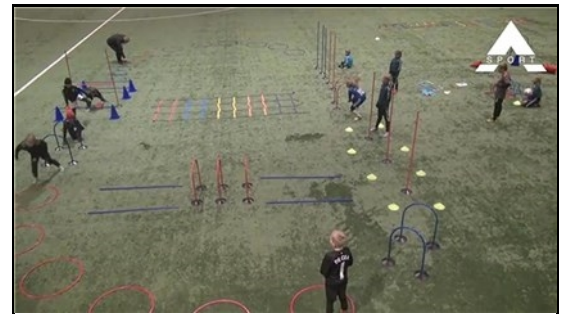
Agilitystige

Step på agilitystiger



Slalomdriblinger

Slalomdribling på porte



Sørøverleg

Sørøverleg på agilitybane

