



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Afleveringsporte rød (1 sæt).

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Agilitytræning: Afleveringsporte:

Legeaktivitet til opøvelse af retningsbestemt 1.berøring og boldbehandling. Bolden spilles igennem en af de tre porte til modstanderen. Når bolden kommer over på ens banehalvdel, har man tvungen 3 berøringer. På tredje berøring, spilles bolden igennem portene.

Variation: Der kan sættes ekstra porte ind. Alternativt sættes færre antal berøringer ind på den enkelte spiller

SÅDAN GØR DU:



Afleveringsporte

opøv din boldbehandling og førsteberøring ved øvelser med afleveringsporte. Med max 3 berøringer skal bolden spilles over til modstanderen gennem porten.



Fodboldkroket

Banen er den samme som foregående. Der er sat en ekstra port midt på spillerens banehalvdel. Bolden skal spilles igennem denne, før bolden kan spilles over til modstanderen. Kravet er igen max. 3 boldberøringer.

