

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 3 år

REKVISITTER:

En mellemstor bold.

ANTAL:

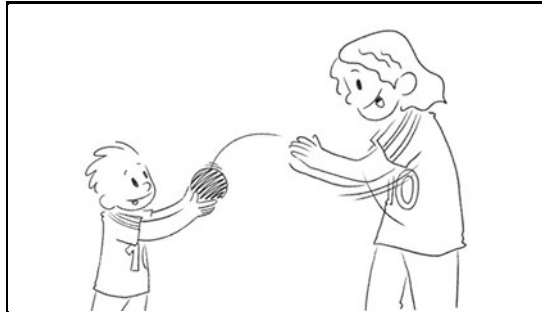
Min. 2

VARIGHED:

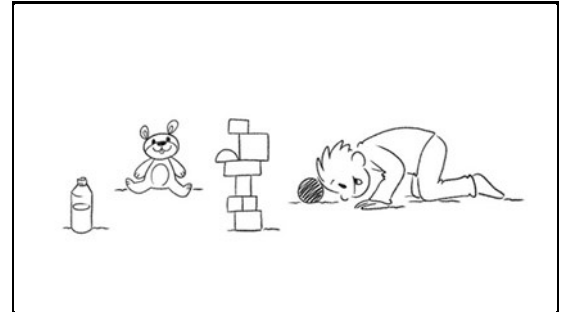
Min. 10 minutter

Boldspiller:

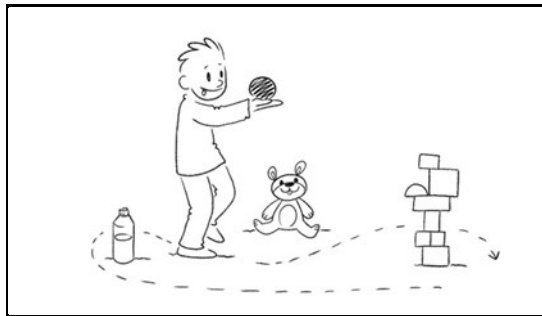
Forestil dig, at du er professionel fodbold- eller håndboldspiller ligesom Messi eller Mikkel Hansen og spil sammen med din bror, mor eller ven, hvor I laver forskellige boldøvelser med hænder og fødder. Det kan fx være:

SÅDAN GØR DU:**Kaste - gribe**

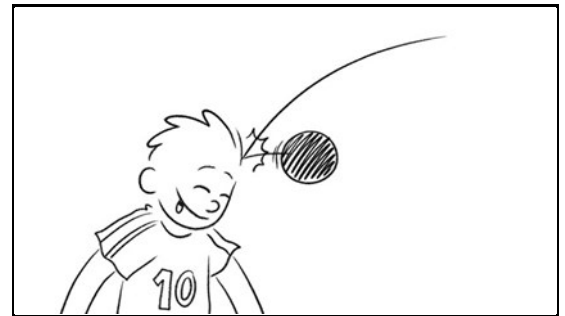
Kast og grib sammen med begge hænder eller med én hånd.

**Kaste**

Kast mellem benene.

**Sparke**

Spark til hinanden. Kan du også sparke med hælen?

**Hovedstød**

Prøv at lave et hovedstød, hvor I skiftes til at kaste bolden til hinanden.



SÅDAN!



BOLD SPILLER

Messi og MIKKEL HANSEN

Forestil dig, at du er professionel fodbold- eller håndboldspiller ligesom Messi eller Mikkel Hansen og spil sammen med din bror, mor eller ven, hvor I laver forskellige boldøvelser med hænder og fødder. Det kan fx være:

- Kast og grib sammen med begge hænder eller med én hånd.
- Kast mellem benene.
- Spark til hinanden. Kan du også sparke med hælen?
- Prøv at lave et hovedstød, hvor I skiftes til at kaste bolden til hinanden.

Husk at øvelse, øvelse, øvelse... gør mester ;-)

