



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

### IDETYPE:

Idræt og Træning

### ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

### REKVISITTER:

Agilitystige, fodbold (min. 3 stk.), et mål, multitræner stav og gummibase til agility (min. 3 stk.).

### ANTAL:

1 el. flere

### VARIGHED:

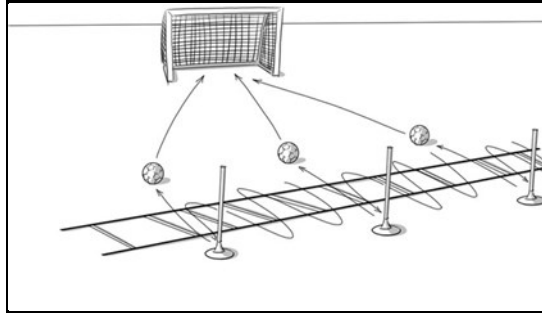
Fra 10 minutter

## ATI - Frekvenstræning og fodarbejde tilpasning:

Spillerne laver sidestep gennem stigen. På venstre side af stigen laver udøveren en berøring af agilitystangen med enten en markeret aflevering eller hånd. På højre side sparker udøveren en bold mod et 3 mands (minipode) mål. Her er fokus at træne sidste skridt inden aflevering under stress.

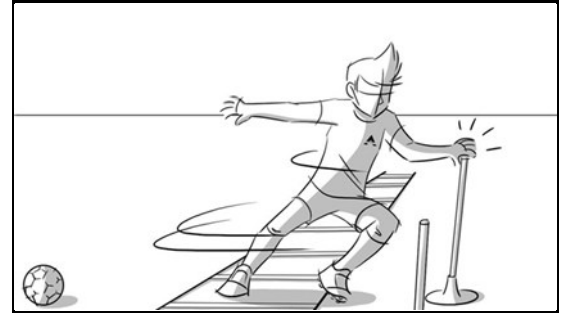
**Variation:** Øvelsen bliver mere udfordrende og sværere ved, at udøveren skal snurre en ½ omgang om egen akse, når han/hun kommer ud til en ny side.

### SÅDAN GØR DU:



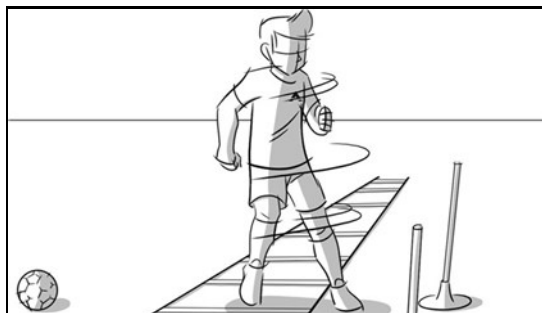
#### Banen

På banen er der en agilitystige, minimum 3 multitræner stave + tilsvarende gummibaser, 3 fodbolde og et minipode mål.



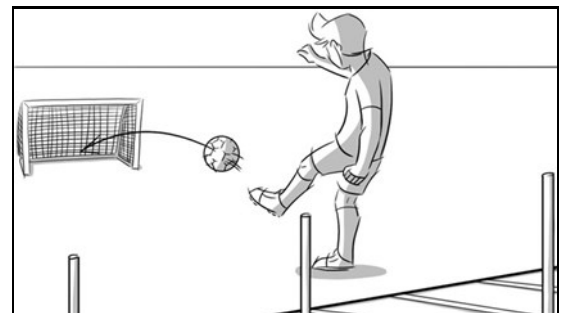
#### Sidestep på stige mod slalomstang

På vej mod boldsiden laver udøveren hurtige sidesteps i stigen.



#### Sidestep på stige mod bold

På vej mod boldsiden laver udøveren hurtige sidesteps i stigen.



#### Skud på mål

Når udøveren træder ud af stigen, vender han/hun sig mod bolden og afslutter mod mål. Udøveren fortsætter arbejdet/mønstreet indtil alle bolde er afsluttet mod mål.

