



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

Agilitystige og markeringsbrikker.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

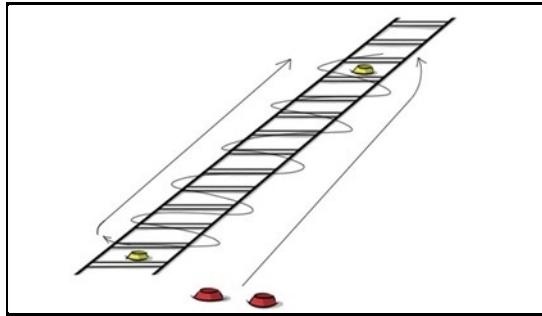
Fra 5 minutter

ATI - Baglæns løb - acceleration:

Spillerne lunter fremad langs stigen. Inden keglen i stigen nåes, laver udøverne sidesteps skiftevis til venstre og højre side. Når nederste gule kegle nåes, træder han/hun ud af stigen, hvorefter der afsluttes med en sprint på 10 meter. Her styrker udøveren baglæns sidesteps i relation til forsvarsspillerens arbejde, når han/hun skal dække område af i forhold til sin direkte modstander. Spilleren arbejder også med sin acceleration.

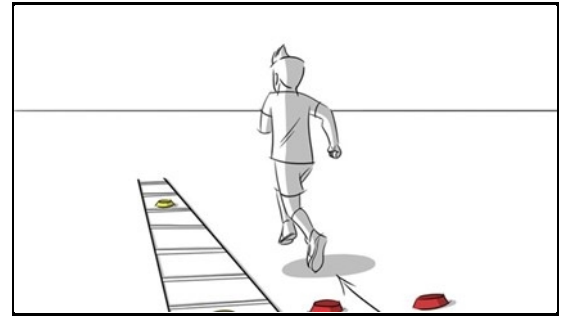
Variation: Mens spilleren er i stigen, kan træneren give signal til, hvornår spilleren skal indsætte et fremadrettet sprint.

SÅDAN GØR DU:



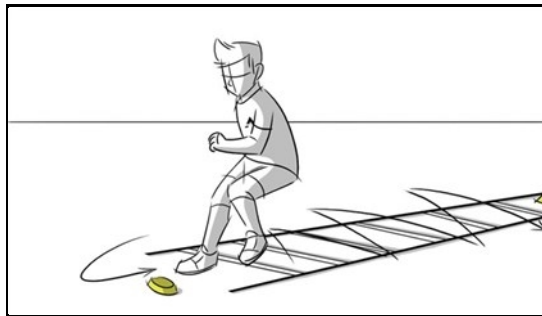
Banen

Banen består af en agilitystige, 2 gule og 2 røde kegler/markeringsbrikker.



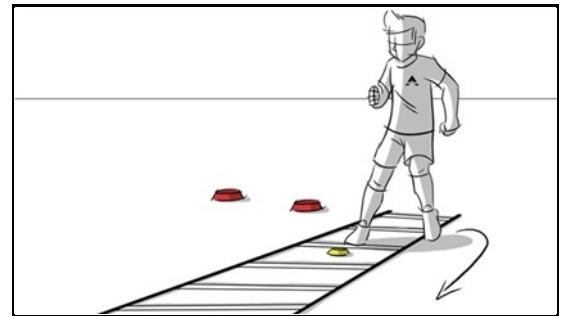
Fremadrettet løb

Udøveren løber fremad langs agilitystigen.



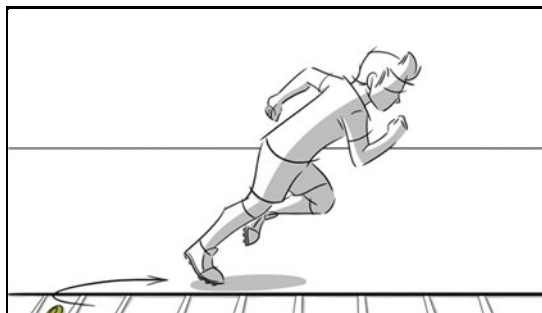
Baglæns sidesteps i agilitystigen

Når udøveren når til en gul kegle træder han/hun ind i stigen. Udøveren udfører sidesteps baglæns - skiftevis fra venstre til højre side.



Nederste gule kegle

Når den nederste gule kegle er passeret, træder udøveren ud af stigen.



Acceleration

Nu sprinter han/hun lige efter udtrædning af agilitystigen.

