



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

### IDETYPE:

Idræt og Træning

### ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

### REKVISITTER:

Multitræner stave (4 stk.), base til multitræner stav (8 stk.) og markeringsbrikker.

### ANTAL:

2 el. flere

### VARIGHED:

Fra 10 minutter

## ATI - Finter og vending med bold:

Der trænes finter og vendinger med bold, på en agilitybane. Der trænes vendig på et lille område, som er sat op af 4 multitrænerstave. Bolden spilles frem og tilbage mellem spilleren og bandespilleren. Når man træner sine finter kan multitrænerstavene fungerer som "naturlige" passive modstandere. Og spillerne får lært at lave husmandsfinte og fodrulning med bolden.

**Variation:** Spillerens niveau afgør om rummet skal være stort eller lille.

### SÅDAN GØR DU:



#### Træning af boldkontrol

Her viser vi dig en øvelse til at træne boldkontrol. Øvelsen træner husmandsfinten og fodrulning inden afslutning på mål.



#### Husmandsfinter og fodrul

Spillerne udfører husmandsfinten på den første stang. Herefter udføres den på anden stang med bold. På den liggende stang laves en fodrulning med bolden inden afslutning på mål.



#### Træning af finter imellem agilitystænger

Opstillingen viser en øvelse, som træner finter på agilitystænger. Agilitystængerne virker mere "naturo" end almindelige kegler.



#### Træning af vending

Bolden spilles ind i et rum, hvor spilleren står klar til at spille bolden ud via en vending efter et antal pasninger. Efter vending ud af rummet, afsluttes mod mål.

