



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Minihække (min. 6 stk.).

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 5 minutter

ATI - Footwork på minihække:

Træn løbestilen over minihækkene, som er stillet op med en afstand afpasset til aldersgruppen. Træn spillerne i at arbejde på tærne, hurtige fødder i almindelighed og i relation til boldens bane mod spilleren og styrk balancen og fodledene.

Variation: Spilleren kan vende og lave afslutninger mod mål i stedet for pasningsøvelse.

SÅDAN GØR DU:



Løb over minihække

Der trænes løb ved hjælp af minihækkene. Spilleren skal have fokus på tålanding i første omgang, dernæst oprejst løb - ikke siddende. Der er en ca. afstand på lidt over en skridtlængde for udøveren.



Hop hop skud

Fodboldspilleren springer først frem, dernæst til siden gentagende gange, hvorefter bolden sparkes på mål.



Footwork

Her er en øvelse som træner sidestep og footwork i forhold til bold eller vending.

