



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

### IDETYPE:

Ildræt og Træning

### ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

### REKVISITTER:

Fodbold Rebounder.

### ANTAL:

2 el. flere

### VARIGHED:

Fra 10 minutter

## ATI - Fodbold Rebounder:

En Fodbold Rebounder er den ekstra mand, som kan træne holdet i klubben og er ideel til fodboldtræning hvad enten du er topprofessionel eller helt nystartet. Fodbold Rebounderen giver dig mulighed for at træne alle de øvelser, som der skal til for at blive bedre til fodbold. Glimrende hvis du som målmand vil træne reflekser, hvis du vil træne hovedstød, førsteberøringer, tæmning eller vil slå indlæg, som kommer tilbage. Fodbold rebounderen forbedre din balance, koordination, reaktionstid og smidighed.

**Variation:** Der kan sættes små markeringsbrikker op, som afslutteren skal styre uden om inden afslutning - eller der kan ændres på soccerrebounderens vinkel i forhold til serveren.

### SÅDAN GØR DU:



#### Førsteberøringer inden afslutning

Server sparker bolden ind i soccerrebounderen, hvorefter angriberen skubber bolden til siden med en god førsteberøring efterfulgt af afslutning.



#### Skyd på mål

Der trænes spark. Spark til venstre med venstre fod og spark til højre med højre fod. Bolden sparkes ind på soccerrebounderen, hvorefter der sparkes på mål med returbolden.



#### Vælg det rette ben

Der trænes spark. Spark til venstre med venstre fod og spark til højre med højre fod. Bolden sparkes ind på soccerrebounderen, hvorefter der sparkes på mål med returbolden

