



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Kegler til agility (8 stk.).

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Øvelser med kegler:

Opøvelse af sikker boldbehandling ved hjælp af kegler. Der dribles mod keglen, hvorefter der laves retningsændring. Der dribles herefter mod en ny kegle, hvorefter der laves en ny retningsændring. Retningsændringerne øves begge veje. Der dribles mod en hæk, som der laves "tunnel" på inden afslutning.

SÅDAN GØR DU:



Boldkontrol
Boldkontrol på kegler



Retningsændringer



Driblebane
Driblebane med forhindringer