

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Gribeplader og scratchball.

ANTAL:

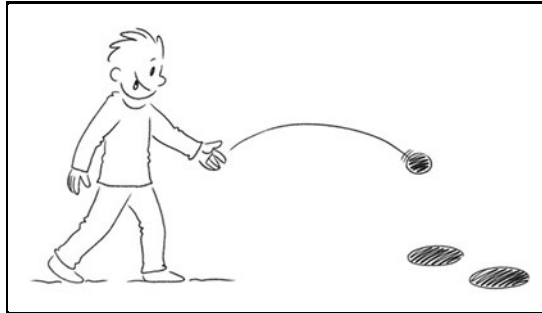
Min. 1

VARIGHED:

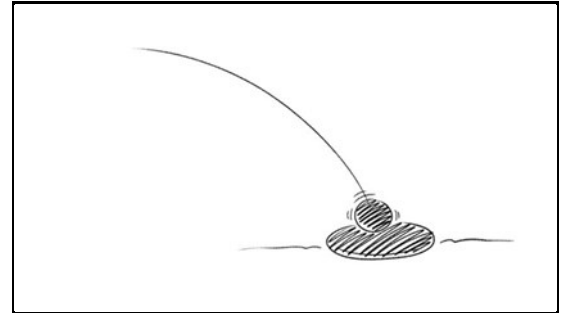
Fra 10 minutter

Plets kud:

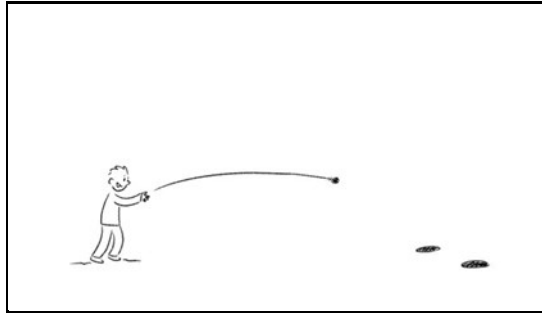
I denne øvelse træner du at skyde præcist, og den kan endda laves, når man er helt alene i huset.

SÅDAN GØR DU:**Kan du ramme?**

Placer begge gribeplader fladt på gulvet og kast med passende afstand - kan du ramme, så bolden sidder fast?

**5 kast**

Du har 5 kast til at ramme pladen. Hvor mange gange rammer du?

**Variation**

Prøv at ændre afstand til og mellem pladerne samt vinklen, du kaster fra.



PLET SKULD



Crazy

KAN DU RAMME PLET

I denne øvelse træner du at skyde præcist, og den kan endda laves, når man er helt alene i huset.

- Placer begge gribeplader fladt på gulvet og kast med passende afstand – kan du ramme, så bolden sidder fast?

