



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

Kegle til agility (min. 4 stk.) og agilitystige.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 5 minutter

ATI - Footwork stige:

Øvelser, som udbygger en stigeøvelse til fodboldrelateret færdighed. Vi træner generelt hurtige fødder og kan bygges op som her i 3 step. Løb, stige med kegler og tilsidst med bolden i spil.

Variation: Andre fodboldfærdigheder kan trænes her. Eksempelvis hovedstød eller rebound af bold fra medspiller.

SÅDAN GØR DU:



Hurtige fødder

Her viser vi en øvelse, som bygger en formel færdighed op på stigen i relation til en fodboldfærdighed. Fokus på hurtige fødder - i relation til andre færdigheder



Opbyg til træning af afleveringer

Vi bygger øvelsen op til træning af afleveringer. Øvelsen kan evt. bygges op til hovedstød istedet.



Med bold

Øvelsen slutter af med bolden i spil

