



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 6 år

**REKVISITTER:**

Træningspakke 1 (1 sæt).

**ANTAL:**

2 el. flere

**VARIGHED:**

Fra 10 minutter

**ATI - Agility Footwork:**

Her trænes hurtige fødder, finter, rotationer og hop med agilitysættet som et godt redskab.

**Variation:** Der kan dribles begge veje omkring agilitystængerne.

**SÅDAN GØR DU:****Fokus på hurtige fødder**

Her viser vi dig en øvelse, som både træner footwork og fodboldspecifikke bevægelser. Finte, rotation og hop er indsat.

**Footwork afslutning**

Der spilles 1 mod 1 på en simpelt opstillet agilitybane. Spillerne har hver deres opgave undervejs. Boldholderen skal igennem en halv agilitystige først, mens forsvarsspilleren skal lave en vending inden bolden må erobres.

