



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

Kegle til agility (4 stk.), multitræner stav og gummibase til agility (4 stk.).

ANTAL:

2 el. flere

VARIGHED:

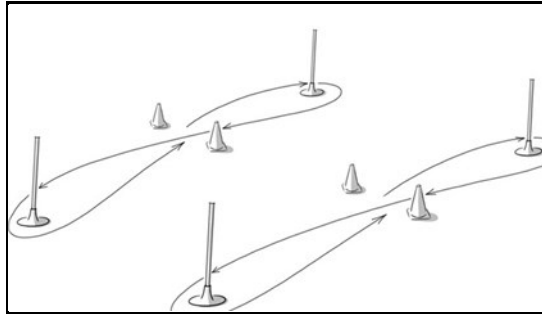
Fra 10 minutter

ATI - Reaktion-acceleration-retningsændring:

Udøveren starter mellem de to kegler. Han/hun dyster mod en makker på en identisk bane ved siden af. På et signal fra træneren starter udøveren sit løb mod den ene ende. Når udøveren kommer til første stav, drejer vedkommende rundt og accelerere op til sprint mod den anden ende. Her laver han/hun en retningsskift og sprinter mod de to kegler. Den spiller, som kommer først mellem de to kegler igen har vundet.

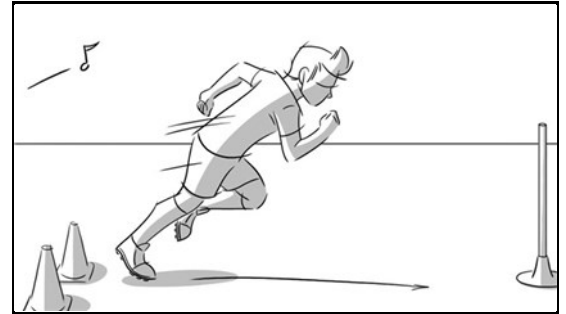
Variation: Øvelsen kan udbygges med at spillerne skal stå med front mod den ene multitræner stav. På signal fra træneren, snurrer spillerne en hel omgang rundt om egen akse, hvorefter konkurrencen starter, som foregående øvelse. Spillerne kan også slutte af med en kolbøtte. Banen kan startes med et baglæns løb mod første multitræner stav. Efter retningsændring løber spilleren med fremadrettet løb.

SÅDAN GØR DU:



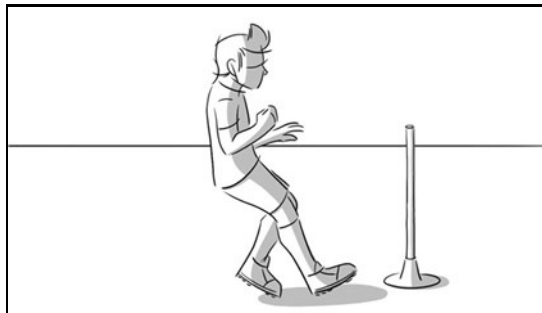
Banen

To identiske baner. Hver bane består af to kegler på midten af banen og to multitræner stave fordelt ud i hver deres ende af banen.



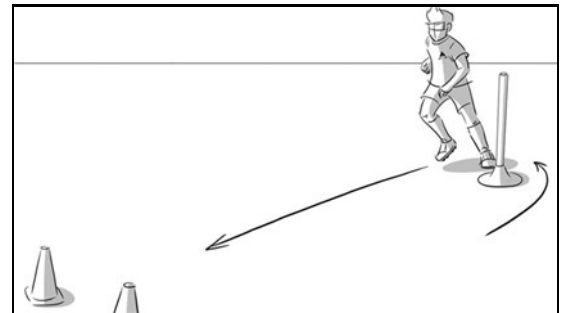
Start - Reaktion

På et signal fra træneren sprinter udøveren mod multitræner staven. Træneren har fokus på accelerationsdelen frem mod staven.



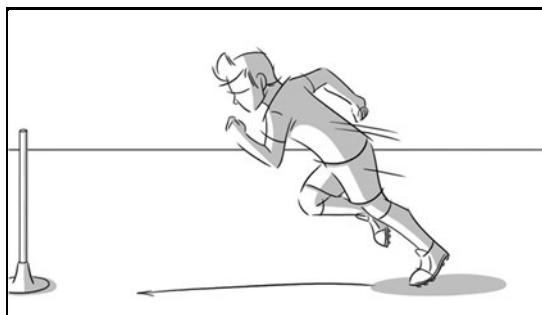
1. stav - Deceleration

Lige inden udøveren når multitræner stav, har træneren fokus på, hvordan spillerens fodarbejde er i deceleration.



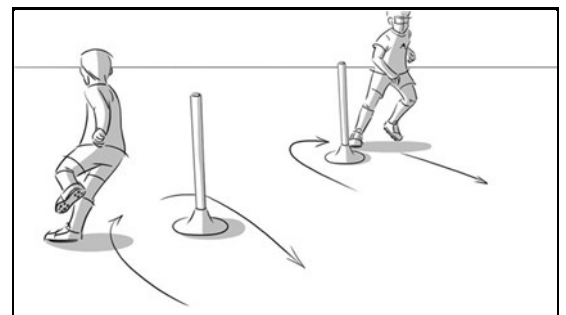
Runding - Acceleration

I rundingen af/ved staven er der på ny fokus på udøverens fodarbejde i accelerationen. Hvordan er fodarbejdet på de første tre skridt væk fra rundingen.



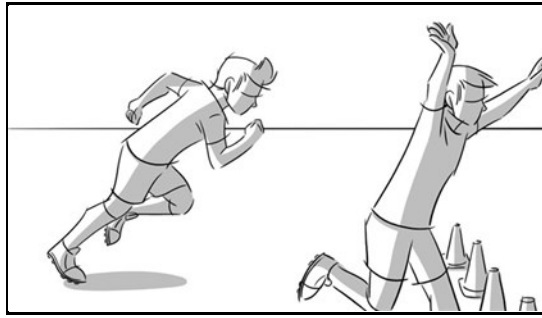
Sprint - 2. stav

Udøveren sprinter til 2. stav - træneren har fokus på, hvordan spillerens fodarbejde er i desaccelerationen.



Runding - hjem til start

Udøveren runder stav nr. 2 og sprinter til udgangspunktet mellem de to kegler. Træneren har fokus på hvordan spillerens fodarbejde er i rundingen og hvordan en ny acceleration starter.

**Vinder af dyst**

Den spiller, som kommer først mellem de to kegler igen har vundet.

