



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

REKVISITTER:

En stol, bolde i forskellige farver og fx sjippetov.

ANTAL:

Min. 2

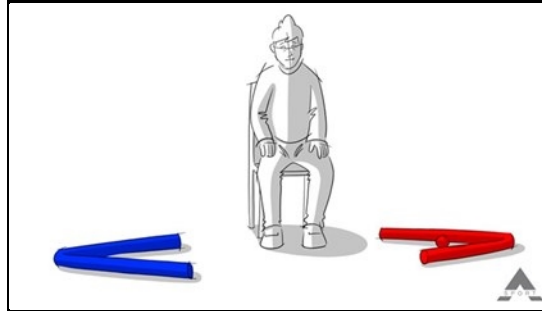
VARIGHED:

Min. 15 minutter

Vælg mål:

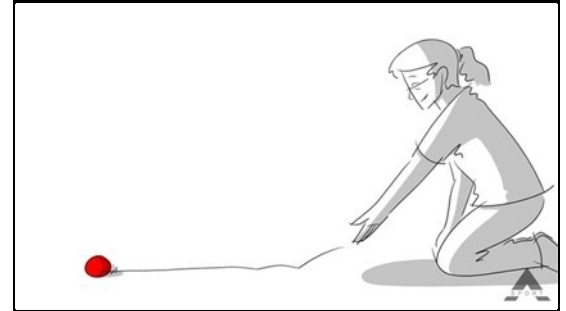
Aktiviteten fremmer præcision og træning af øje-fod koordination. Derudover kan man indlægge spil- eller konkurrence momenter og en indført tidsfaktor. (Hvor mange rigtige scoringer på et angivet tidsrum eller antal afleverede bolde, der er scoret med). Udover den åbenlyse træning af koordination, så kan aktiviteten udfordre træning af krydsbevægelser, timing og tæmning af bolde.

SÅDAN GØR DU:



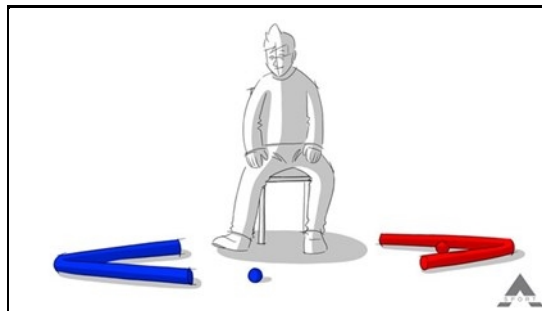
Opstilling

Deltageren sidder på en stol. På hver side, foran deltageren, er der mål, brug fx en bøjet aqua-orm eller et sjippetov i farverne rød og blå.



Bolde

Foran deltageren sidder en hjælper og triller bolde afsted. Boldene skal have de to samme farver som målfelterne.



Spil

Deltageren skubber/sparker med inder- eller ydersiden af foden, bolden i det tilsvarende mål. Den røde bold i det røde mål og den blå i det blå.