

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

En volleyball.

ANTAL:

2 el. flere

3 el. flere

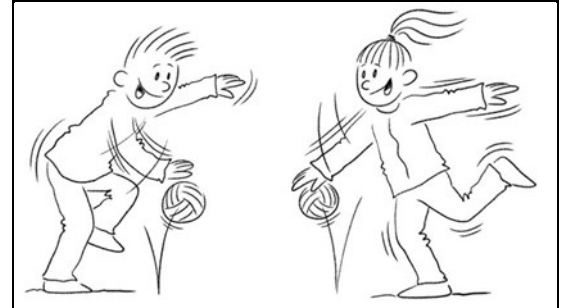
4 el. flere

Drible:

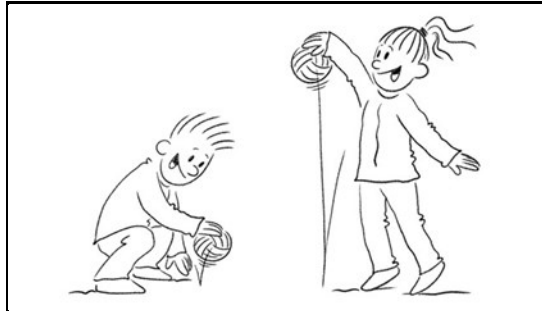
At drible med en bold med hænderne er sjovt. Her er mange måder at drible på med hænderne. Husk at øvelse gør mester.

SÅDAN GØR DU:**Drible skiftevis**

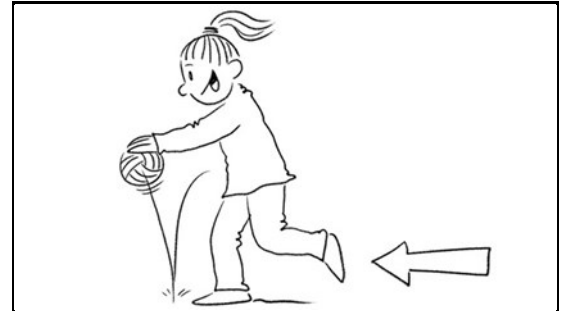
Kan du drible skiftevis med den ene hånd og den anden hånd?

**Stå på et ben**

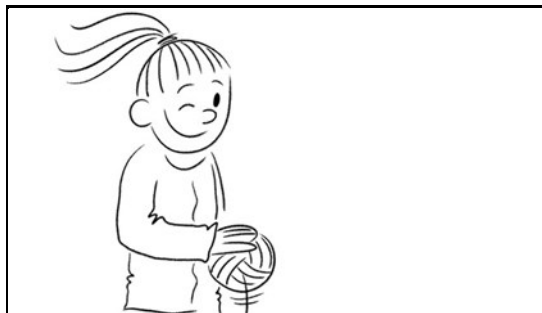
Kan du stå på et ben samtidig med, at du dribler?

**Drible variationer**

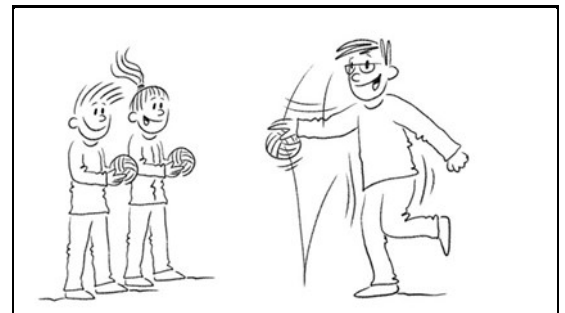
Kan du drible helt lavt tæt ved gulvet, og kan du drible, hvor bolden hopper højt og langt væk fra gulvet?

**Gå en tur**

Kan du gå en tur, mens du dribler fremad, baglæns og til siden?

**Med lukkede øjne**

Kan du lukke det ene øje, mens du dribler?

**Info til den voksne**

Forklar og vis de forskellige dribleaktiviteter.



Friends

Dribl på 1000 måder

At dribble med en bold med hænderne er sjovt. Her er mange måder at dribble på med hænderne. Husk at øvelse gør mester.

Kan du dribble skiftevis med den ene hånd og den anden hånd?

Kan du stå på et ben samtidig med, at du dribler?

Kan du dribble helt lavt tæt ved gulvet, og kan du dribble, hvor bolden hopper højt og langt væk fra gulvet?

Kan du gå en tur, mens du dribler fremad, baglæns og til siden?

Kan du lukke det ene øje, mens du dribler?

Voksen: Forklar og vis de forskellige dribbleaktiviteter.

