



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

Agilitystige, kegle, multitræner stav og et mål.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

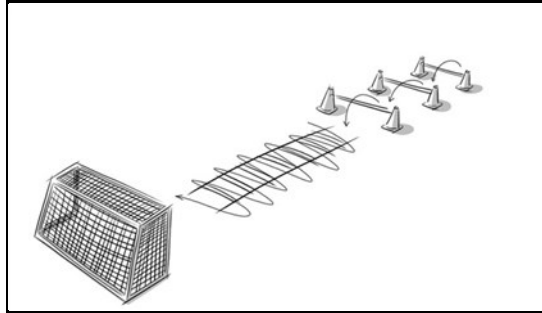
Fra 10 minutter

ATI - Frekvenstræning:

Aktiviteten/øvelsen forbedrer udøverens evne til at hoppe, springe og hinke samt evnen til at bevæge fødderne hurtigere. Udøveren hopper, springer og hinker over portene. På stigen træner udøveren føddernes frekvens i små områder. Som afslutning på øvelsen indsættes en afslutning på mål, hvor fokus er på føddernes arbejde i overgangen fra stige til afslutning.

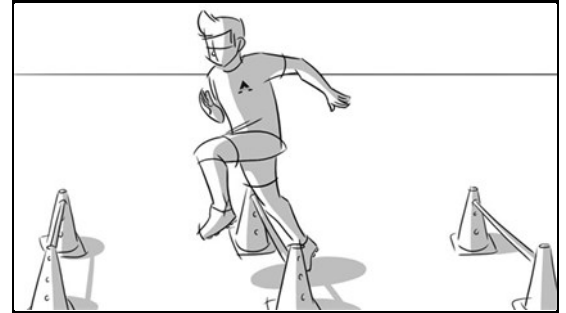
Variation: Der kan tilføjes yderligere porte, ligesom der kan indsættes hulahopringe i stedet for en stige.

SÅDAN GØR DU:



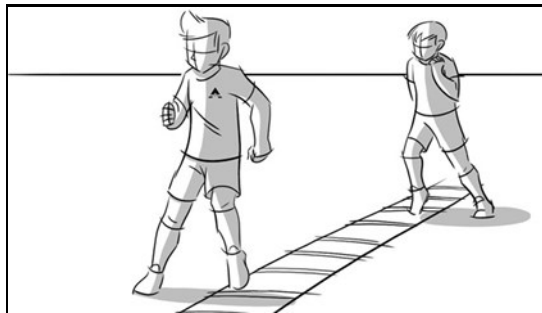
Banen

Banen består af kegler, multitræner stave, en agilitystige og et fodboldmål.



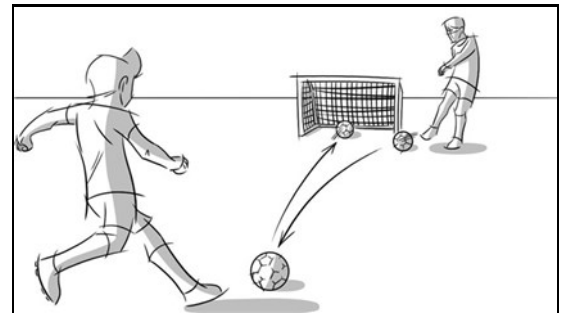
Multitræner stave

Udøveren/spilleren springer over multitræner staver (i et antal af variationer), som er sat op på tværs mellem 2 kegler.



Agilitystige

I agilitystigen arbejder udøveren med forskellige serier af fodarbejde.



Skud mod mål

Træneren afleverer/spiller en bold, som udøveren afslutter mod mål.

