

# BELGISK BANKE BØF

## Rekvisitter:

1 bold pr. spiller

Kan leges både med og uden bolde.

## Beskrivelse:

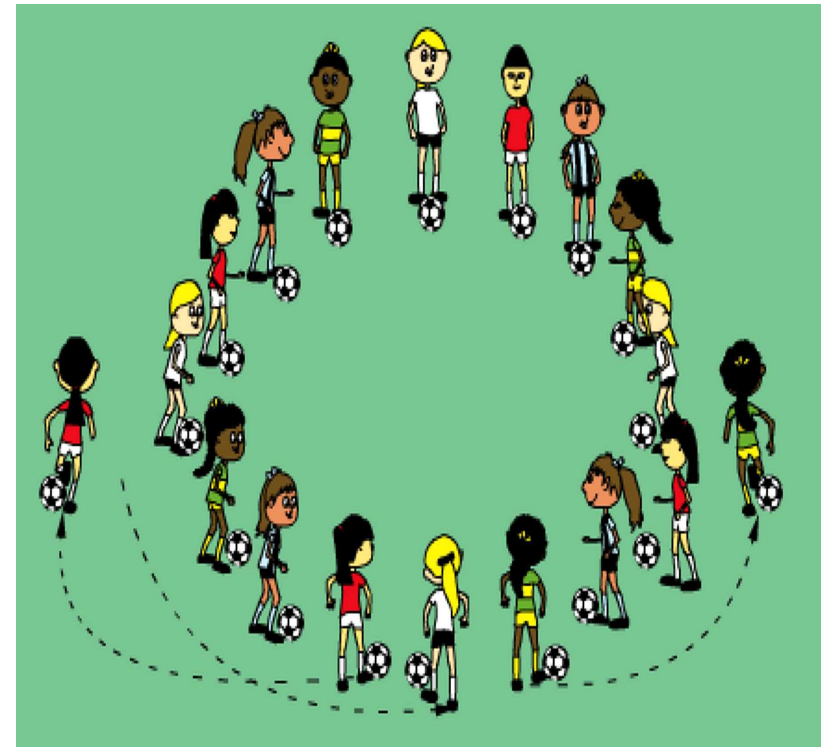
- "Belgisk banke bøf" er en løbeleg.
- Spillerne står i en cirkel.
- Den, der er den, dribler/løber rundt om cirklen, indtil han/hun vælger at stille sig ind mellem to.
- De to skal nu dribble/løbe hver sin vej rundt om cirklen og kravle igennem benene på den første.
- Den, der kommer sidst, er den i næste runde.

## Variationer:

- Med/uden bold.

## Formål—træningsmål:

- Spænding - arbejde under pres
- Løb, driblinger, vendinger, "agility"
- Glæde



## ET GODT TRÆNINGSMILJØ:

Udvikling, variation, motivation, selvdisciplin, selvværd, selvtillid, kammeratskab.



4-6 år