

INDERSIDE MED BEGGE BEN

Rekvisitter:

2 bolde pr. 4 spillere

Beskrivelse:

- Spiller 1, 2 og 3 stiller sig ved siden af hinanden med passende afstand imellem.
- Spiller 1 og 2 starter med boldene.
- Spiller 4 modtager en aflevering fra spiller 1, som spilles videre til spiller 3.
- Herefter er det spiller 2, der afleverer til spiller 4, som igen spiller den frie spiller (1) og så fremdeles.

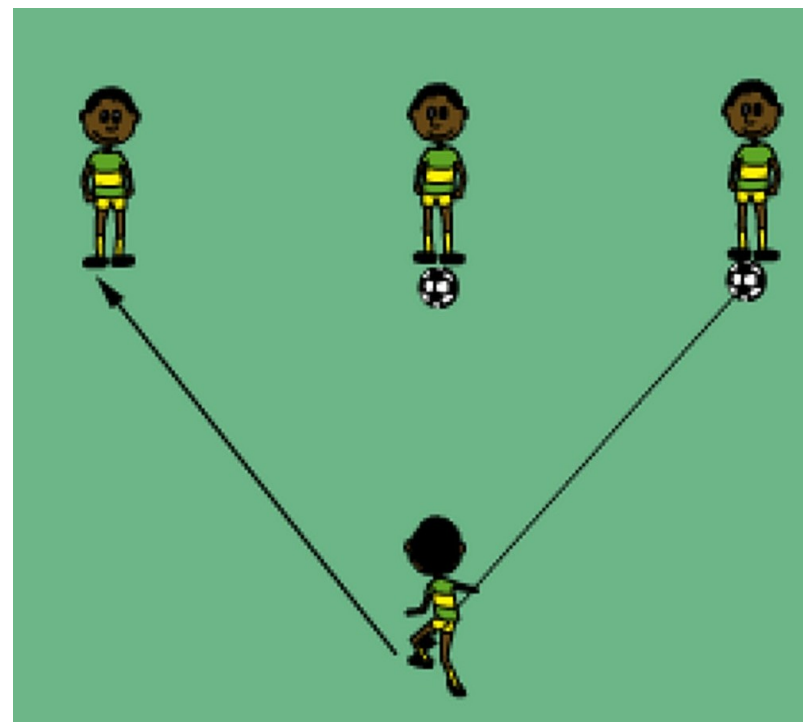
Variationer:

- Større/mindre afstand.
- Højere/lavere tempo.

Formål—træningsmål:

- Indersideafleveringer.
- Overblik.
- Glæde.

10-12 år



ET GODT TRÆNINGSMILJØ:

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

