

EKSPRESBOLD

Rekvisitter:

Min. 1 bold pr. spiller !!

6 kegler/toppe

7-9 år

Beskrivelse:

- "Ekspresbold" er en sparkeøvelse.
- Spillerne deles i to lige store hold, som tildeles lige mange bolde og tager opstilling på hver sin baglinje.
- Det gælder nu om at sparke sine egne bold over på de andres halvdel. Boldene må kun sparkes fra baglinjen og skal således hentes dertil, før de sparkes.
- Forbudt at gå foran egne kegler.

Variationer:

- Kun 1 eller 2 på hvert hold må hente bolde.
- Kortere/længere bane (efter niveau)

Formål—træningsmål:

- Sparkekraft
- Konkurrence: evnen til at tabe/vinde
- Glæde



ET GODT TRÆNINGSMILJØ:

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

