

BOLDKUNSTNER

Rekvisitter:

1 bold pr. spiller !!

Beskrivelse:

- "Boldkunstner" er en mig og bolden øvelse.
- Spillerne har hver en bold, og træneren foreviser nu forskellige øvelser med bold.
- Det handler helt enkelt om "Gør som mig".
- Kast-grib, kast-spark-grib, dribble med fodsål, dribble-stop bolden med numsen etc.
- Finter

Variationer:

- Kun fantasien sætter grænser
- Kan nemt tilpasses niveau.
- Lad spillerne selv finde på

Formål—træningsmål:

- Kropskontrol, boldkontrol
- Glæde

7-9 år



ET GODT TRÆNINGSMILJØ:

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

