

FORHINDRINGSBANE

Rekvisitter:

1 bold pr. spiller !!

Mange kegler/toppe

Hula-hop ringe

Stænger, pinde eller lignende

Små mål

Andre sjove påfund

4-6 år

Beskrivelse:

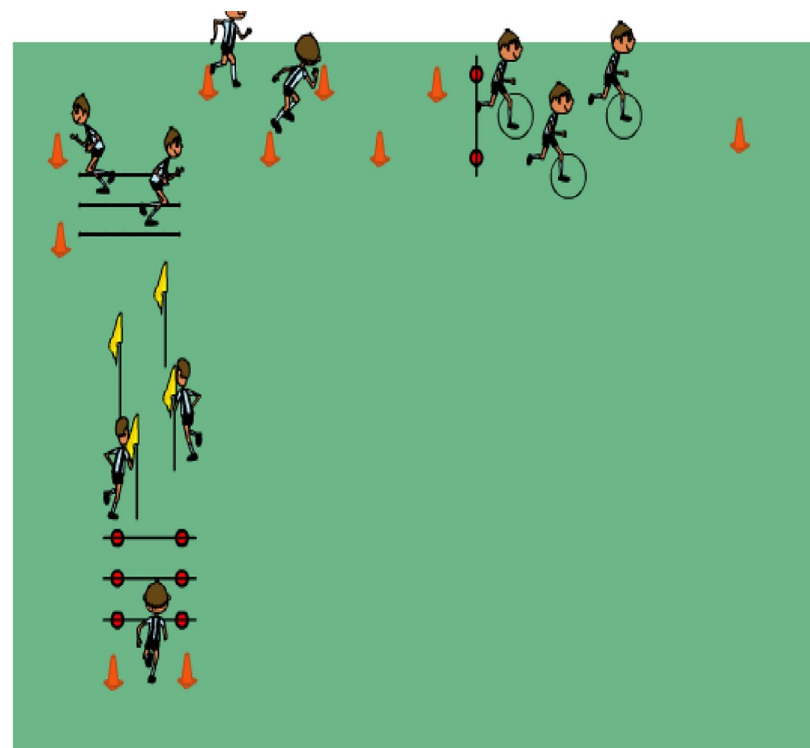
- "Forhindringsbane" er en dribbleleg.
- En forhindringsbane opstilles, som børnene skal løbe/drible/kravle/hoppe igennem.
- Husk at vise, hvordan man klarer de forskellige forhindringer.
- Lad børnene selv byde ind med sjove måder, hvorpå, man kan komme igennem banen.

Variationer:

- Med/uden bold
- 2 og 2
- Mål til afslutning
- Kun fantasien sætter grænser

Formål—træningsmål:

- Glæde
- Boldkontrol, kropskontrol
- Motoriktræning



ET GODT TRÆNINGSMILJØ:

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

