

BYT MÅL VED SCORING

Rekvisitter:

1 bold

4 kegler/toppe

Veste til halvdelen

2 mål

Beskrivelse:

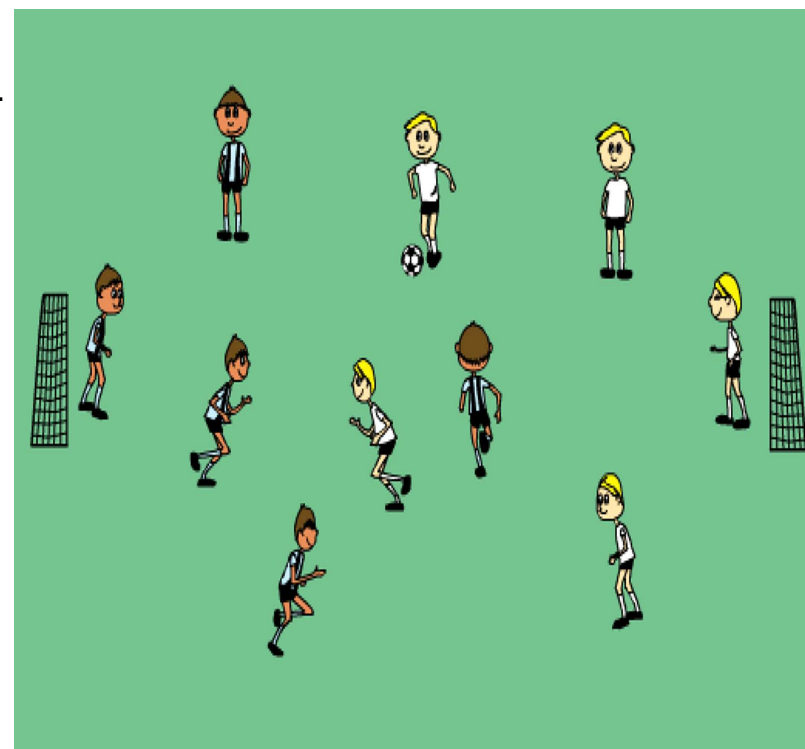
- "Byt mål ved scoring" er en spiløvelse.
- Der spilles til 2 mål, eks. 5:5.
- Når der scores, starter det samme hold selv fra det samme mål, men angriber nu i den modsatte retning.

Variationer:

- Der byttes kun hver anden gang.
- Der byttes kun, når det ene hold scorer.

Formål—træningsmål:

- Koncentration, omstilling, kondition
- Glæde



ET GODT TRÆNINGSMILJØ:

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



10-12 år