

Fodtennis

IDRÆTSGREN
TID

Tennis & Padel
10 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

3 - 9 år
4 - 16 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Forælder og barn stiller sig over for hinanden og triller bolden til hinanden med ketsjeren. Bolden stoppes med foden (inderside, tå, yderside m.m.), inden den trilles tilbage.

Formål:

At træne boldspil samt at træne bevægelse og slagstillinger i tennis.

Succes:

Når det lykkes at stoppe bolden med den anviste side af foden og trille bolden præcist tilbage.

Variation:

Sæt en bane op med kegler, som bolden skal holdes indenfor.

Øvelsen kræver

Materialer:

Skumbolde.

Ketsjere.

Evt. kegler.

