Boldleg og dribling/jonglering

IDRÆTSGREN	**Tennis**	ALDERSGRUPPE	**8 - 10 år**
TID	**10 min.**	DELTAGERE	**8 - 20 deltagere**



Beskrivelse af øvelsen



1) Bolden slås i jorden. Sæt evt. antal på.

2) Bolden slås først i jorden og så op i luften. Spilleren lærer således at bruge begge sider af ketsjeren.

Formål:
At få kontrol over bold og ketsjer.

Succes:
Når spillerne evner øvelserne i deres sværhedsgrad.

Variation:
Tegn/lav en ring på den ene sidelinje og sæt en spand på den anden. Boldene skal balancere på ketsjeren – en ad gangen. Flyt så boldene fra ringen til spanden.

Øvelsen kræver

Materialer:
1 skumbold/alm. bold og ketsjer pr. spiller.