

Broen

IDRÆTSGREN
TID

Tennis
10 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

6 - 12 år
5 - 10 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Spillerne står på én række i en bredstående, så den forreste spiller kan trille en bold bagud mellem benene. Når den sidste i rækken får bolden, råber han "ned", og alle deltagerne lægger sig på maven, så han kan løbe hen over dem. Til sidst råber han "op", og nu skal man op i den bredstående stilling igen og begynde forfra med at trille mellem benene.

Formål:

At øve samarbejde og at trille præcise bolde.

Succes:

Når spillerne triller bolden præcist og kan agere efter beskederne "ned"/"op".

Variation:

Kan laves som stafet med flere hold.

Øvelsen kræver

Materialer:

1 tennisbold.

