

Firkantsaflevering

IDRÆTSGREN
TID

Basketball
5 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

8 - 12 år
4 - 20 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Børnene går sammen i deres grupper og afleverer til hinanden så alle rører bolden ca. lige ofte. Der er ingen regler for hvem man skal aflevere til. Man kan variere øvelsen med at børnene skal aflevere med en hånd, to hænder, studsaflevering eller at de skal bytte plads med den de afleverer til.

Formål:

At øve aflevering og sammenspil.

Øvelsen kræver

Materialer:

1 bold pr. gruppe

