

Motionsfodbold den 20. maj

Start kl. 19.10		
Afleveringer i 4-kant 5 vs 5	15 min	I en 4-kant gælder kæmper to hold om at spille bolden rundt på eget hold uden modstanderen tager bolden. Det er som alm. kamp bare uden mål man kan score på
Drible stafet m. vendinger	10 min	Man deler gruppen op i hold med to personer. Det er en konkurrence. Den første dribler op til kegle 1 og tilbage og aflevere bolden den næste person gør det samme. Bagefter er det til kegle 2 og efterfølgende er det til kegle 3 https://tactical-board.com/animation/abbf746cc94282_bluk
Aflever - læg af - skyd	10 min	Person 1 står ved keglen tættest på mål. Resten står i kø ved keglen væk for mål. Den forreste spiller bolden til person 1 som står ligger den til enten højre eller venstre, bestemt af personen som starter med bolden. Bolden bliver lagt af, og personen fra køen skyder på mål med sin første berøring. https://tactical-board.com/animation/575d14499b4699_bfuk
Spil bredt - indlæg	10 min	Personen ved midterlinjen spiller ud til sidelinjen, den bliver spillet kort tilbage hvor man efterfølgende tager et løb i dybden. Bolden bliver spillet i dybden af personen som startet med bolden. Fra frimærket bliver bolden lagt ind over til de to angribere som skal score. Målmanden skal blive i målet. Spillerne der har været i aktion rotere og næste gang laver man øvelsen i modsatte side https://tactical-board.com/animation/c5bf44a6cc5bcb_bfuk
Pause	5 min	
Kamp	30 min	Alm. kamp
Slut kl. 20.30		



