

Motionsfodbold den 20. maj

Start kl. 19.10		
Tre på stribe m. bold	10 min	Man deler to hold. Man har 3 bolde pr. hold som er forskellig fra modstanderens bolde. Den første på hvert hold dribler med bolden 2 kegler frem, dribler så uden om keglen og så 1 kegle tilbage, uden om den og op at ligge bolden i en felt. Man løber så direkte tilbage. Den næste løber på samme måde og sådan forstætter det. Når alle tre bolde ligger på spillepladen, løber man rundt om keglerne uden bold, og rykker bolden på spillepladen. https://tactical-board.com/animation/ed513485edd763 bluk
Y'et	10 min	Der står en ved hver af de 3 kegler i toppen, resten står i kø ved keglen i bunden med en bold hver. Den første person i køen afleverer til personen i midten af Y'et, som spiller den tilbage. Bolden bliver så afleveret langt til en af dem i spidsen af Y'et, som afleverer ind til ham i midten, ham i spidsen af Y'et løber ned til køen og får afleveret bolden når han er ud for personen i midten af Y'et. Næste runde køre til den anden side i spidsen af Y'et https://tactical-board.com/animation/bf794428dfe50f bfuk
Pause	5 min	
Aflever - vending - skyd	15 min	Der står en person ved midten af keglen, og resten står ved den anden kegle med bold. Den første i køen spiller bolden til personen i midten, som laver en vending om keglen og skyder på mål på 2. berøringen. https://tactical-board.com/animation/007074c8cac74a bfuk
Ram linjen	7 min	Alle står på en linje og skal konkurrer om at få deres bold så tæt som muligt på linjen. Man køre ca. 2 runder. https://tactical-board.com/animation/f20da4924ff37f bfuk
Overligger	7 min	Man skel ramme overliggeren på et 8-mands mål. Dem der rammer overliggeren i første forsøg går videre indtil der kun er en der har ramt overliggeren hvor de andre ikke har. https://tactical-board.com/animation/4393d46ce9c2f3 bfuk
Pause	5 min	
Kamp	20 min	Alm. kamp
Slut kl. 20.30		