

# Motionsfodbold den 20. maj

Start kl. 19.10		
El rondo	5 min	Alle står i en cirkel med 2 meters mellemrum De skal spille bolden til hinanden med maks. 2 boldberøringer. To mand er i midten og skal forsøge at få bolden. Når de får bolden bytter den person i midten der fik bolden, plads med den person i cirklen som var skyld i at bolden blev fanget.
Træk ind og skud	15 min	Der er en målmand. Alle andre har en bold og står i kø bag keglen på midten af banen. Man dribler venstre om den midterste kegle. Trækker mod højre med maks. To træk og når man er til højre for keglen tættest på målet skyder man på mål <a href="https://tactical-board.com/animation/98f454cd5b7c26_bfuk">https://tactical-board.com/animation/98f454cd5b7c26_bfuk</a>
Pause	2 min	
Amerikansk fodbold	10 min	Lige som alm. Kamp. Man deler to hold som kæmper mod hinanden. I stedet for at score i et mål, score man ved at sætte fodbold oven på bolden i modstanderens endezone. Hvis bolden går ud over sidde linjen er der indspark der hvor bold kig ud, dog min. 1 meter fra den endezone hvor man skal score i. Hvis den er ude over baglinjen, som målspark, starter man med bolden i ens egen endezone. Hvis den er ude på baglinjen, som hjørnespark, tager man det som indspark 1 meter fra modstanderens endezone.
Ram linjen	5 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. <a href="https://tactical-board.com/animation/f20da4924ff37f_bfuk">https://tactical-board.com/animation/f20da4924ff37f_bfuk</a>
Overligger	5 min	Man skal 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. <a href="https://tactical-board.com/animation/4393d46ce9c2f3_bfuk">https://tactical-board.com/animation/4393d46ce9c2f3_bfuk</a>
Kamp i grupper	15 min	Alm. kamp
Pause	2 min	
Kamp alle	19 min	Blandet hold
Slut kl. 20.30		

