

Agilitybane 2

nr. 1 dribler zig-zag med forskellige retningsskift på trænerens opfordring. nr. 4 afleverer bolden til nr.5. Hvorefter nr. 4 løber baglæns, slår kolbotter, slår vejrmøller, lave glidende takling eller laver jubelscener mellem keglene.

nr. 5 tager bolden med frem og spiller bolden i dybden til nr. 6. Nr. 6 arbejder med hurtige fødder henover hække eller kegler og laver et temposkift ned mod målet hvor nr. 5 har afleveret bolden. nr. tager en 1. berøring og afslutter mod mål hvorefter det hele starter forfra.

Øvelsen kan spejles i modsatte side eller i kan lave en agilitybane efter eget hoved.

Fx. rød 1 dribler gennem keglærækken efter trænerens anvisning hvorefter han driver bolden op i fart til kegleporten og afleverer til rød 3 der tager bolden med frem i banen og afleverer/laver en stikning til rød 4 som er løbet gennem hækkene efter trænerens anvisning hvorefter han løber ned og afslutter på mål.

Kun fantasien sætter grænser....

