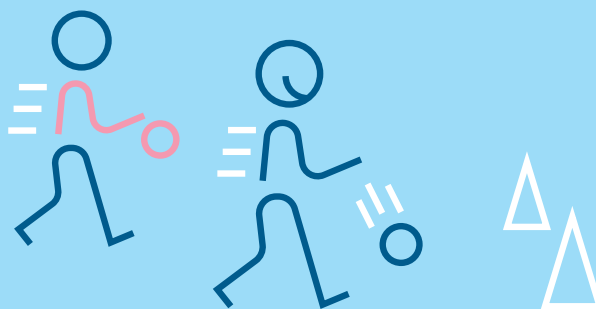
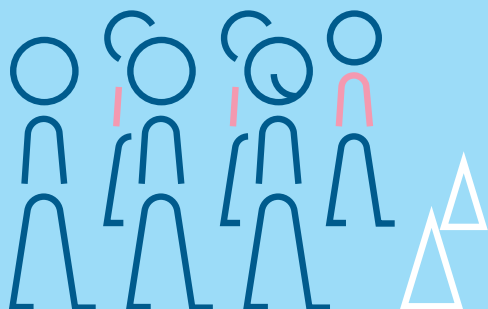


Stafetbold

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Placer to hold ved hver deres kegle.
- En deltager fra hvert hold dribler op til keglen, der er placeret 10-15 meter væk (opfordre til løb).
- De deltagere, der venter, hjælper hinanden med at løse en opgave, fx lægge kort med årstiderne, månederne, ugedagene eller 6-tabellen i den rigtige rækkefølge.
- Når deltageren kommer tilbage med bolden, afleverer han/hun til den næste, som dribler afsted.
- Den, der lige har driblet, indgår i samarbejdet om opgaverne.
- Når opgaverne er løst, er man færdig.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.L., udendørs.



REDSKABER

- 2 bolde som man kan dribble med (én bold pr. hold).
- 2 kegler.
- Papir/papkort til de forskellige opgaver.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 3-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- Sæt tempoet op, fx ved at tage tid.
- Tilføj regel om, at man fx skal hoppe fem gange ved tabt bold.
- Dribble med bolden skiftevis med højre og venstre hånd.
- Ved gang kan der tilføjes opgaver, fx kaste bold op i luften foran sig selv og gribe igen, kast bold fra højre til venstre hånd, sætte kegler op og gå imellem keglerne.

Lettere:

- Sæt tempoet ned, fx ved at samme personer følges ad fra de to hold.
- Gå med bolden uden at dribble.
- Meget enkle opgaver.