



Træningsprogram i en corona-tid

Programmet består af 16 fodboldøvelser, som er inddelt i 4 kategorier.

Vi anbefaler, at I bruger en øvelse fra hver vandrette kolonne til træning, da dette sikrer en genkendelighed for både spillere og trænere og sikrer, at du kommer rundt om de forskellige temaer.

Programmerne er ikke årgangsspecifikke så vi har forsøgt at bringe 16 øvelser, som fungerer på tværs af alder og niveau - brug boksen med forslag til progression og regression i øvelserne, så du rammer dit hold bedst muligt.

Husk retningslinjerne for fodbold under Corona-forholdene!

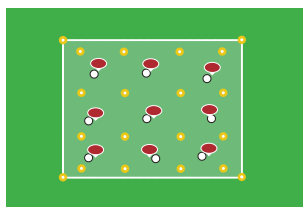
- 1: Symptomer? - så bliv hjemme!
- 2: Maks 10. - En skal være træner
- 3: Sprit af
- 4: Hold afstand
- 5: Ingen hænder
- 6: Ingen hovedstød eller brysttæmninger
- 7: Omklædning og bad sker hjemme
- 8: Medbring fyldt drikkedunk
- 9: Ankom umiddelbart før træningsstart og forlad anlægget, når der er takket af til træning

Vi håber I finder inspiration i vores materiale - Lad os så komme ud og give den gas på banerne igen!

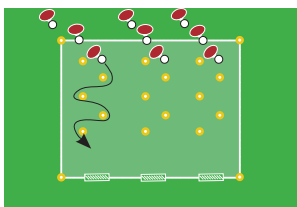
CORONA-TRÆNING



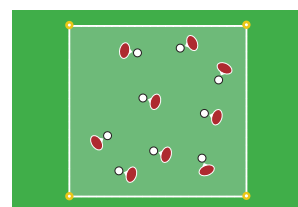
TEKNISK TRÆNING



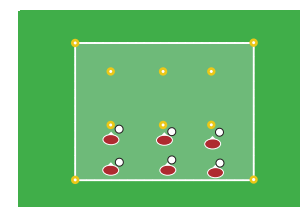
Teknisk firkant
<https://youtu.be/35h-bLJZEPI>



Dribling - sildebent
https://youtu.be/OSrUwnb_bwE

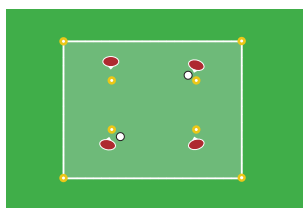


Footwork
<https://youtu.be/4P5qk6BJkO4>

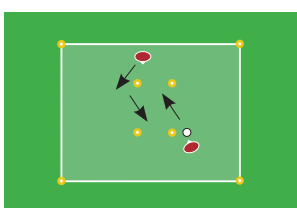


Driblinger
<https://youtu.be/LQVp-fIOZ8Q>

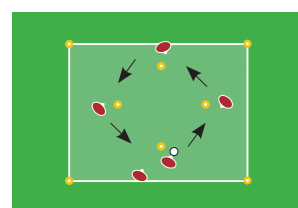
PASNINGER



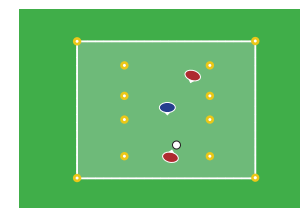
Pasninger - 2 og 2
<https://youtu.be/sw5YAOZewcg>



Pasninger - 1. berøring
<https://youtu.be/rq3Q8Bzn7-A>

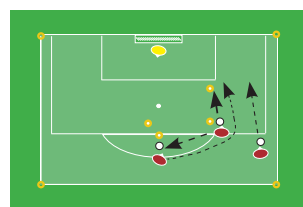


Pasninger i ruder
<https://youtu.be/7mm2LSBJGE>

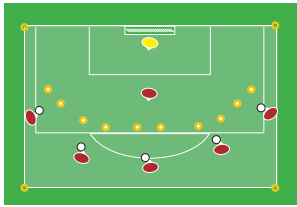


Smørklat
<https://youtu.be/CaJFr4Ujhp0>

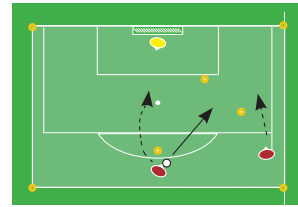
AFSLUTNINGER



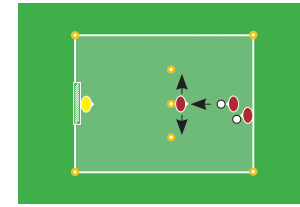
Afslutning - tre i en
https://youtu.be/ii7_hXTExcc



Jorden rundt
<https://youtu.be/64i9dJPe0-o>

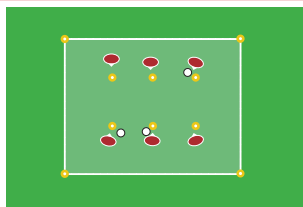


Afslut på cutback i par
<https://youtu.be/332Cw94htZw>

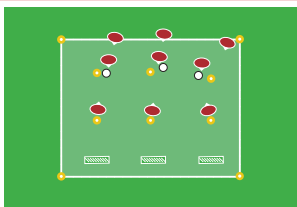


Vending før afslutning
<https://youtu.be/35h-bLJZEPI>

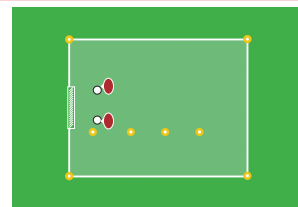
KONKURRENCE



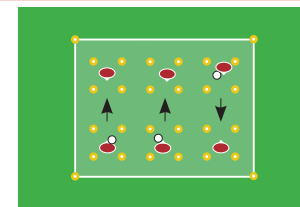
Pasninger - Superliga
https://youtu.be/Avda_BTM5L8



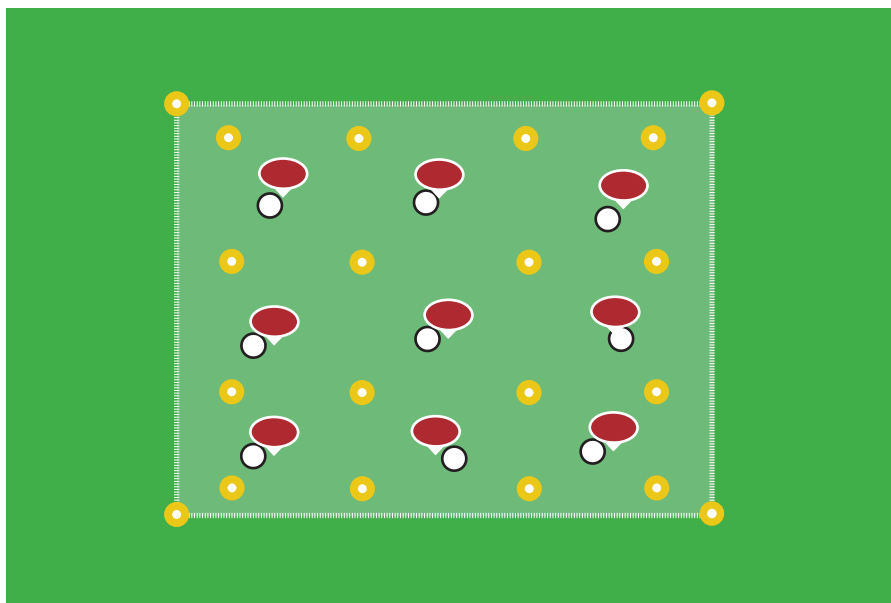
Aflæg til skud
<https://youtu.be/b91s-rQiabA>



Net
<https://youtu.be/A3yCtP6YfCk>



Bliv i boksen
<https://youtu.be/CCweFvLtONc>



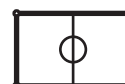
10-15 MINUTTER



2 - 9 SPILLERE



7- 14 ÅR



24 X 24 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk footwork øvelse. Spillerne udfører en række tekniske øvelser, men de bevæger sig kun i deres firkant (8 x 8 meter).

Spillerne skal forsøge at kigge op imens de laver øvelserne.

Spillerne skal have bolden tæt ved fødderne.

Eksempler på øvelser: (Husk begge ben)

- Dribler kun med det ene ben
- Dribler kun med fodsål
- Dribler kun med inderside
- Osv.

Lad gerne spillerne komme med input til næste måde at dribble på - kun fantasien sætter grænser.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

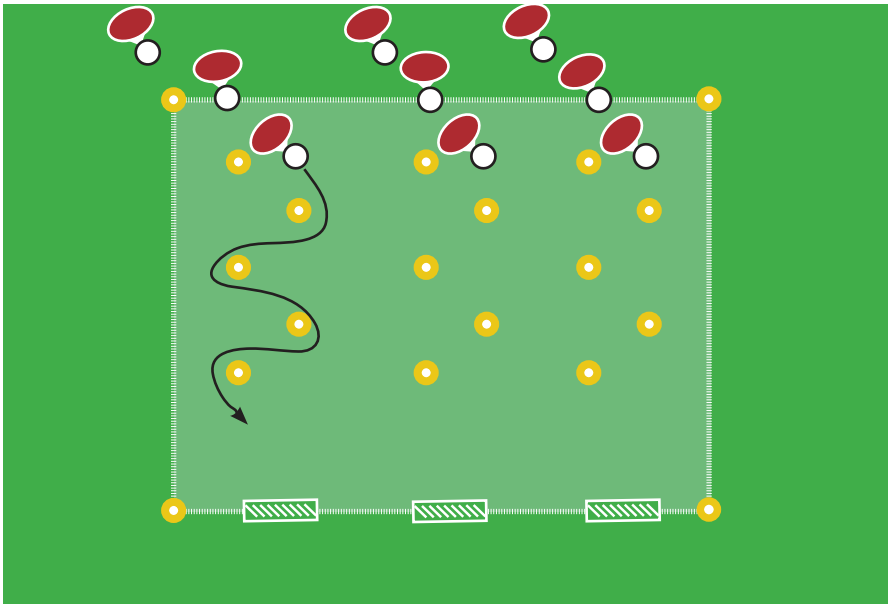
- Udføre øvelsen teknisk korrekt
- Bolden tæt på fødder
- Orienter sig på de frie områder

DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Sværere øvelser
- - Lavere tempo
- - Lettere øvelser

KONKURRENCE

- Hvor mange gentagelser kan du nå på 1 minut.
- Flest jongleringer på 1 minut.
- Hvem kan først lave 10 jongleringer



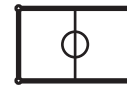
15-20 MINUTTER



2 - 9 SPILLERE



6- 13 ÅR



25 X 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en typisk opvarmingsøvelse. Her trænes teknik og driblinger. Spillerne dribler op og runder keglen, hvorefter de dribler over mod modsatte kegle.

Til sidst afslutter de i 3-mandsmålet for enden.

Spillerne skal forsøge at kigge op imens de dribler.

Eksempler på øvelser: (Husk begge ben)

- Dribler kun med det ene ben
- Dribler kun med fodsål
- Dribler kun med inderside
- osv.

Lad gerne spillerne komme med input til næste måde at dribble på - kun fantasien sætter grænser.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

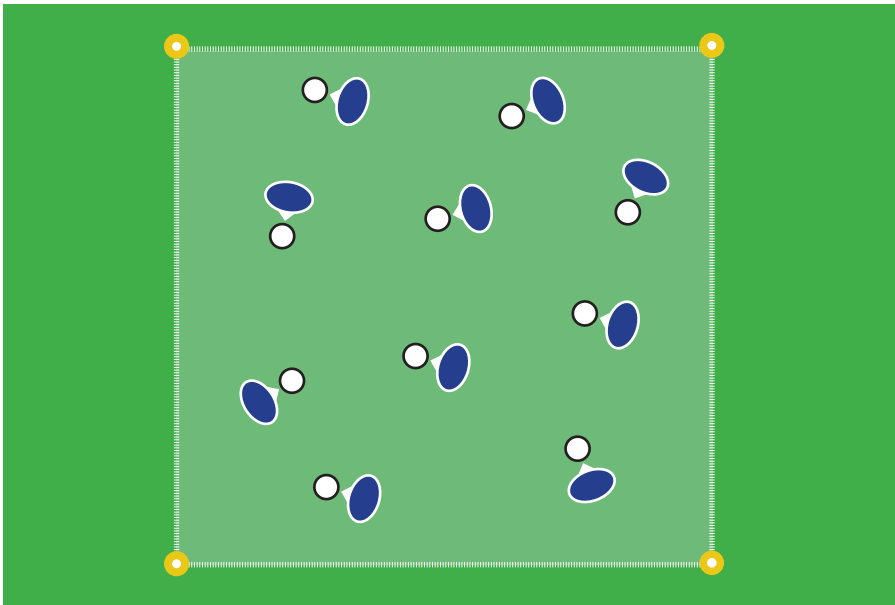
- Udføre øvelsen teknisk korrekt
- Bolden tæt på fødder
- Gøre det i fart - men stadig med kvalitet

DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Sværere øvelser
- - Lavere tempo
- - Lettere øvelser

KONKURRENCE

- Hvilket hold kan hurtigst lave 2 mål. Fejler spillerne i sildebenet, tæller målet ikke.



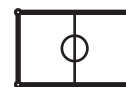
15-20 MINUTTER
2MIN. INTERVAL



1 - 9 SPILLERE



6- 14 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk footwork øvelse. Spillerne udfører en række tekniske øvelser, stående. (enkelte øvelser kan trænes i bevægelse, men husk at holde afstand)

Spillerne skal forsøge at kigge op imens de laver øvelserne.

Spillerne skal have bolden tæt ved fødderne.

Eksempler på øvelser: (Husk begge ben)

- Dribler kun med det ene ben
- Dribler kun med fodsål
- Dribler kun med inderside
- Osv.

Lad gerne spillerne komme med input til næste måde at dribble på - kun fantasien sætter grænser.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

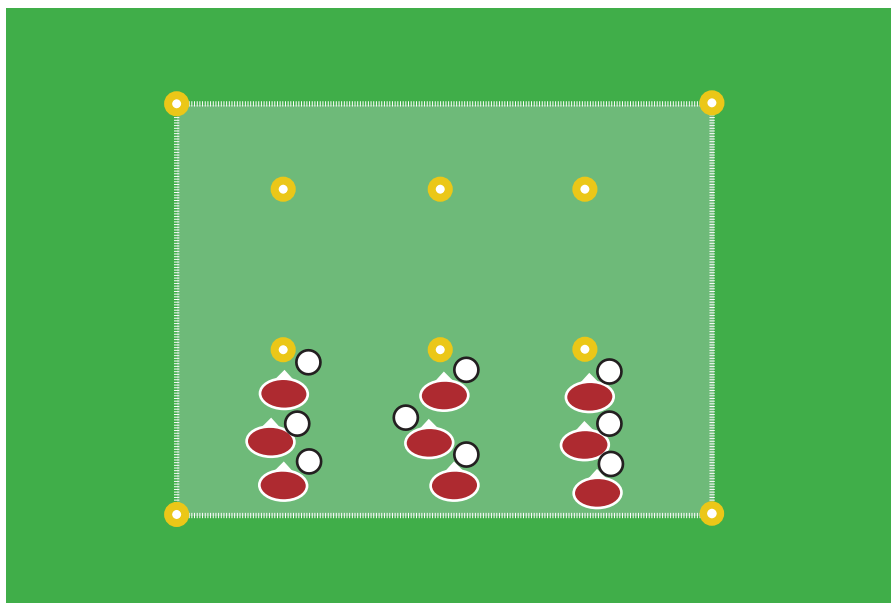
- Udføre øvelsen teknisk korrekt
- Bolden tæt på fødder
- Orienter sig på de frie områder

DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Sværere øvelser
- - Lavere tempo
- - Lettere øvelser

KONKURRENCE

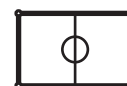
- Hvor mange gentagelser kan du nå på 1 minut.
- Flest jongleringer på 1 minut.
- Hvem kan først lave 10 jongleringer



15-25 MINUTTER



1 - 9 SPILLERE



15 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en typisk opvarmningsøvelse. Her trænes teknik og driblinger. Spillerne dribler op og runder keglen, hvorefter de dribler tilbage bag køen. Hver øvelse afvikles typisk to gange.

Spillerne skal forsøge at kigge op imens de dribler.

Eksempler på øvelser: (Husk begge ben)

- Dribler kun med det ene ben
- Dribler kun med fodsål
- Dribler kun med inderside
- Jonglering
- Osv.

Lad gerne spillerne komme med input til næste måde at dribble på - kun fantasien sætter grænser.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

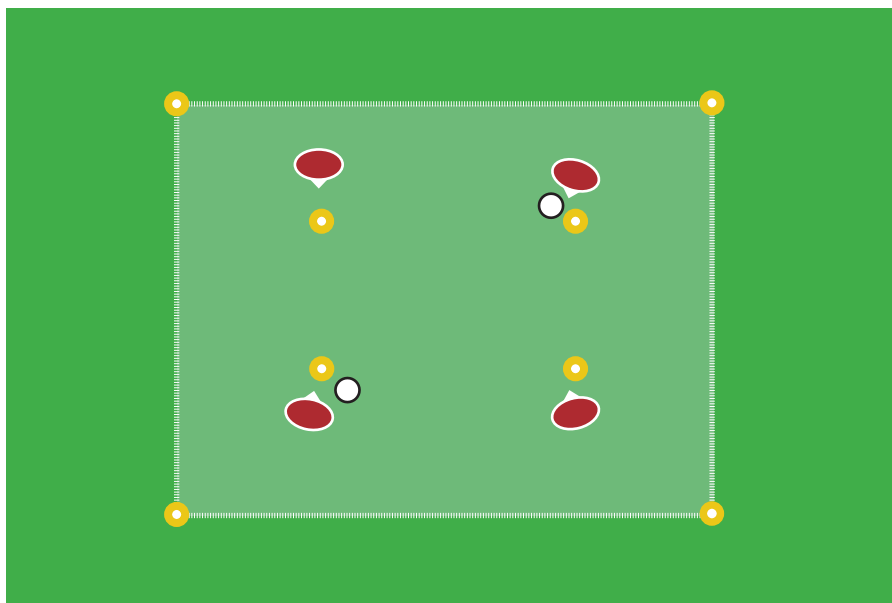
- Udføre øvelsen teknisk korrekt
- Bolden tæt på fødder
- Orienter sig på medspiller

DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Sværere øvelser
- - Lavere tempo
- - Lettere øvelser

KONKURRENCE

- Se slutning på video, hvor der er to små konkurrencer som kan laves.



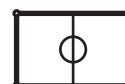
10-15 MINUTTER



2 - 9 SPILLERE



7- 11 ÅR



8 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne præcise pasninger og 1. berøringer. Spillerne skal spille bolden til hinanden og med deres 1. berøring tage bolden til den ene side af keglen og spille bolden på 2. berøring.

Spillerne skal forsøge at spille bolden så tæt på medspillerens kegle, så det bliver nemmere at tage bolden med rundt.

Lad spillerne bruge inderside, yderside eller tage den med bagom støttebenet på deres 1. berøring.

Husk at skifte retning så spillerne skal bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

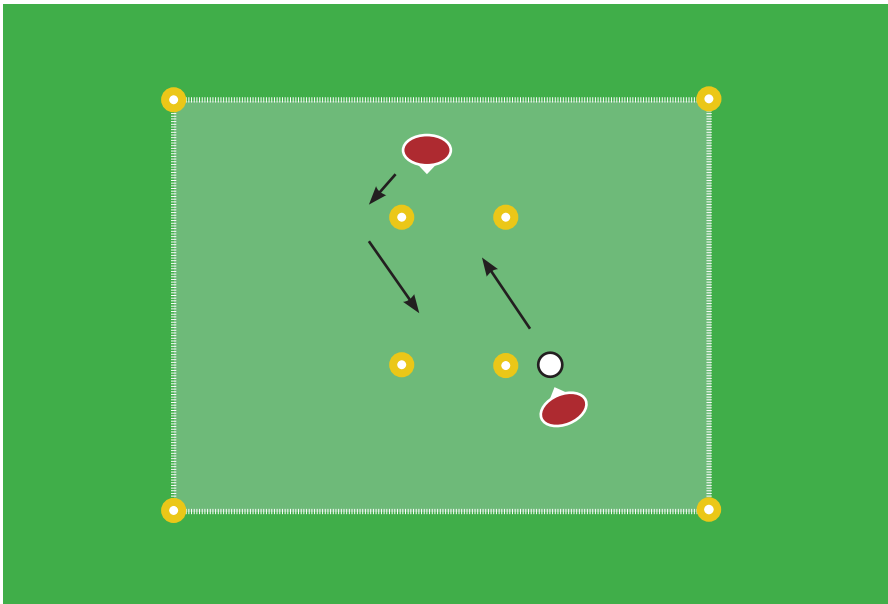
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Styre bolden på 1. berøring
- Præcise pasninger

DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + 1. berøring med inderside
- - Lave banen større
- - 1. berøring med yderside

KONKURRENCE

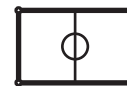
- Hvilket hold kan få flest pasninger på 2 minutter?



10-15 MINUTTER



2 - 9 SPILLERE



8 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne præcise pasninger og 1. berøringer. Spillerne skal spille bolden til hinanden mellem keglene og med deres 1. berøring tage bolden ud på ydersiden af keglene og spille bolden på 2. berøring.

Spillerne skal huske at stå 1-2 meter bag keglene, så de nemmere kan få bolden udenom keglene.

Lad spillerne bruge inderside, yderside eller tage den med bagom støttebenet på deres 1. berøring.

Husk at skifte retning så spillerne skal bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

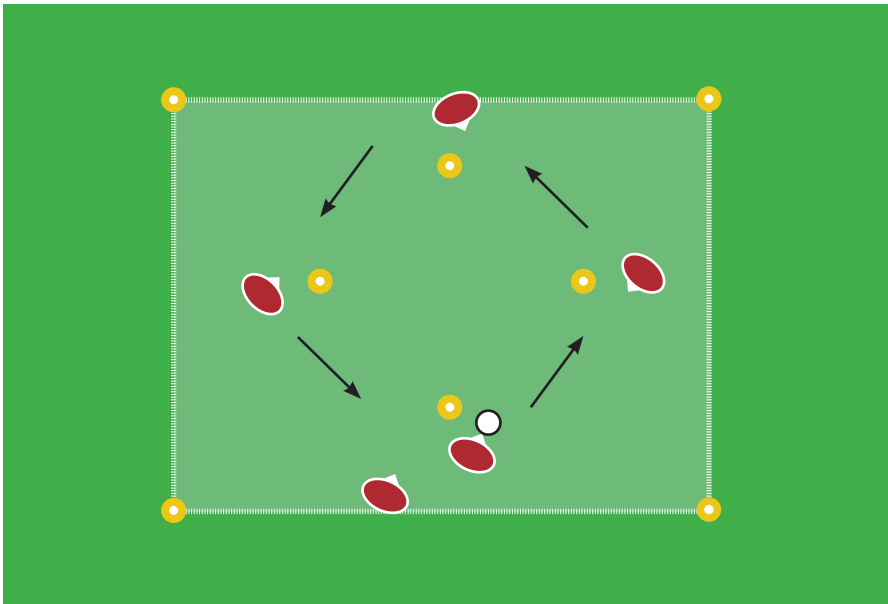
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Styre bolden på 1. berøring
- Præcise pasninger

DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + 1. berøring med yderside
- - Lave banen kortere
- - 1. berøring med inderside

KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger på 2 minutter?



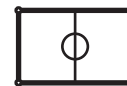
15-25 MINUTTER



2 - 9 SPILLERE



7- 14 ÅR



8 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne præcise pasninger og 1. berøringer. Spillerne skal spille bolden til hinanden rundt om keglerne. Spillerne bruger altid 2 berøringer. 1. berøring skal bruges til at tage bolden med rundt om keglerne og bruge deres 2. berøring til pasningen.

Spillerne skal huske at stå 1-2 meter bag keglen, så de nemmere kan få bolden udenom keglen.

Lad spillerne bruge inderside, yderside eller tage den med bagom støttebenet på deres 1. berøring.

Husk at skifte retning så spillerne skal bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

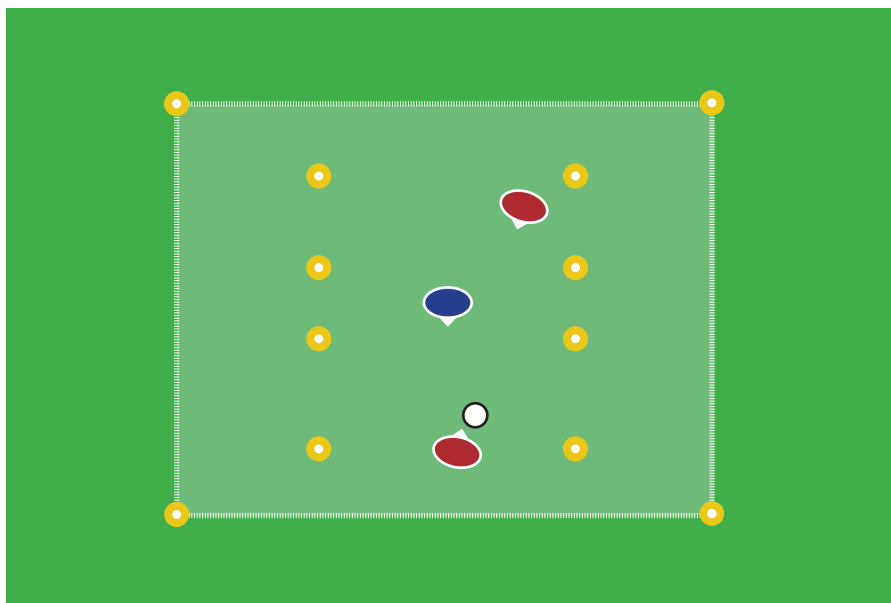
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Styre bolden på 1. berøring
- Præcise pasninger

DIFFERENTIERING

- + Lave banen større
- + 1. berøring med yderside
- + Indsæt ekstra spiller og bold
- - Lave banen mindre
- - 1. berøring med inderside

KONKURRENCE

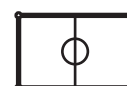
- Hvilket hold kan få flest pasninger på 2 minutter? (ved flere grupper)



10-20 MINUTTER



2 - 9 SPILLERE



10 X 17 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder. Rød skal forsøge at spille bolden til hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Såfremt blå vinder bolden eller den ryger ud, skal spilleren som mistede den i midten. Spillerne skal hele tiden flytte sig for at komme ud af skyggen fra blå.

Spillerne må ikke forlade den firkant de står i, så blå må kun bryde pasningerne.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

Såfremt antal spillere ikke går op, kan de mest udfordrede spille 3v1. Gør evt. banen mindre, når de boldbessidende bliver flere.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

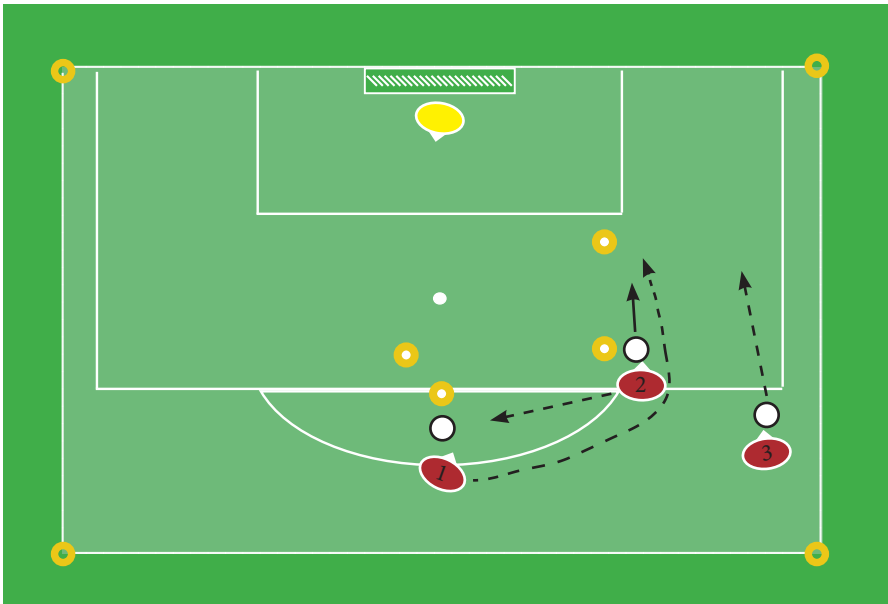
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Styre bolden på 1. berøring
- Præcise pasninger

DIFFERENTIERING

- + Lave banen smallere
- - Lave banen bredere

KONKURRENCE

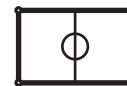
- Spilleren som får flest pasninger mod sig, taber.
- Hvilke to spillere kan få flest pasninger. Gælder alle baner.



15-20 MINUTTER



3 - 9 SPILLERE



30 X 40 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne afslutninger og omstillinger til nye situationer.

Spiller 1 starter med at løbe rundt om spiller 2, som spiller en bolden i dybden til spiller 1 som afslutter på sin 1. berøring.

Herefter løber spiller 2 ud til bolden som er placeret midt for mål og afslutter venstream for keglene.

Herefter dribler spiller 3 ned og laver et indlæg til spiller 1 og 2, som er løbet ind i feltet.

Husk at køre øvelsen fra begge sider.

Øvelsen er mere simpel end den kan virke til ved første øjekast - start med at gå øvelsen igennem og herefter vil spillerne hurtigt gennemskue hvad de skal.

Har du ikke en keeper i din gruppe, anbringes et mindre mål inde i målet.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

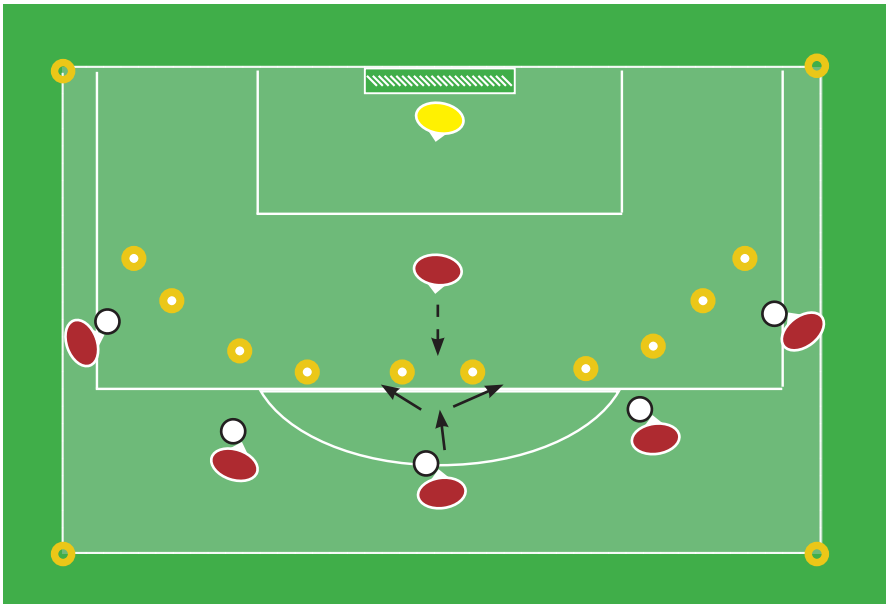
- Kroppen ind over bolden
- Timing i løb
- Støttefod peger mod mål

DIFFERENTIERING

- + Lave afstand til målet større
- + tidsbegrænsning på 10 sekunder
- - Lave afstand til målet mindre

KONKURRENCE

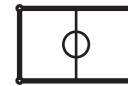
- Hvem kan score flest mål på 5 minutter?
- Udviklingsben tæller dobbelt
- Lad dem have de samme makkere hele tiden - Hvem kan score flest?



15-20 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



30 - 40 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne afslutninger efter vending og spillerne får afsluttet fra flere vinkler.

Øvelsen starter ved at spilleren inde i feltet løber ud gennem et af keglemålene - her får spilleren en pasning, hvorefter der vendes og afslutter - gerne på sin 2. berøring. Herefter løbes videre, til han har været igennem alle 5 keglemål.

Lad spillerne vælge sparkeform selv, men husk at guide dem i udførelsen.

Spillernes skiftes til at være pasningspillere og den afsluttende så spiller.

Se om du kan holde flow i øvelsen, så der ikke går for længe med at se på.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

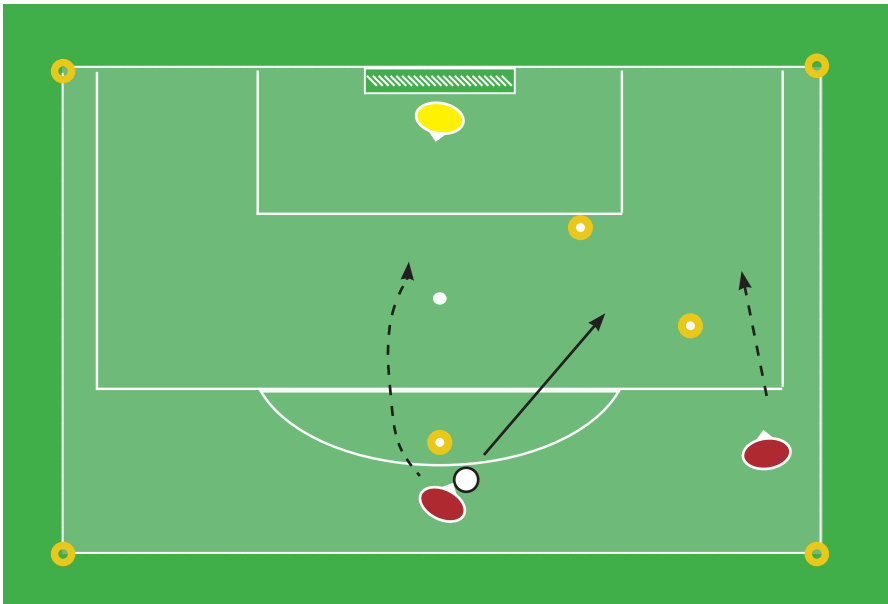
- Kroppen ind over bolden
- Vurder sparkeform
- Støttefod peger mod mål
- Hurtig afslutning

DIFFERENTIERING

- + Lave afstand til målet større
- + tidsbegrænsning på 20 sekunder
- - Lave afstand til målet mindre

KONKURRENCE

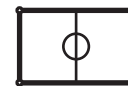
- Hvem kan score flest mål på 5 spark? - Udviklingsben tæller dobbelt
- Spil mod målmanden - hvor mange mål på 30 spark?



15-20 MINUTTER



2 - 9 SPILLERE



30 - 40 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne afslutninger på cutback.

Øvelsen begynder ved at angriberen spiller bolden ud gennem keglemålet, til en medspiller som løber ned og laver et cutback på sin 2. berøring, hvorefter spiller 1, løber ind og afslutter.

Bolden skal helst så tæt på mållinjen som muligt, inden indlæg.

Har du ikke en keeper i din gruppe, anbringes et mindre mål inde i målet.

Lad spillerne vælge sparkeform selv, men husk at guide dem i udførelsen.

Husk at træne øvelsen fra begge sider.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

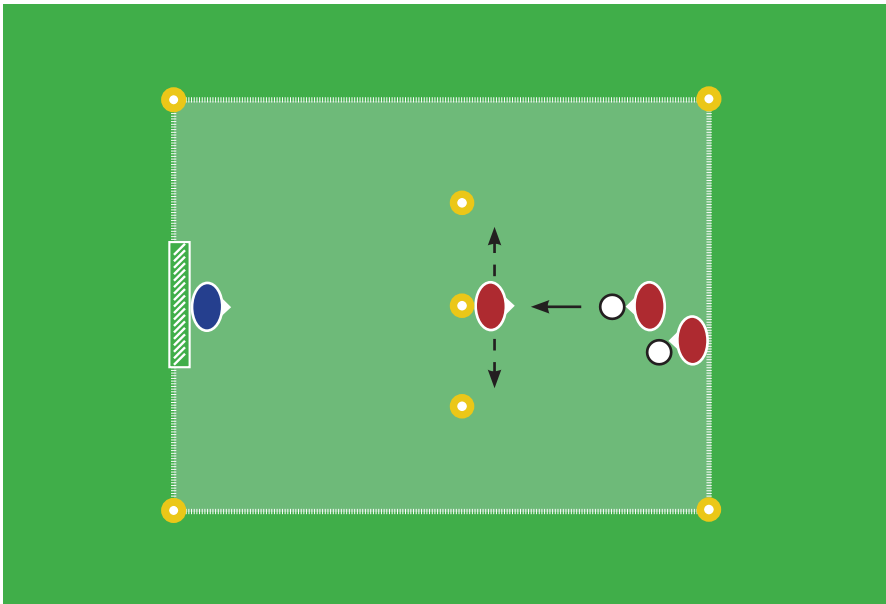
- Kroppen ind over bolden
- Timing i løb
- Støttefod peger mod mål
- Ikke stop op i feltet

DIFFERENTIERING

- + Man skal afslutte med udviklingsben
- + Gør keglemålet mindre
- - Gøre keglemålet større
- - Lad spillerne have flere berøringer

KONKURRENCE

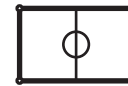
- Hvem kan score flest mål på 5 minutter?
- Udviklingsben tæller dobbelt
- Lad dem have den samme makker hele tiden - Hvem kan score flest?



15-20 MINUTTER



2 - 9 SPILLERE



10 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen Træner en bevægelse inden boldmodtagelse og efterfølgende afslutning. Spilleren med ryggen til målet skal tydeligt vise hvilken side man vil have bolden. enten ved en bevægelse eller ved brug af armene. Spilleren får herefter en pasning, hvor man skal forsøge at vende på sin 1. berøring og afslutte på sin 2. berøring.

Øvelsen kan ofte være hjulpet hvis træneren spiller bolden, men vi anbefaler at i lader spillerne prøve selv først.

Spillerne skal forsøge at tage deres 1. berøring ned mellem keglene inden de afslutter på deres 2. berøring.

Når spillerne har fanget øvelsen, vil de bevæge sig helt ud til en af keglene, for så at tage bolden med ind i banen og afslutte.

NB: Husk at spillerne skal sparke med begge ben.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

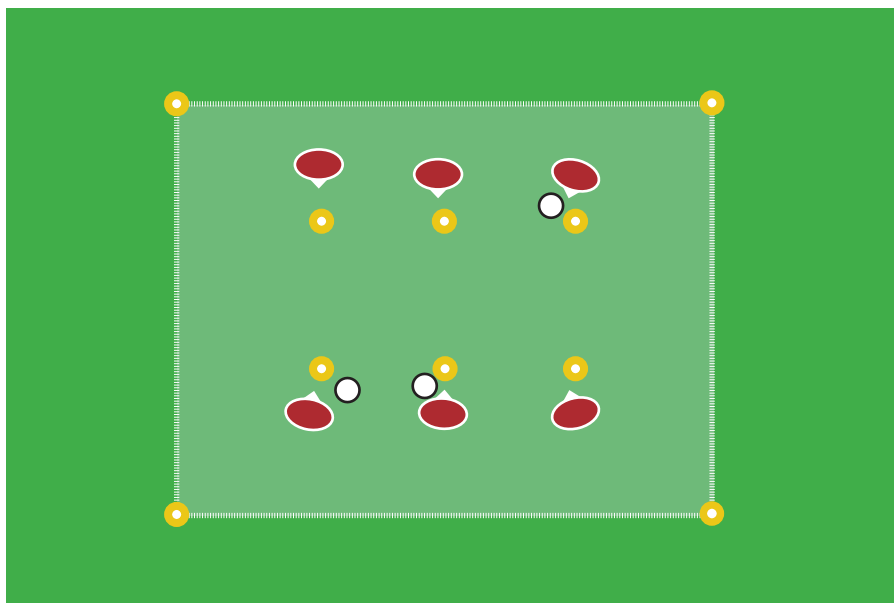
- Kom ud og åbne op i kroppen
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål
- Stræk vristen

DIFFERENTIERING

- + Spark med udviklingsben
- + Gør banen længere
- - Indsæt mål i stedet for målmand
- - Gør banen kortere

KONKURRENCE

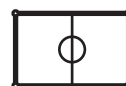
- Hvem kan score flest mål på 5 minutter?
 - Udviklingsben tæller dobbelt
- Hvor mange mål på 5 minutter? alle mod keeper - Udviklingsben tæller dobbelt



15-20 MINUTTER



4 - 9 SPILLERE



10 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne præcise pasninger. Spillerne skal forsøge at ramme hinandens kegler. Hvis de rammer modstanderens kegle får de 1 point. Øvelsen afvikles i 2 minutter og spilleren med flest point - vinder.

Efter hver runde, skal vinderen rykke den ene vej og taberen den anden vej. Derfor kommer navnet Superliga, da banen i den ene ende hvor vinderne rykker hen hedder Superliga og banen i den anden ende hedder serie 6.

Lav eventuelt runder hvor spillerne kun må bruge deres udviklingsben, eller lad det gælde 3 point hvis man rammer modstanderens kegle med sit udviklingsben.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

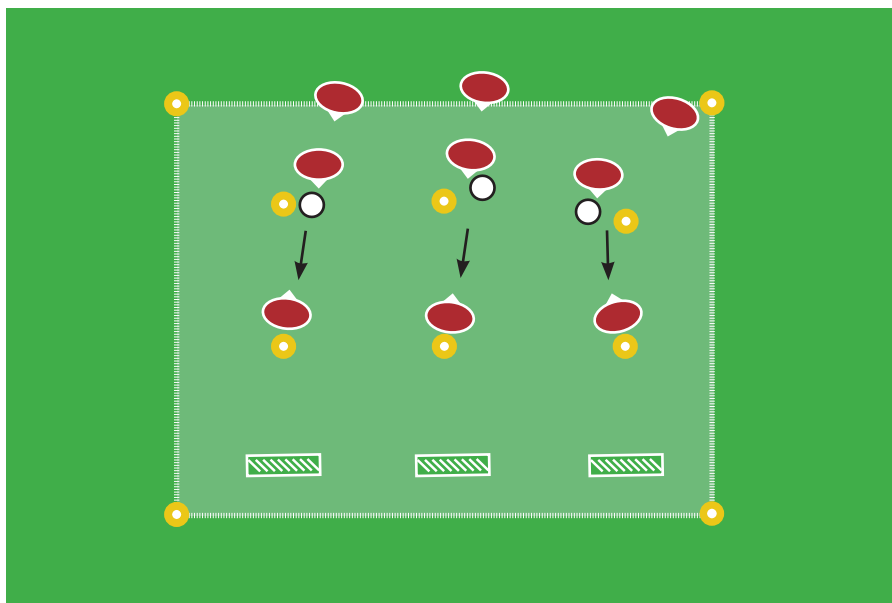
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Låst fodled

DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + Pasning med udviklingsben
- + Man skal sparke til en bold i bevægelse
- - Lave banen kortere

KONKURRENCE

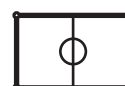
- Hvem vinder i superligaen i sidste runde?



15-25 MINUTTER



2 - 9 SPILLERE



10 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at skabe lidt konkurrence og smil i træningen.

Man arbejder sammen i hold af 3-4 spillere. Spillerne med bolden spiller bolden frem i banen, til en spiller som står med ryggen mod mål. Han dæmper bolden ud til den ene side, hvorefter den første spiller kommer i løb og prøver at score i målet ud for deres kegler på sin 1. berøring.

Herefter går spilleren som har forsøgt at score ind og bliver den spiller som skal dæmpe bolden til den næste.

Lav øvelsen med forskellige opgaver:

- Almindelig scoring
- Scoring i luften
- Crossbar, osv.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

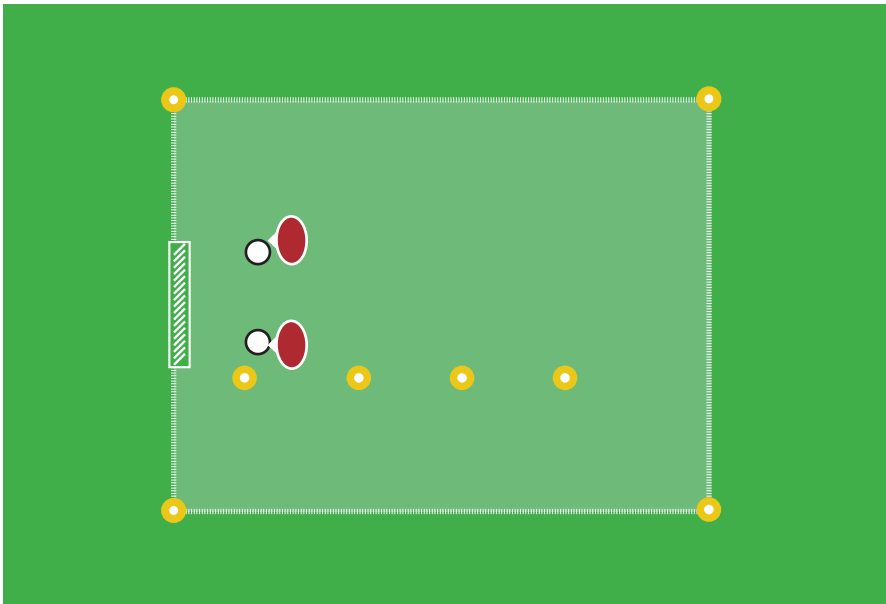
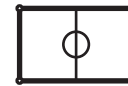
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Præcise pasninger

DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + Kun spark med udviklingsben
- - Lave banen kortere
- - Lad spillerne have to berøringer

KONKURRENCE

- Hvilket hold når først 5 mål?
- Hvilket hold kan lave flest mål på x antal minutter?

**10-15 MINUTTER****2 - 9 SPILLERE****8 - 12 ÅR****10 - 50 METER**

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne halvtliggende vristspark, med mulighed for masser af individuel coaching.

Hver spiller har en bold og starter alle ud fra den første kegle.

Skiftevis skyder alle bolden ind i målet, hvor man skal forsøge at ramme nettet, uden at bolden rammer jorden først.

Klarer man denne udfordring, rykker man ud til næste kegle osv.

Dette gør at alle spillere bliver udfordret på deres niveau og gør det nemt for træneren at coache på den enkelte, imens øvelsen fortsætter.

NB: Sæt den første kegle så tæt på mål at alle kan komme videre derfra - derved sikrer du en succesoplevelse for alle.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

- Tilpas højden med overkroppen
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål
- Stræk vristen

DIFFERENTIERING

- + Spark med udviklingsben
- + Gør banen længere
- - Godkend målet hvis den er over linjen
- - Gør banen kortere

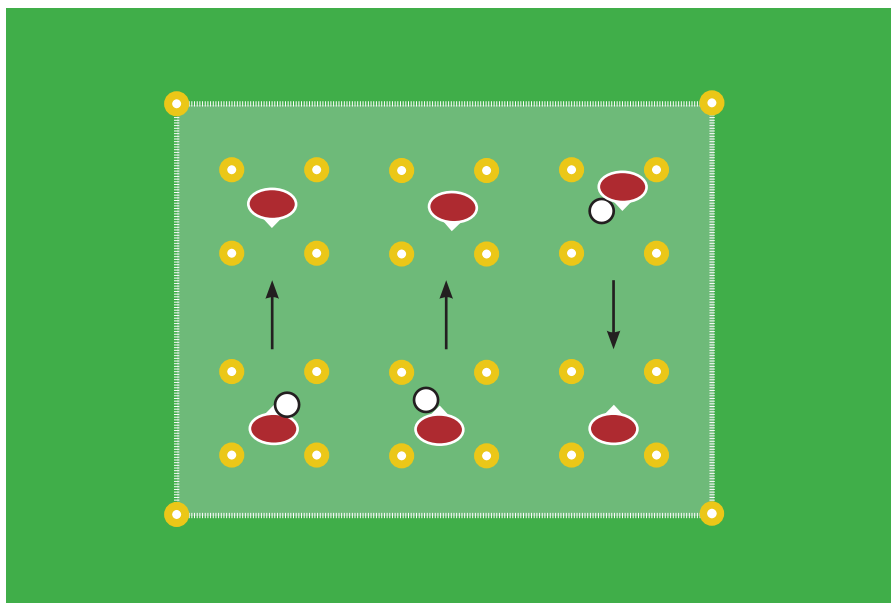
KONKURRENCE

- Alle starter ved første kegle og sparker derfra - scorerer man ikke er man ude. Spilleren som er tilbage til sidst vinder

1. BERØRING - BLIV I BOKSEN



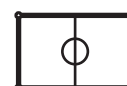
DBU BREDE



10-15 MINUTTER



2 - 9 SPILLERE



8 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne præcise pasninger og 1. berøringer. Spillerne står i hver deres firkant som er 1,5 x 1,5 m. og med 8 meter mellem hver firkant. (bemærk at afstand og størrelse skal variere alt efter niveau - se evt. kassen med differentiering)

Spillerne skal nu sparke bolden over i modstanderens firkant (kun med indersiden) langs jorden.

Laver modtageren af bolden en 1. berøring som ikke bliver i sin firkant, er der point til spilleren som lavede pasningen. Man har kun 2. berøringer i sin firkant.

Rammer man ikke ind i modstanderens firkant, er der selvsagt point til den anden spiller.

Husk at vi grundet Corona skal holde afstand og ikke må bruge hænderne - vi anbefaler at man har sat sig godt ind i retningslinjerne, inden man går ud og træner.

FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Styre bolden på 1. berøring
- Præcise pasninger

DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + Mindre firkant
- - Lave banen kortere
- - Større firkant

KONKURRENCE

- Spil evt. til 5
- Spil øvelsen i x antal minutter
- Lav op- og nedrykning