

## Enkel føring - innside og utside

### Organisering:

1 ball pr. spelar.

Kvar spelar står føre to kjepler. Ein fører i åttetal mellom kjeplene.

Ein fører meg berre ein fot. Dvs at ein fører vekselsvis med innside og utside (vender med utside rundt den eine kjepla og innside rundt den andre. HUGS Å ØVE PÅ BEGGE BEIN!

Ein har først ei periode på 3-5 minutt der ein øver. I denne perioden er det viktig at ALLE spelarane får tilbakemelding. Ha fokus på gjennomføring, deretter tempo.

Etter at ein har øvt, er det konkurranse. Kor mange runder klarer de på 1 minutt!

### Læringsmomenter:

Kontroll på ballen.

Ha ballen tett til foten - "små og lette" touch

Prøve å auke tempoet etter kvart

### Variasjoner:

Begge bein

Berre innside - Da må ein skifte fot!

Berre utside - Da må ein skifte fot!!

Ein kan også ha konkurranse som stafett. Da bør det ikkje vere meir enn 2 pr. lag.

