



Hvem kommer først i mål? (Slå som du vil - ok at starte med)

Formål:

Træner elevens kondition samt længde og retning i slaget.

Organisation:

Deltagere: Hele klassen

Bane: Skolens fodboldbane eller andet areal

Materialer: Et golfjern eller hockeystav, en bold (golfblødbold/tennisbold eller lignende) + en måtte pr. elev. Fløjte, papir, blyant, stopur

Sådan gør du:

Alle elever stiller sig langs den ene side af boldbanen i tre-fire grupper. En elev eller lærer skal stå i den modsatte side som hjælper. Når læreren fløjter og starter stopuret, må den første elev i hver gruppe slå til sin bold, løbe frem til bolden, slå igen, løbe frem og slå osv. indtil bolden når ned i den anden ende af banen, hvor det gælder om at få bolden over sidelinien. Når bolden er over

linien, løfter hjælperen armen, og læreren stopper stopuret og noterer tiden ned på et stykke papir. Så er det den næste elevs tur. Det gælder selvfølgelig om at have den hurtigste tid, enten individuelt eller i grupper.

Husk:

Sikkerhedsafstand til de andre elever, især skal hjælperen i den anden ende af banen være vågen, så ikke han bliver ramt af bolden.

Tips:

Kan evt. laves som stafet, hvor alle elever i samme gruppe kæmper mod de andre grupper, dvs. bolden skal hen over sidelinien og tilbage igen, før det er den næste person i gruppens tur. Det gælder selvfølgelig stadig om at komme først.

En variation kunne være, at alle i gruppen skiftes til at slå bolden videre, så ingen står stille, men løber med frem.