



## Antonius (Slå højt - svær at starte med)

### Formål:

En aktivitet, der skal træne eleverne i at slå høje bolde.

### Organisation:

**Deltagere:** To-fire elever i hver gruppe

**Bane:** Skolens fodboldbane, andet areal, idrætshal eller gymnastiksal

**Materialer:** Fodboldmål og/eller tykke madrasser på højkant, måtter, golfjern og golfblødbolde, tennisbolde, skumbolde eller hockeybolde

### Husk:

Sikkerhedsafstand.

### Tips:

Målene/madrasserne kan have forskellig højde, og man skifter, så man oplever forskellene.

Som variation kan modstanderholdet placeres på den anden side og gribe bolden. Det giver så point til modstanderholdet, hvis de griber bolden.

### Sådan gør du:

Et mål pr. gruppe. Eleverne skal forsøge at slå bolden over målet.

- eleverne forsøger skiftevis at slå bolden over målet
- man får et point hver gang det lykkes
- man konkurrerer både indbyrdes og mellem grupperne