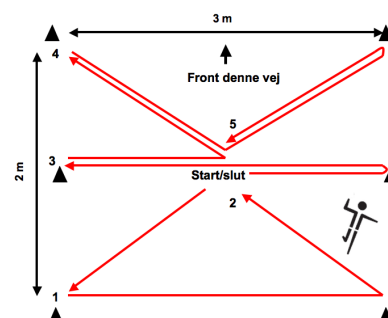


## Agility:

### Udførelse:

Marker banen op med sportstape på halgulvet.  
Sæt et lille tapekryds ved hver "kegle".  
Spiller bevæger sig hurtigst muligt og med front fremad rundt på banen.  
Spiller skal røre alle tapekryds med foden.

**10 x 2-3 sæt**

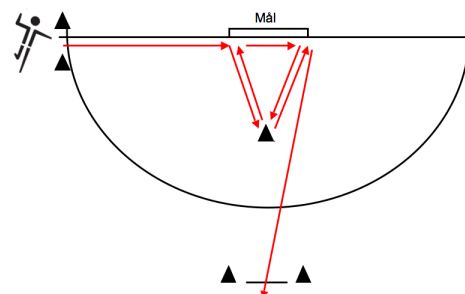


### Udførelse:

Spiller starter fra der hvor målcirklen krydser baglinjen. Spilleren har fødderne bag linjen og rører toppen af startkeglen med den ene hånd. Start stopuret når spilleren slipper startkeglen og stop stopuret når spilleren passerer mellem de to slutkegler.

1. Spiller løber ind og rører nærmeste stolpe i målet
2. Løber ud og rører en kegle ved målmandsstraffelinien (rød kegle).
3. Løber tilbage og rører den samme målstolpe.
4. Skal røre den anden målstolpe
5. Løber ud og rører keglen ved målmandsstraffelinien (rød kegle).
6. Løber tilbage og rører den samme målstolpe.
7. Løber frem til 7 m. straffelinjen. - Slut

**10 x 2-3 sæt**



### Udførelse:

Spiller hopper over 3 hække med max højde på spring og 2 bens afsæt.  
Spiller får signal fra makker, gerne lige før han lander, til enten at rykke venstre eller højre om kegle.  
Spiller hopper over 3 hække og får igen signal om enten at sprinte mod højre eller venstre kegle.

**5 x 2-3 sæt**

