

Øye-hånd- og øye-fot-koordinasjon

Utstyr som trengs på stasjonen:

- 1 håndball
- 4 kjegler/hatter
- 6 fotballer (en til hver på gruppa)



Info om stasjonen:

- Prøv å rekke alle aktivitetene på ca 10 minutter. Læreren sier fra når tida er ute og dere skal skifte til neste stasjon. Om dere rekker alle aktivitetene og har tid igjen så prøv noen aktiviteter flere ganger.

Aktiviteter:

1. Spill 10-trekk med to lag på et avgrenset område. Vanlige regler og bruk en håndball. 4 kjegler avgrenser området.
2. Spill innsidepasninger til hverandre. Varier avstand slik at det ikke blir for lett. Gi 10 pasninger med hvert bein.
3. Før en ball med beina mellom 4 oppsatte kjegler. Først prøver du for deg selv, så gjør dere «hermegåsa» der elevene fører på tur i et bestemt mønster mellom kjevlene.