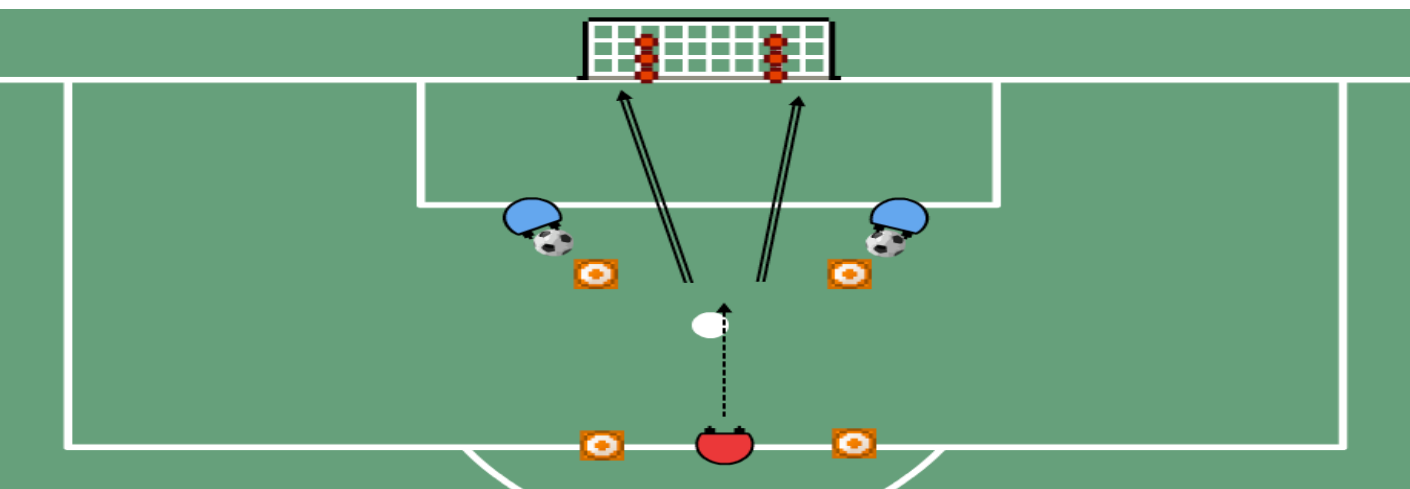


OFFENSIVE HOVEDSTØD



OPSTILLING:

- Et 11-mandsmål placeres på baglinjen.
- Der placeres en frisparksmand 2 meter fra hver stolpe.
- Spilleren starter i et markeret område fra 9 meter og ud til straffesparksfeltets kant.
- Der placeres en hjælper i en ca. 45 graders vinkel i en afstand på 1-3 meter fra keglene nærmest målet.

BESKRIVELSE

- Spilleren starter et selvvalgt sted i det markerede område, og hjælperen kaster en bold til spilleren, som denne møder i det markerede område og header bolden i mål mellem stolpen og en af frisparksmændene.
- Bolden må max. ramme jorden én gang inden den går i mål.
- Der er 10 forsøg, 5 fra henholdsvis højre og venstre side, til spilleren. .

KRAV:

Bronze: Der skal scores 5 mål

Sølv: Der skal scores 6 mål

Guld: Der skal scores 7 mål

Ulv: Der skal min. scores 9 mål

DYRK GLÆDEN, MODET, VILJEN & RØDDERNE
SAMMEN DYRKER VI DRØMMEN

