



LYNGBY BK TRÆNERAKADEMI

Boldtryghed.

Boldrytmer:

- **Boldrytmer på kegler:**

Trænerakademi_-_Boldtryghed_boldrytmer_på_kegler_1_HD <http://youtu.be/pf9is3eXtE4?hd=1>
Trænerakademi_-_Boldtryghed_boldrytmer_på_kegler_2_HD <http://youtu.be/vu-HIreRIP8?hd=1>
Trænerakademi_-_Boldtryghed_boldrytmer_på_kegler_3_HD <http://youtu.be/OzlmMmEI3gU?hd=1>
Trænerakademi_-_Boldtryghed_boldrytmer_på_kegler_4_HD <http://youtu.be/RVLfFhEW4vGE?hd=1>
Trænerakademi_-_Boldtryghed_boldrytmer_på_kegler_5_HD <http://youtu.be/1pUAqPn7Fro?hd=1>
Trænerakademi_-_Boldtryghed_boldrytmer_på_kegler_6_HD http://youtu.be/h8hYkYyE_2A?hd=1
Trænerakademi_-_Boldtryghed_boldrytmer_på_kegler_7_HD <http://youtu.be/lZDVfOFFgQ0?hd=1>
Trænerakademi_-_Boldtryghed_boldrytmer_på_kegler_8_HD <http://youtu.be/xbkrNMILRM?hd=1>
Trænerakademi_-_Boldtryghed_boldrytmer_på_kegler_9_HD <http://youtu.be/nj2iq1rKXVI?hd=1>

- **Boldrytmer parvis I takt:**

Trænerakademi_-_boldrytmer_parvis_i_takt_1_HD <http://youtu.be/my-nl8qv7T8?hd=1>
Trænerakademi_-_boldrytmer_parvis_i_takt_2_HD http://youtu.be/eaBLGuK_NLq?hd=1
Trænerakademi_-_boldrytmer_parvis_i_takt_3_HD http://youtu.be/r02_JijMeEU?hd=1
Trænerakademi_-_boldrytmer_parvis_i_takt_4_HD <http://youtu.be/jw9joD09zJI?hd=1>

- **Boldrytmer enkeltvis:**

Trænerakademi_-_Boldtryghed_boldrytmer_enkeltvis_1_HD <http://youtu.be/8HrT6IsU9ZU?hd=1>
Trænerakademi_-_Boldtryghed_boldrytmer_enkeltvis_2_HD <http://youtu.be/ZR3Z4KcdpUc?hd=1>
Trænerakademi_-_Boldtryghed_boldrytmer_enkeltvis_3_HD http://youtu.be/y2F3mNrZQ_o?hd=1

Koordinationsstiger:

- **Løbertytmer:**

Trænerakademi_-_Koordinations_stiger_1_løbertytmer_1_HD <http://youtu.be/izUi25qhzaM?hd=1>
Trænerakademi_-_Koordinations_stiger_2_løbertytmer_2_HD <http://youtu.be/4NKng8kbBMA?hd=1>

- **Løbertytmer integreret med bold:**

Koordinations_stiger_3_løbertytmer_integreret_m._bold_1_HD <http://youtu.be/Ja4aQqdfQko?hd=1>

- **Løbertytmer med kryds og bolle spil:**

Koordinations_stiger_4_løbertytmer+_kryds_og_bolle_spil_HD <http://youtu.be/S7zgHxJi1CM?hd=1>

- **Løbertytmer med sprint dueller og afslutning:**

Koordinations_stiger_5_løbertytmer+_sprint_dueller+_afslutning_1_HD <http://youtu.be/N39xXwNskmk?hd=1>
Koordinations_stiger_6_løbertytmer+_sprint_dueller+_afslutning_2_HD <http://youtu.be/f5vla0GQFws?hd=1>