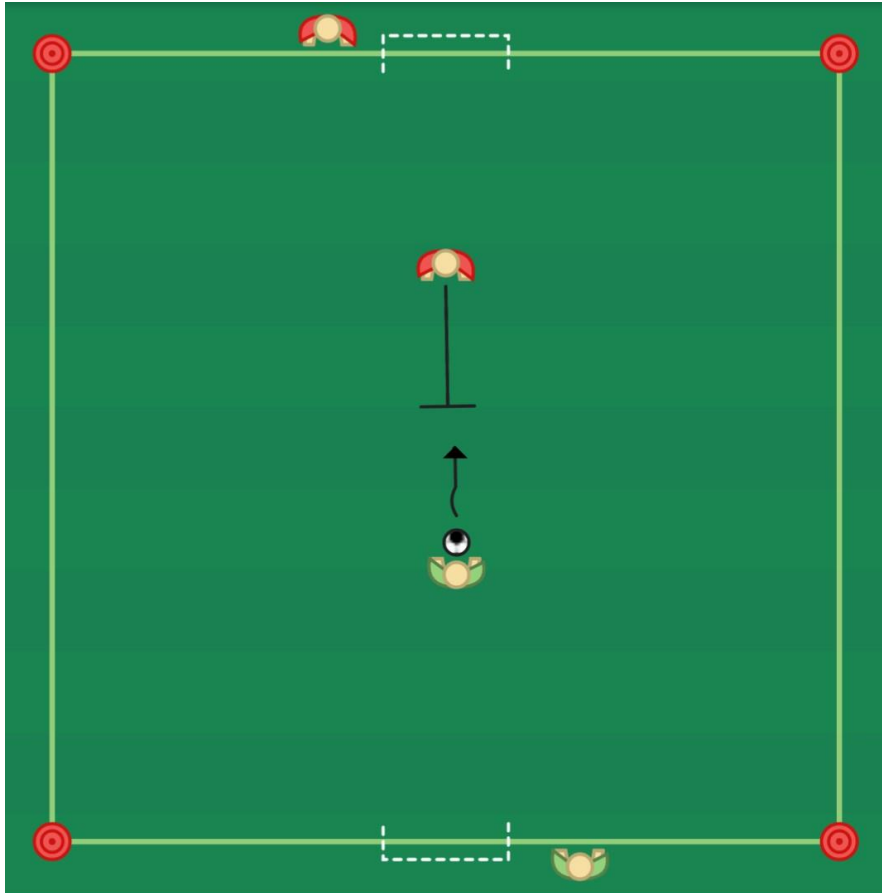




Rödsle BK

Syfte: 1 mot 1



1 mot 1 offensivt, avancerad 11

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

Anvisningar: Spel 1 mot 1 där varje lag har varsin avbytare. Spelarna har ett mål att anfälla mot och ett att försvara. Fritt spel där spelarna jobbar i korta perioder och byter på tränarens signal.

Variation: Fler spelare och större yta. Två små mål på varje kortsida. Större mål med målvakter. Poäng för dribblingar och tunnlar. Öka eller minska ytans storlek. Använd sarg.