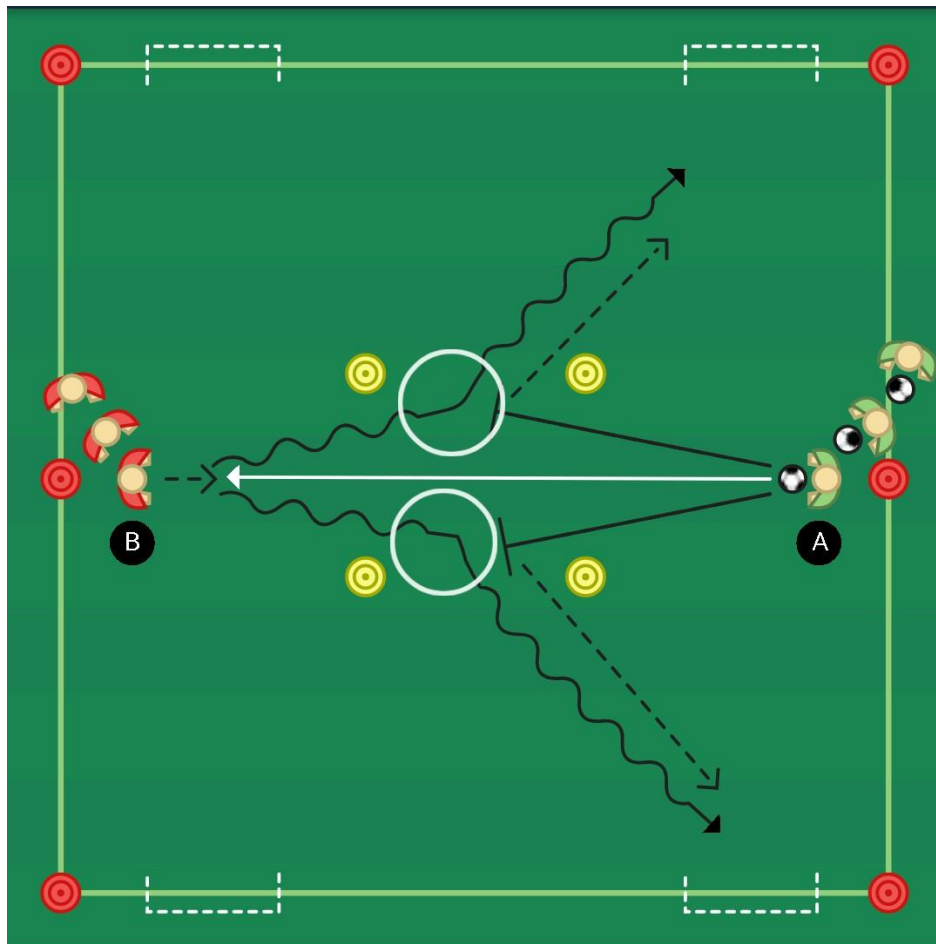




# Rödsle BK

**Syfte:** 1 mot 1, utmana



## 1 mot 1 offensivt, medel 14

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

**Anvisningar:** Spelare A passar spelare B som tar emot bollen för att sedan utmana spelare A åt något håll (höger eller vänster). 1 mot 1 där spelare B ska göra mål i något utav de små målen. Efter passningen måste anfallaren röra sig igenom mittzonen för att få göra mål. Försvararen måste på samma sätt röra sig genom mittzonen för att få försvara. Byt uppgifter efter ett tag.

**Variation:** Tävling individuellt eller i lag. Utöka eller minska ytan i mitten. Öka eller minska ytans storlek. Öka eller minska antalet spelare i respektive lag. Låt väntande spelare utföra en fysisk aktion.