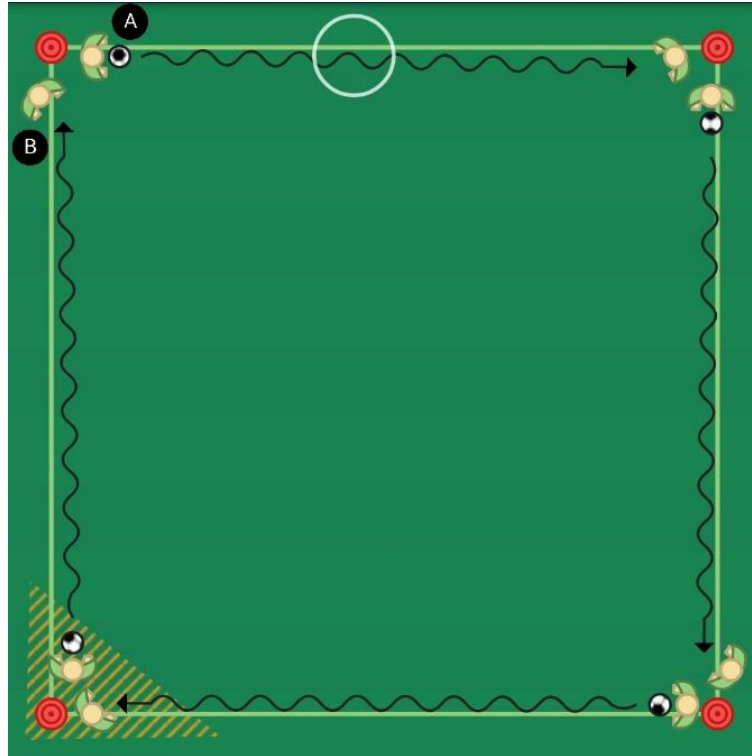




Rödsla BK

Syfte: Basfärdigheter, bollbehandling, fotarbete, driva med bollen



Basfärdigheter 3

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

Anvisningar: Spelarna A driver bollen enligt skissen, vid nästa position lämnar spelarna A över bollen till spelarna B som driver bollen till nästa position och lämnar över bollen till A osv.

Variationer: Byt sätt att driva vid varje överlämning.

Variera sättet spelarna lämnar över bollen till varandra. Exempelvis stanna bollen med sulan, med knät eller sätt dig på bollen innan du lämnar över den till väntande spelare.

Öka eller minska antalet bollar.

Öka eller minska antalet spelare.