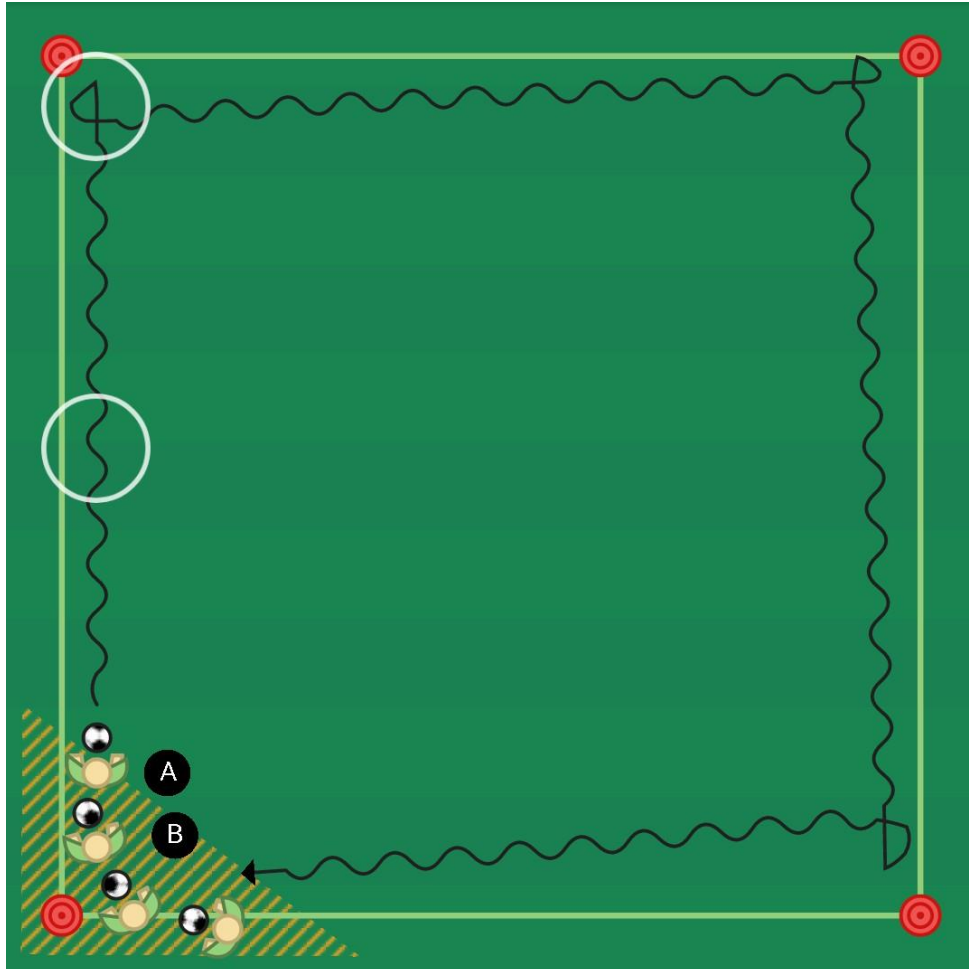




Rödsle BK

Syfte: Driva och vända med bollen



Basfärdigheter 15

10 x 10m 1 boll / spelare

Anvisningar: Spelare A driver bollen fram mot konen och gör där en 90-gradig vändning och fortsätter mot nästa kon, där en ny vändning görs. När spelaren framför lämnar hörnet så startar nästa spelare, detta för att undvika känslan av att vara jagad.

Variation: Styr vilken typ av vändning som spelarna ska genomföra. Byt aktion vid varje kon. Öka eller minska ytans storlek. Öka eller minska antalet spelare. Låt väntande spelare utföra en individuell fysisk aktion.