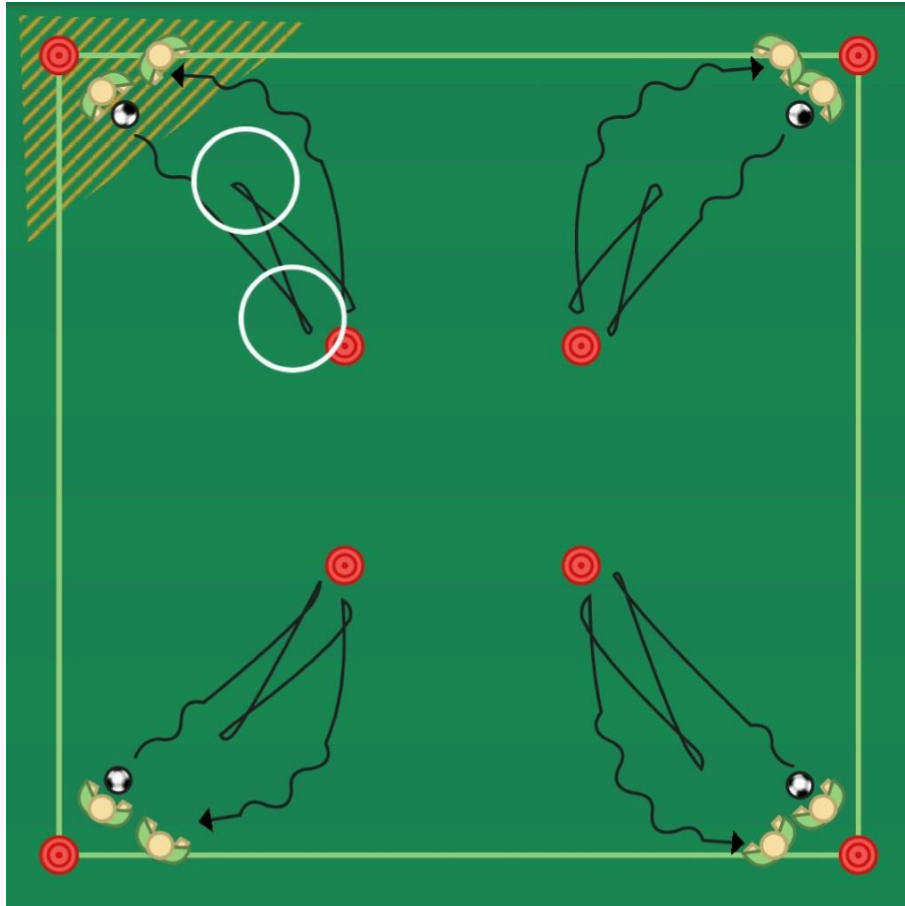




Rödslé BK

Syfte: Driva och vända med bollen



Basfärdigheter 45

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

Anvisningar: Spelarna driver enligt skissen och vänder vid konorna. Se till att spelarna vänder med både höger och vänster fot.

Variation: Öka eller minska ytans storlek. Öka eller minska antalet spelare. Låt väntande spelare utföra en individuell fysisk aktion.