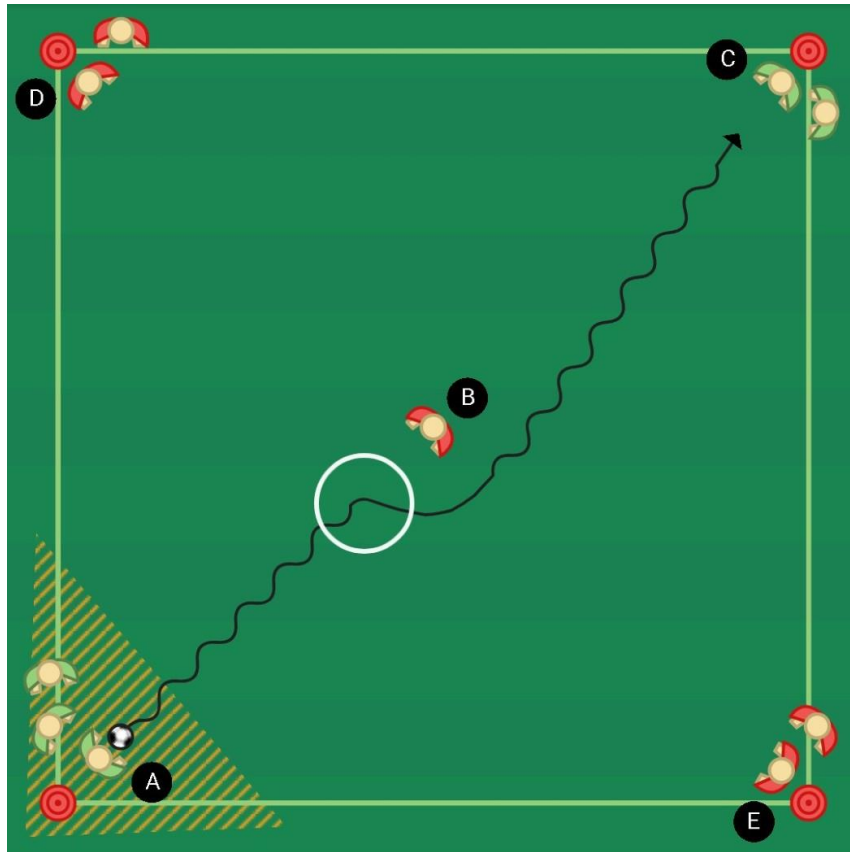




Rödsle BK

Syfte: Driva och dribbla med bollen



1 mot 1 offensivt, avancerad 2

10 x 10m 1 boll

Anvisningar: Två lag - i det här fallet rött och grönt. Spelarna i lag grönt ska försöka driva och dribbla bollen diagonalt förbi Spelaren ifrån lag rött och lämna över till lagkamraten på andra sidan. Om spelare grön lyckas ta bollen från ena sidan till den andra, tilldelas det laget ett poäng.

Fortsätt på det sättet tills att lag rött erövrar bollen och driver bollen till D eller E. Den spelare som förlorat bollen i mitten blir ny försvarsspelare.

Om bollen försvinner ut från ytan, kommer en ny boll in från tränaren.

Variation: Öka eller minska ytans storlek. Öka eller minska antalet spelare. Det är okej att vända hem med bollen och låta någon annan försöka. Låt väntande spelare utföra en individuell fysisk aktion.