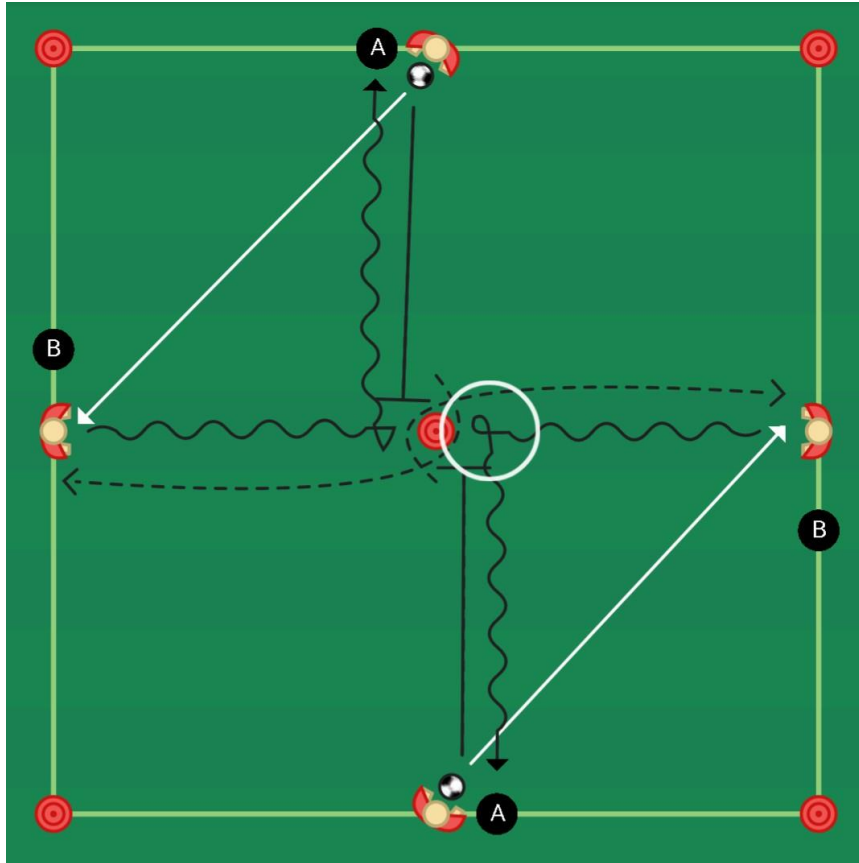




Rödsle BK

Syfte: Vända mot en passiv motståndare



1 mot 1 offensivt, bas 1

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

Anvisningar: Spelarna A passar bollen till spelarna B, som tar med bollen mot mitten. A agerar passiv motståndare till B som vänder bort A vid konen och driver bollen till utgångspositionen. B passar sedan till A som driver bollen mot mitten av ytan osv.

Byt riktning på övningen så att spelarna får praktisera 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.