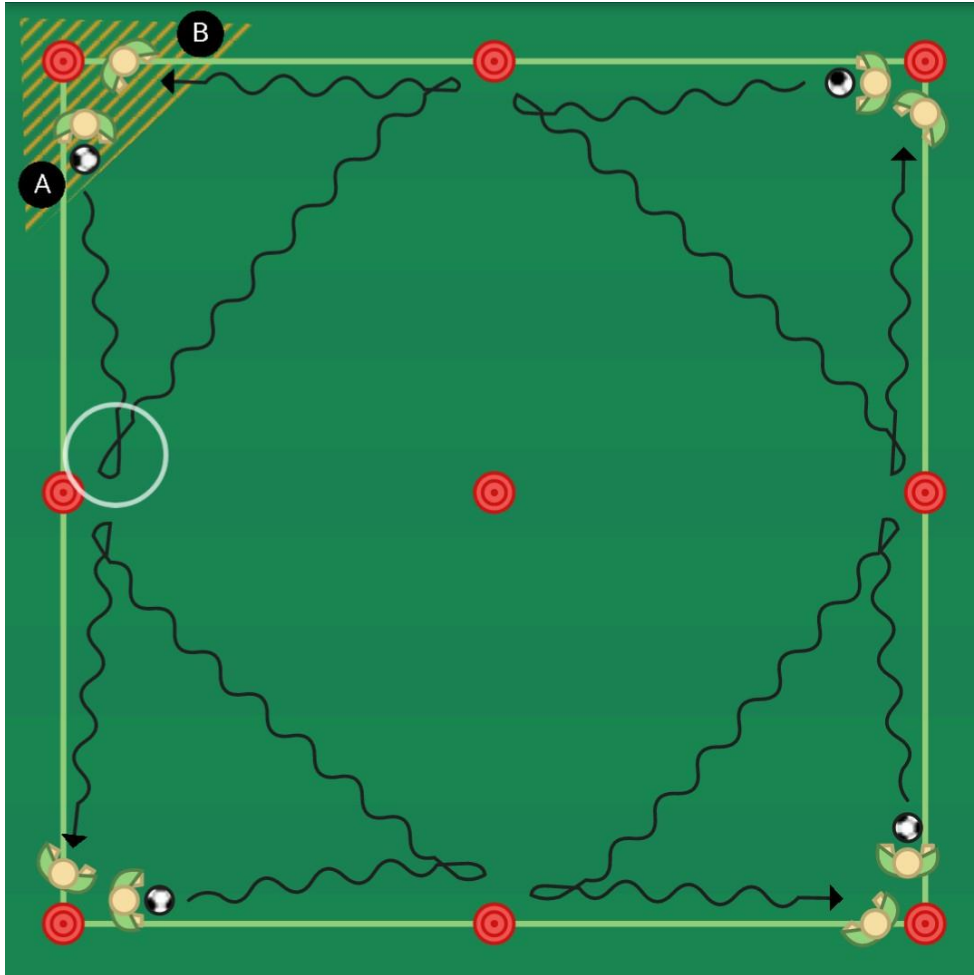




Rödsla BK

Syfte: Driva, riktningsförändring, vända



Basfärdigheter 30

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

Anvisningar: På tränarens signal driver spelarna A bollen enligt skiss och gör två vändningar. Vid utgångspositionen lämnar A över till spelarna B, som efter tränarens signal driver bollen på samma sätt som A gjorde tidigare. Byt riktning på övningen så att spelarna får praktisera med bägge fötterna.

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