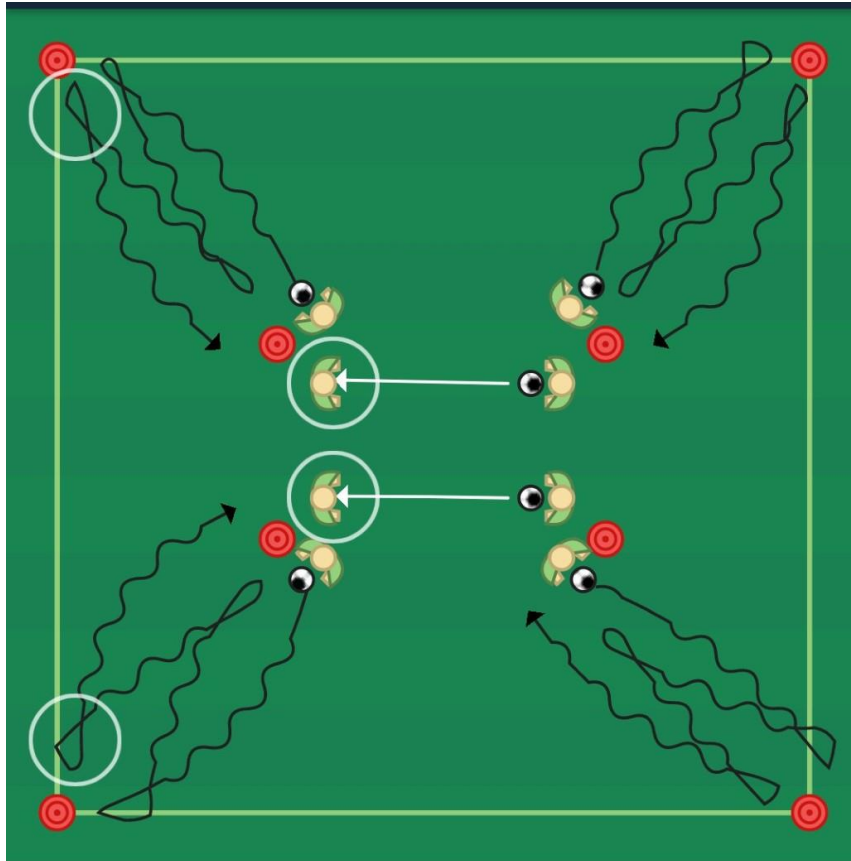




Rödsle BK

Syfte: Driva med bollen, vända, målvaktsspel



Integrerade färdigheter 1

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

Anvisningar: Spelarna driver fram och tillbaka med bollen enligt skissen. Nästa spelare startar när de får bollen osv. Väntande spelare i mitten av ytan kan genomföra någon form av uppgift antingen med eller utan boll. I detta exempel agerar spelarna målvakter och fångar upp bollen och "bowlar" tillbaka den osv.

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