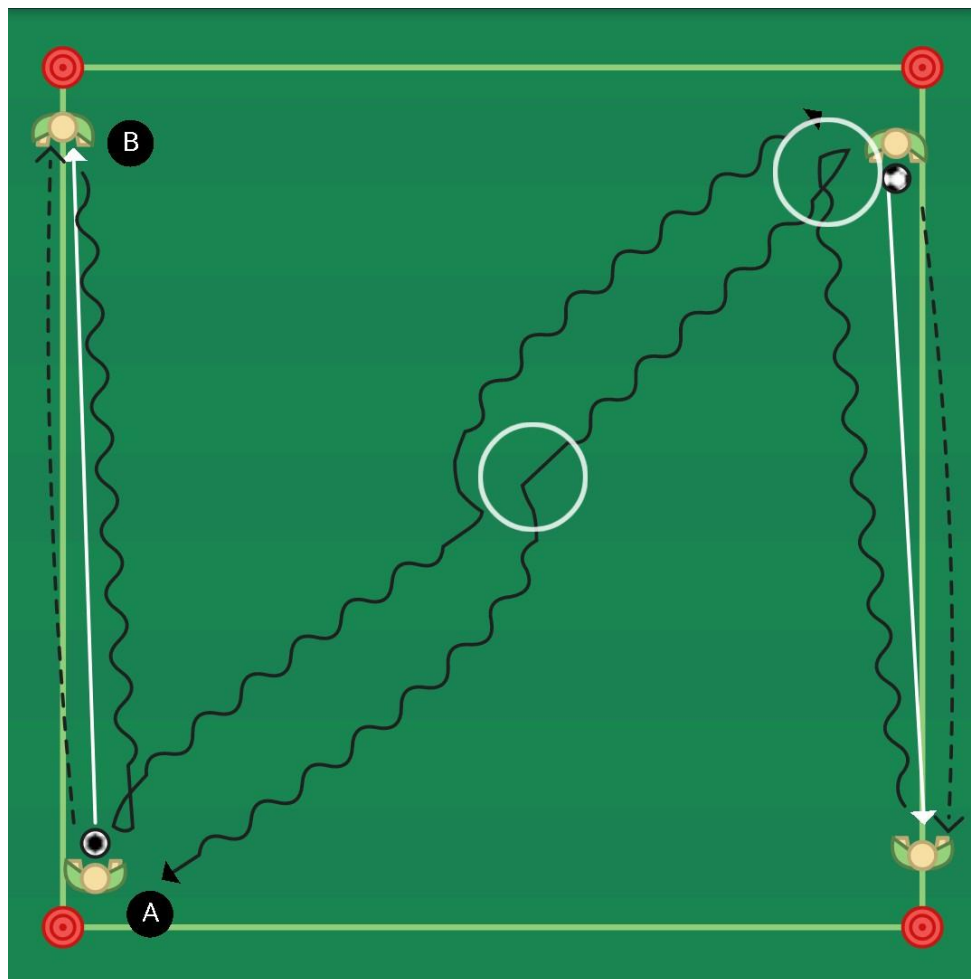




Rödsle BK

Syfte: Driva, vända och dribbla med bollen



Medelfärdigheter 20

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

Anvisningar: Spelarna A startar samtidigt och passar bollen till Spelarna B. B driver sedan bollen enligt skissen och utför en vändning vid konen. B driver sedan bollen in i mitten där de utför en dribbling mot varandra. B driver sedan bollen till utgångspositionen där de startar övningen igen 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.