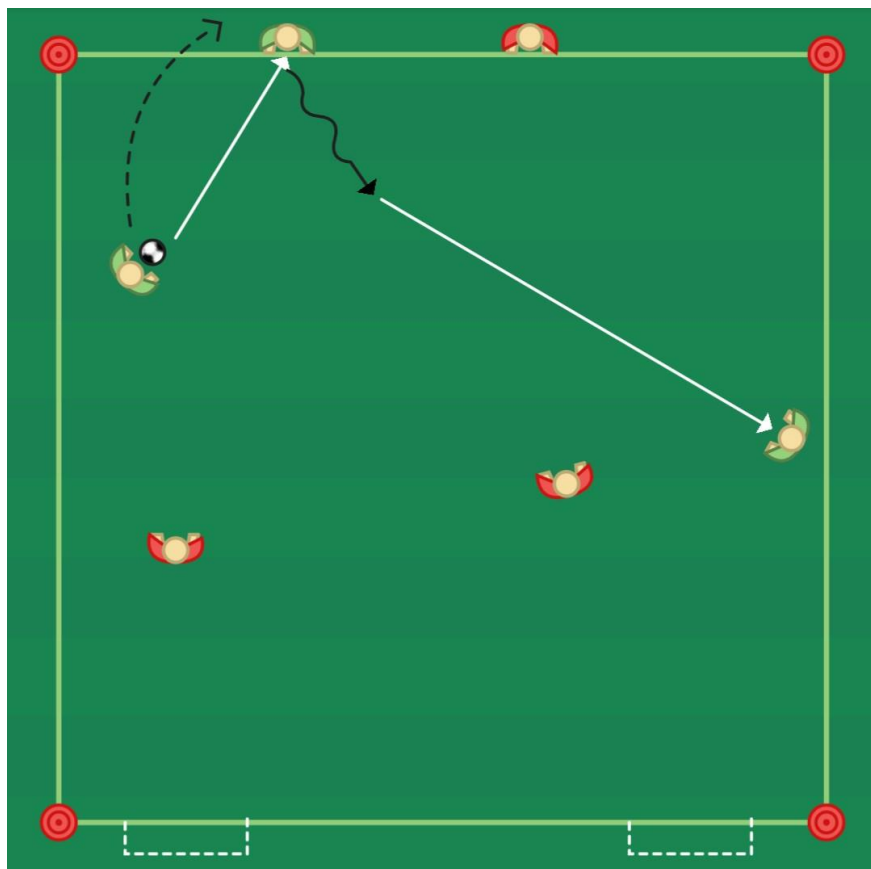




# Rödsla BK

**Syfte:** 1 mot 1, vändningar, 2 mot 1



## Smålagsspel 4

10 x 10m 1 boll

**Anvisningar:** Spel 2 mot 2. Ett lag anfaller och ett försvarar. När försvararna vinner bollen behöver de använda spelaren utanför linjen. Spelaren som passar byter med spelaren som tar sig in på planen och anfaller tillsammans med spelaren som är kvar på planen.  
Om ett lag gör mål får de en ny boll av tränaren.

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