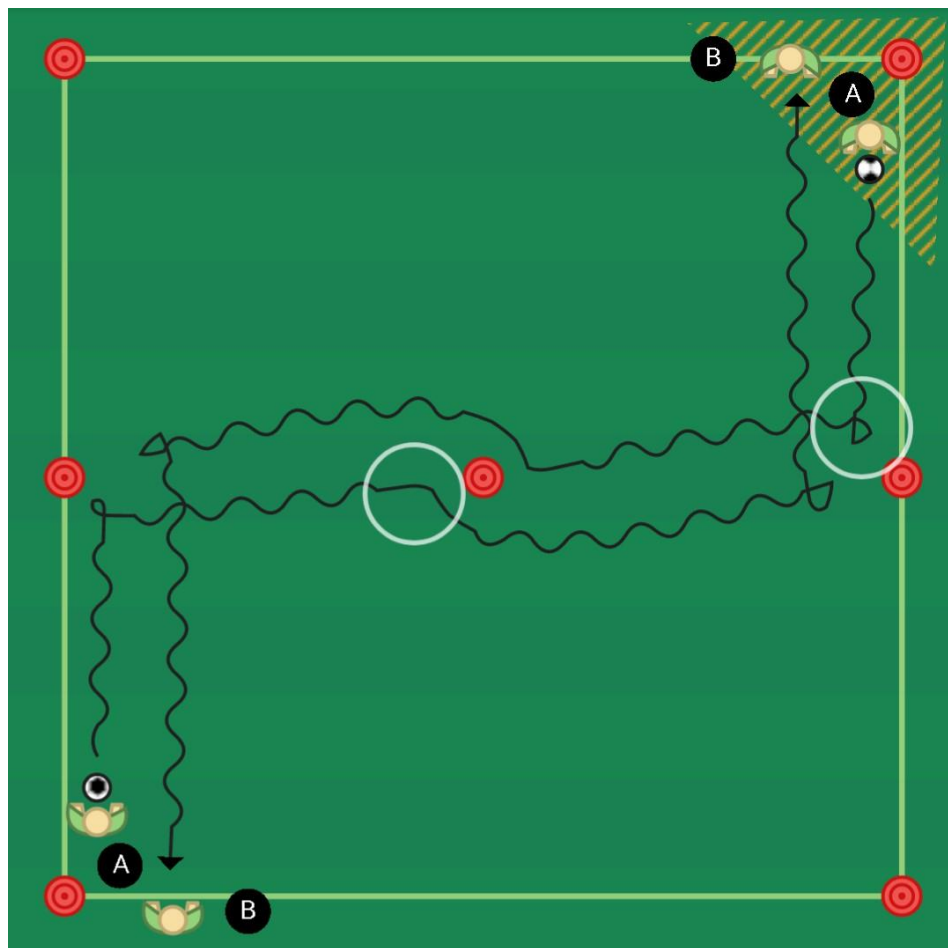




# Rödsle BK

**Syfte:** Vända driva och dribbla med bollen



## Medelfärdigheter 10

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

**Anvisningar:** Spelarna A driver bollen enligt skiss och gör en vändning vid konen. När spelarna möter varandra i mitten av ytan (utmärkt med kon) genomför de en dribbling mot varandra. Sedan genomför de ytterligare en vändning enligt skiss, och driver sedan bollen och lämnar över till spelare B som gör samma sak osv.

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