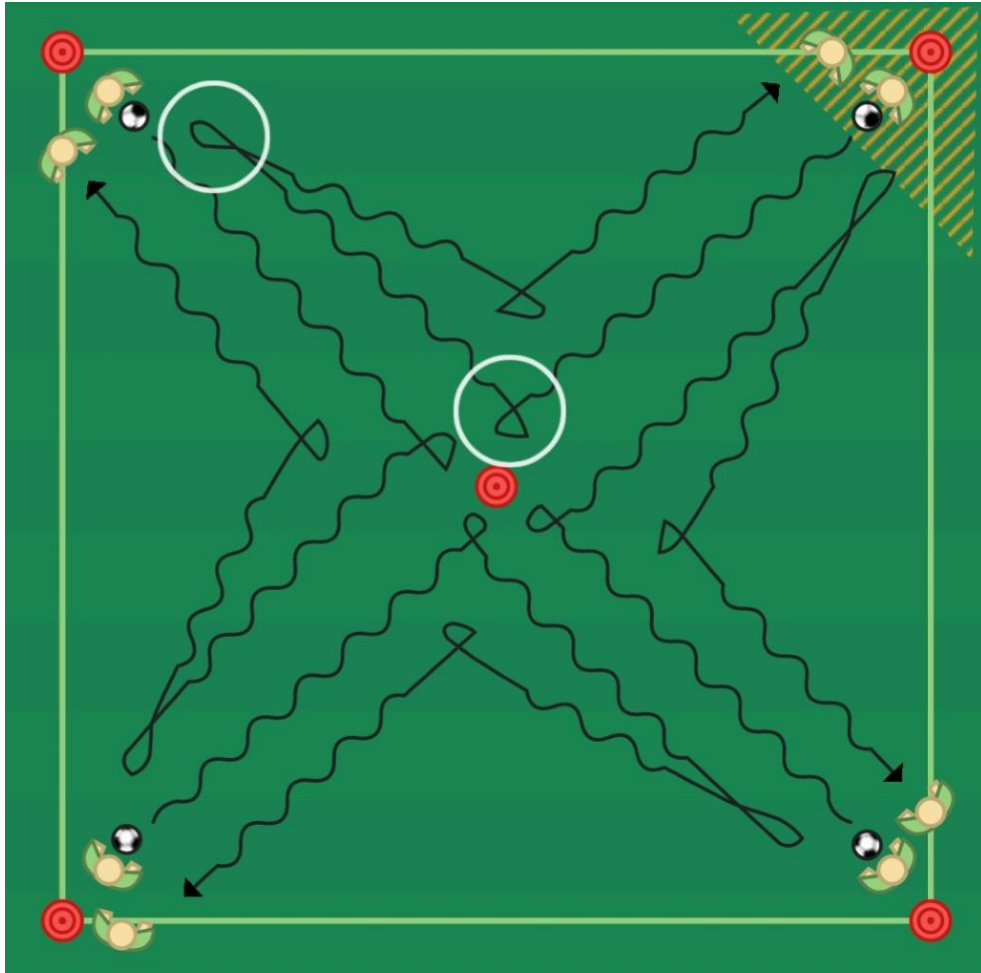




Rödsle BK

Syfte: Driva och vända med bollen



Medelfärdigheter 17

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

Anvisningar: Spelarna startar samtidigt och driver bollen enligt skissen. De kommer att utföra tre vändningar innan de lämnar över bollen till spelaren som väntar vid utgångspositionen. Byt riktning på övningen så spelarna får utföra samtliga vändningar med bägge fötterna.

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