



Rödsle BK

EN MOT EN DRIBBLINGSMÄSTAREN

Syfte Tävla i 1 mot 1 situation – Dribblingsmästaren.

Organisation Fritt antal spelare som arbetar parvis. 3 kvadrater på ca 10x10 meter.

Anvisningar A startar från kvadrat 1 med att driva bollen in i kvadrat 2. Här möter A spelare B som han/hon ska försöka finta och dribbla sig förbi och ta sig in i kvadrat 3. A måste ha bollen under kontroll för att försöket ska betraktas som lyckat. A har 5-10 sekunder på sig att nå kvadrat 3 och får då 1 poäng. Du som tränare avgör hur många sekunder. Byt uppgifter.

Instruktionspunkter - 1 mot 1.

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

