



Rödsle BK

ENGELSK STAFETT

Organisation 4 lag med 4 spelare i varje. Sätt ut koner där bollen ska ligga. Bestäm avstånd mellan lagen.

Anvisningar Spelarna tilldelas varsitt nummer. Tränaren ropar t. ex "4". Spelare med nummer 4 springer fram och till bollen, driver den runt samtliga lag och lägger den vid startkonan och ställer sig på sin plats. Segraren får 5 poäng, tvåan 3 poäng, trean 2 poäng och fyran 1 poäng. Alla springer lika många gånger.

Antal deltagare

- Minsta antal: 16

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)
- 7-9 år (Barnträning)
- 5-6 år (Barnträning)

