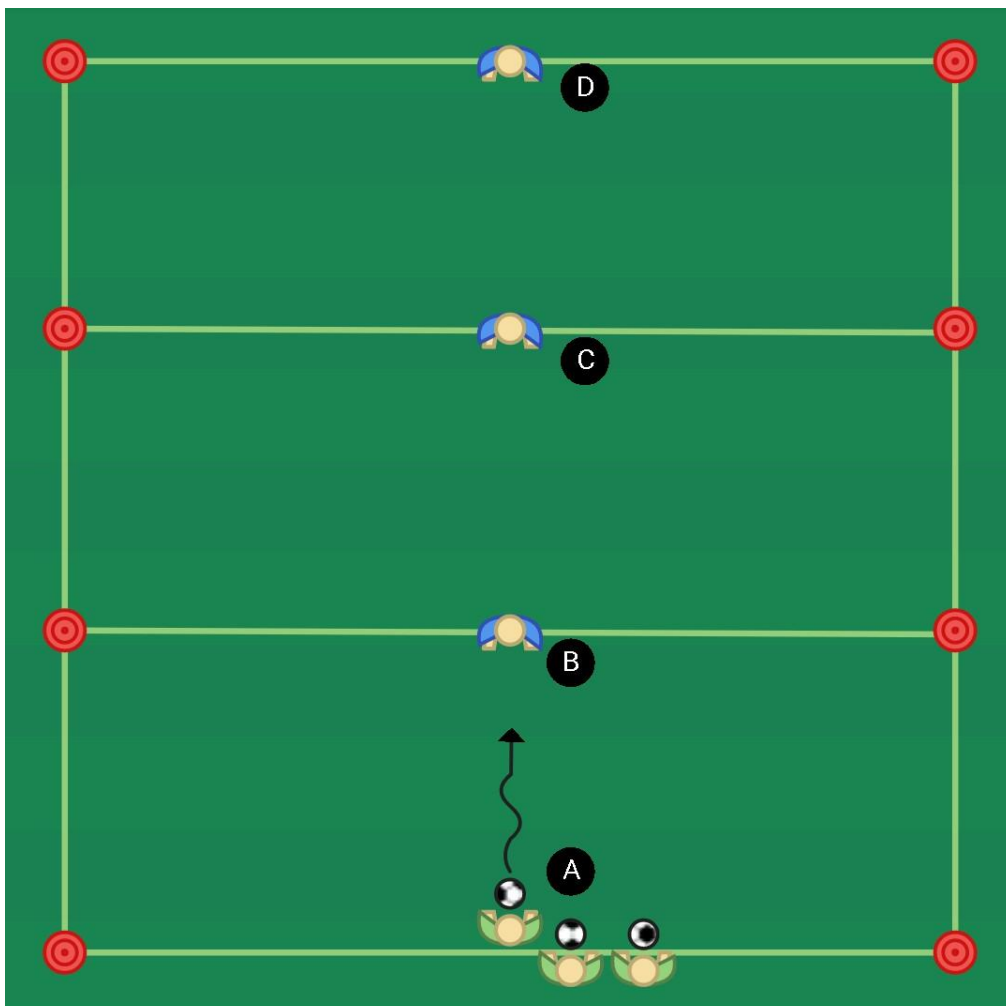




Rödsle BK

Syfte: 1 mot 1, utmana



1 mot 1 offensivt, medel 12

10 x 10m 1 boll / 4 spelare

Anvisningar: Spelare A utmanar spelare B, som försvarar sin linje. Spelare B får bara röra sig i sidled. Spelare ska försöka passera spelare B, tar spelare B bollen byter spelarna plats med varandra. Passerar spelare A spelare B, fortsätter spelare A mot nästa linje för att utmana spelare C osv.

Variation: Försvarsspelare måste stå upp, dvs de får inte glidackla. Försvararna måste hålla händerna bakom ryggen. Smalna av eller bredda linjen som försvarsspelaren får röra sig utefter. Avsluta mot målvakt.