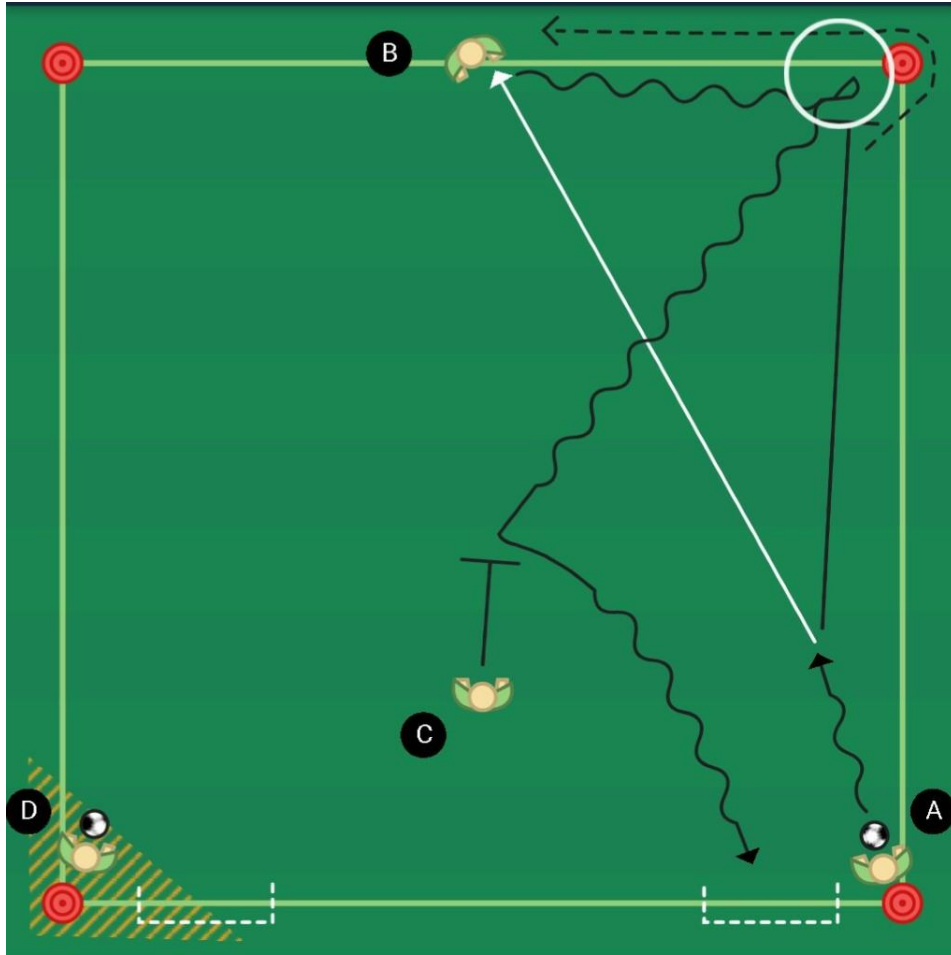




Rödsle BK

Syfte: Driva, vända och dribbla med bollen



1 mot 1 offensivt, medel 25

10 x 10m 1 boll / 3 spelare

Anvisningar: Spelare A passar bollen till spelare B och rör sig sedan framåt för att agera som passiv motståndare till B. B tar med sig bollen i sidled och vänder bort A. B utmanar sedan försvarare C och försöker komma förbi för att göra mål i ett av målen på sidan. Efter avslutat anfall startar spelare D nästa anfall på samma sätt osv. Byt försvarare C med jämna intervaller. Håll koll på att spelarna tar med sig bollen åt bägge håll.

Variation: Försvarare C är kvar tills den erövrar bollen. Passiva eller aktiva försvarare. Öka eller minska ytans storlek.