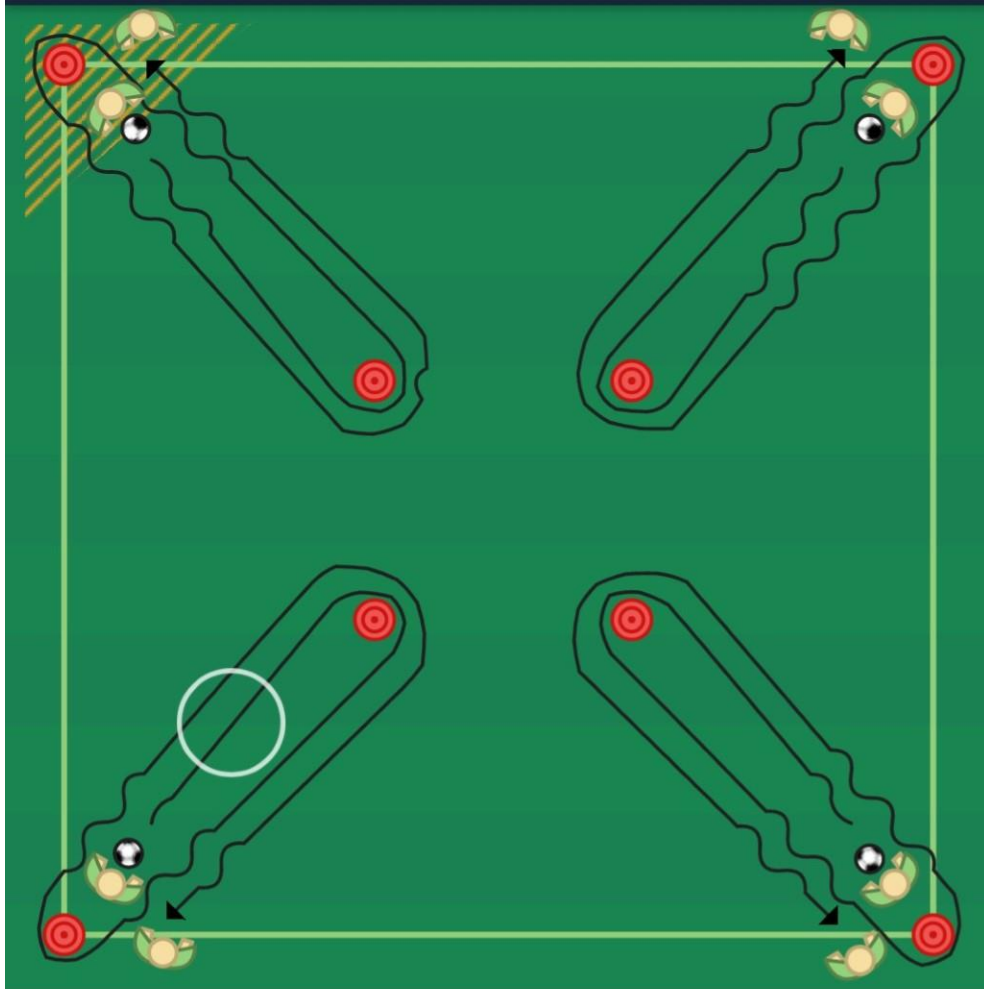




Rödsle BK

Syfte: Driva med bollen



Basfärdigheter 48

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

Anvisningar: Spelarna driver bollen runt konen i mitten och tillbaka till utgångspositionen två gånger efter varandra. Nästa spelare kan starta när de får bollen. Se till att spelarna driver runt bollen åt bägge håll, så att de får träna på att driva bollen med både höger och vänster fot.

Variation: Öka eller minska ytans storlek. Öka eller minska antalet spelare. Byt sätt att driva på vid varje sväng. Låt väntande spelare utföra en individuell fysisk aktion.