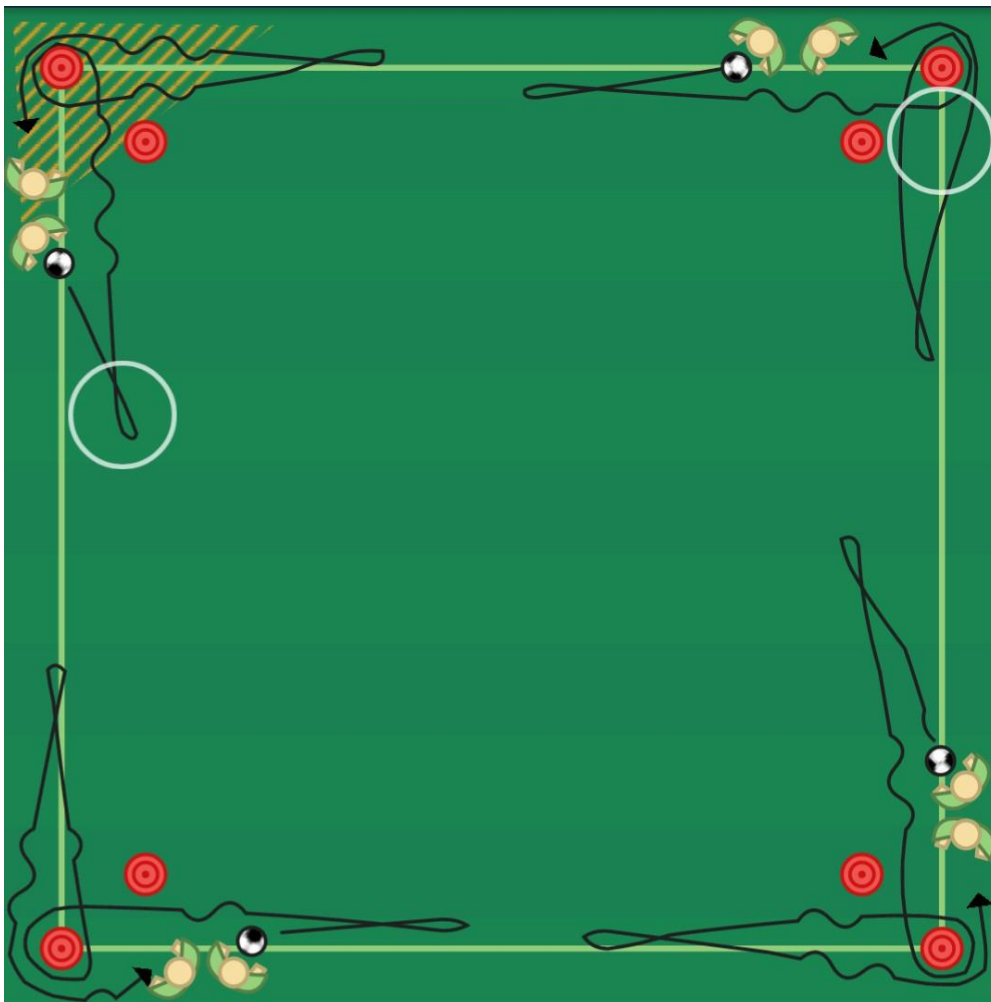




Rödsle BK

Syfte: Driva och vända med bollen



Basfärdigheter 47

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

Anvisningar: Bollförande spelare driver bollen enligt skiss och gör en vändning med bollen för att sedan ta sig tillbaka runt konen och driva enligt skiss för att göra ytterligare en vändning (med den andra foten). Efter det lämnar bollförande spelare över bollen till väntande spelare.

Variation: Öka eller minska ytans storlek. Öka eller minska antalet spelare. Låt väntande spelare utföra en individuell fysisk aktion.