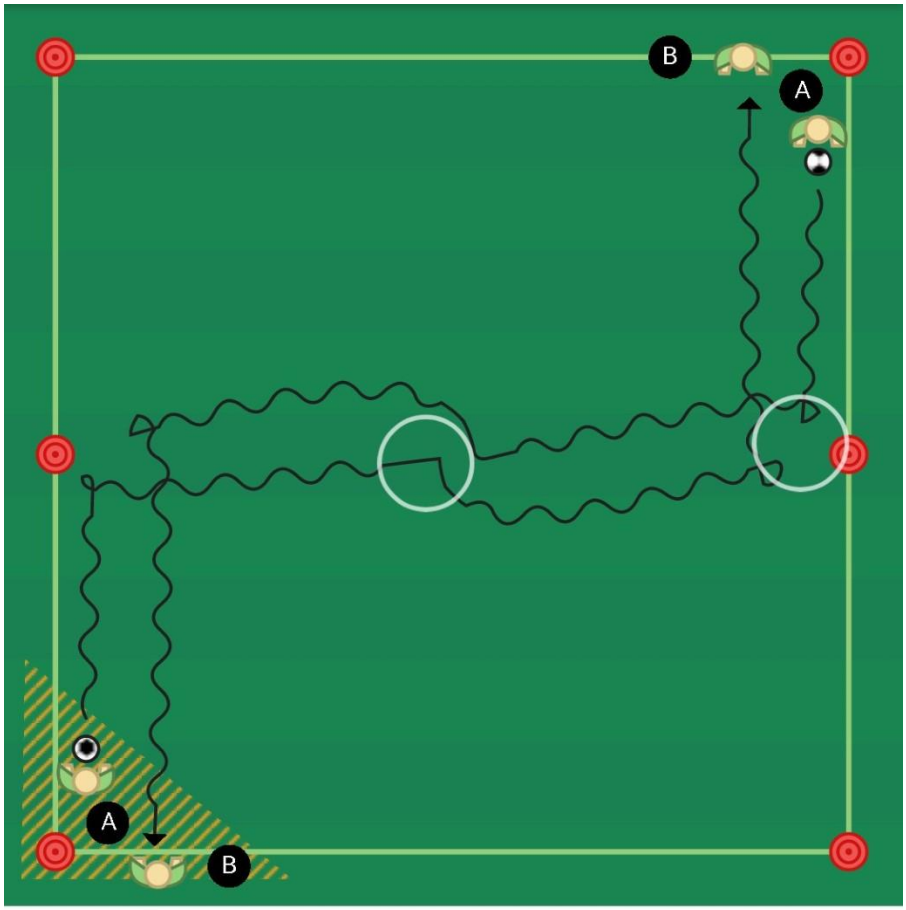
Rödsle BK

Syfte: Driva, vända och dribbla med bollen



Medelfärdigheter 11

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

Anvisningar: Spelarna A startar samtidigt och driver bollen enligt skissen och utför en vändning vid konen. När spelarna möts i mitten av ytan utför de en dribbling mot varandra, sedan driver de till nästa kon och utför en vändning vid den. A driver sedan bollen till utgångspositionen, där de lämnar över bollen till Spelarna B, osv.

Variation: Öka eller minska ytans storlek. Öka eller minska antalet spelare. Byt aktion vid varje hotspot. Låt väntande spelare utför en individuell fysisk aktion.