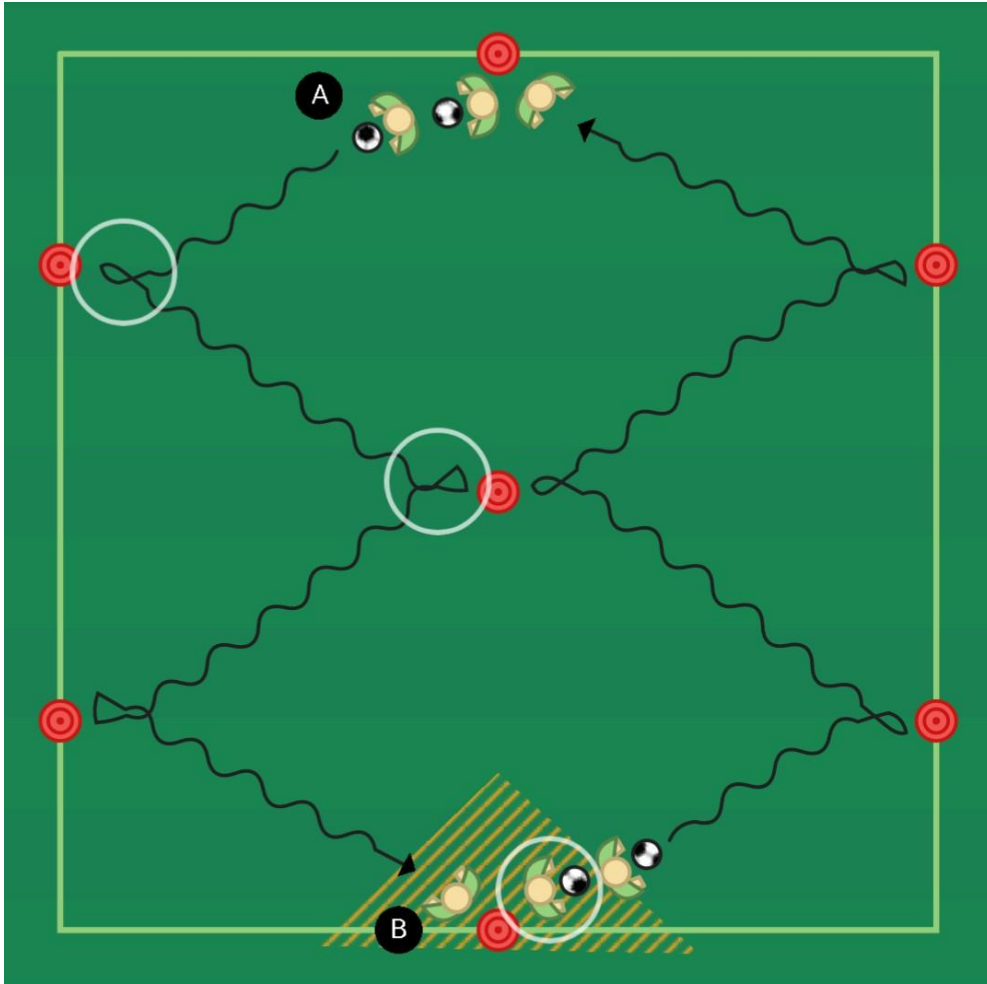




Rödsla BK

Syfte: Driva och vända med bollen



Medelfärdigheter 14

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

Anvisningar: Spelarna A driver bollen enligt skissen och vänder vid konorna. A lämnar över bollen till spelarna B på motsatt sida som gör samma sak osv.

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