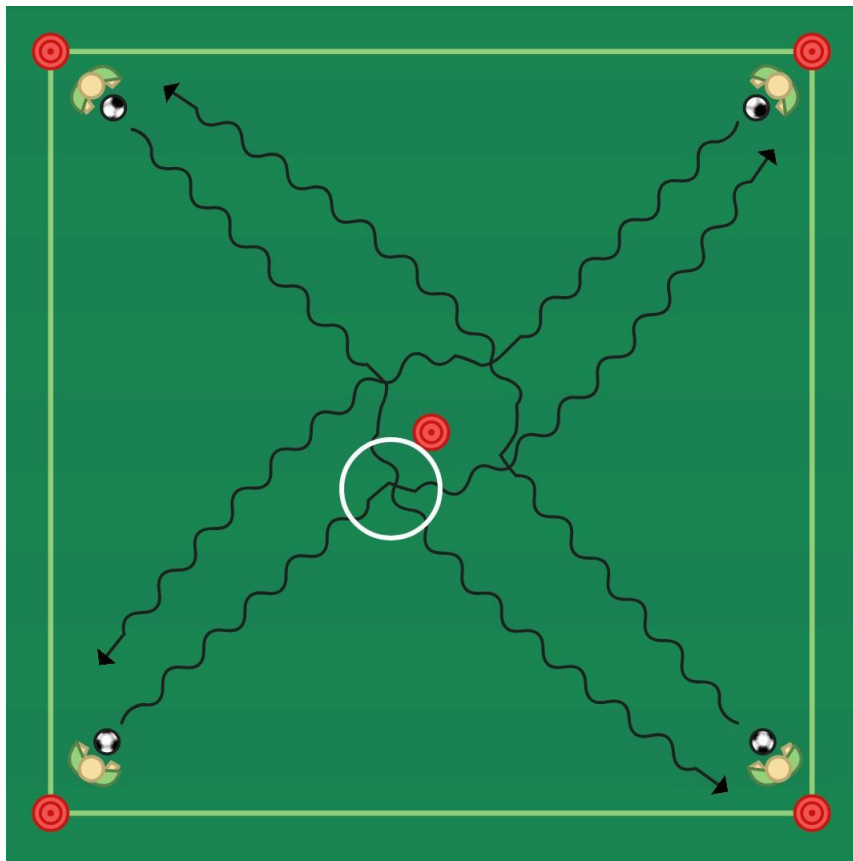




# Rödsla BK

**Syfte:** Driva och vända med bollen



## Medelfärdigheter 9

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

**Anvisningar:** Spelarna startar samtidigt och driver sina bollar mot mitten, där de genomför en dribbling mot varandra för att sedan driva bollen vidare till andra sidan (i diagonal riktning över ytan). Spelarna upprepar samma sak fast i motsatt riktning osv.

Se till att byta riktning på dribblingen så att spelarna får använda både höger och vänster fot.

**Variation:** Öka eller minska både ytans storlek och antalet spelare. Låt väntande spelare utföra en individuell fysisk aktion. Två spelare startar samtidigt istället för fyra.