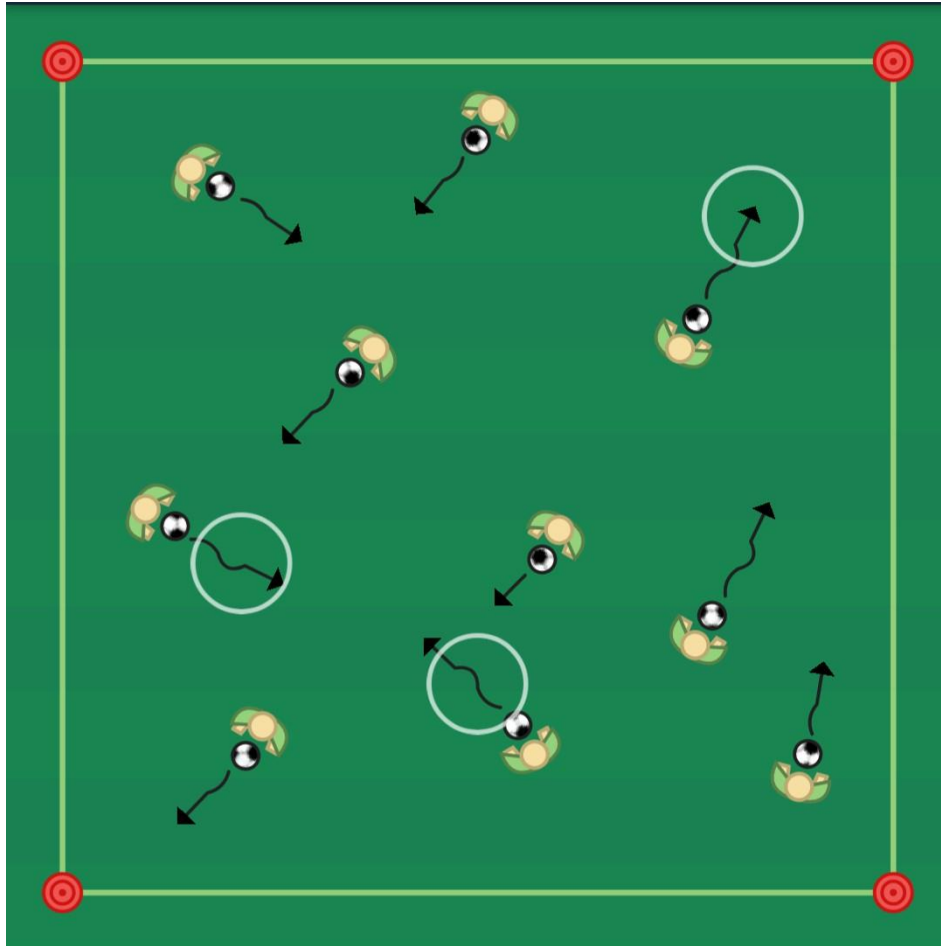




Rödsle BK

Syfte: Uppvärmning, avslutning, ha roligt



Lekar 16

10 x 10m 1 boll / spelare

Anvisningar: Spelarna driver fritt i ytan. Spelarna ska stanna bollen på tränarens signal. Det är viktigt att alla spelare fortsätter till dess att de hör tränarens signal.

Variation: Variera sättet att stanna bollen på, fotens undersida, sätta sig på bollen, knä, klack.