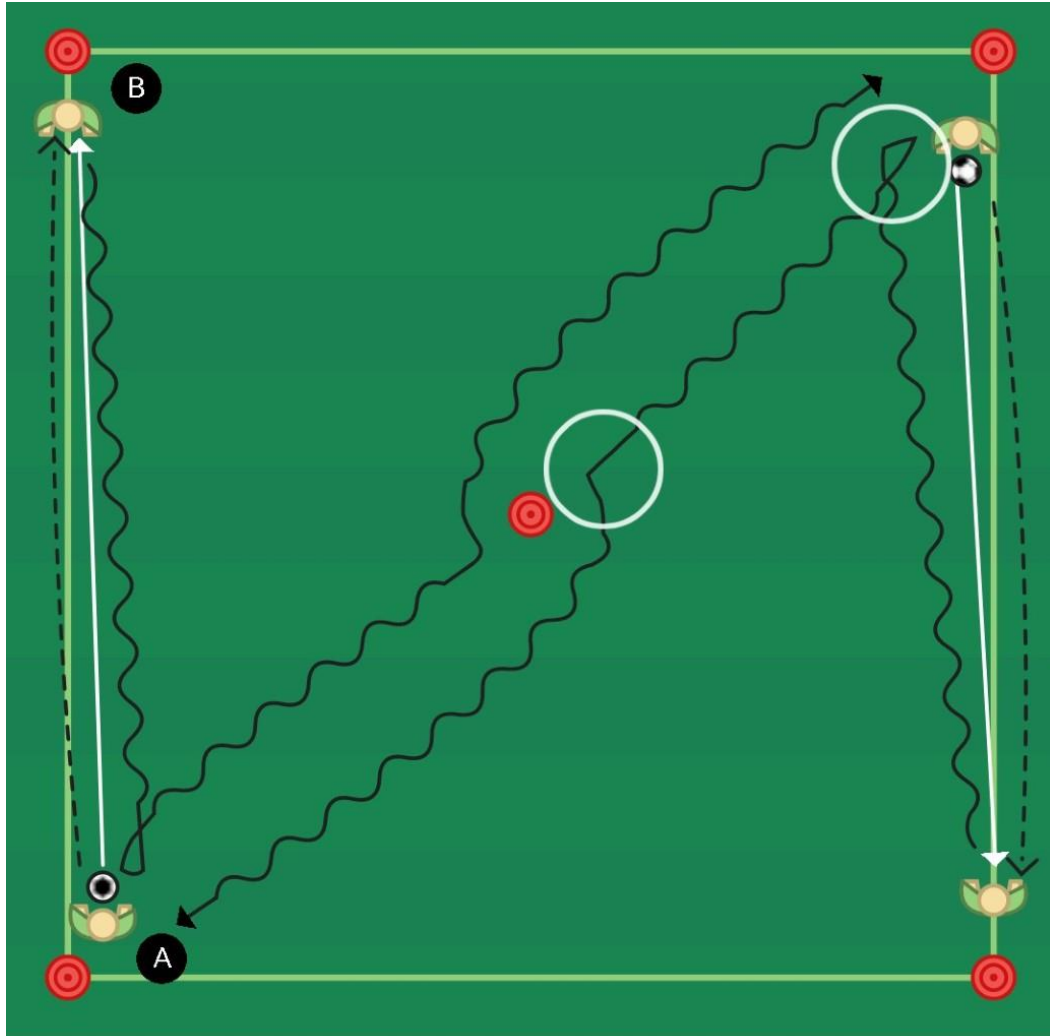




Rödsvle BK

Syfte: Driva, vända och dribbla med bollen



Medelfärdigheter 19

10 x 10m 1 boll / 2 spelare

Anvisningar: Spelare A passar bollen till spelare B. B driver sedan bollen enligt skissen och utför en vändning i hörnet av ytan för att sedan driva bollen mot mitten av ytan. Vid konen genomför B en dribbling och driver sedan bollen till utgångsytan i hörnet.

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