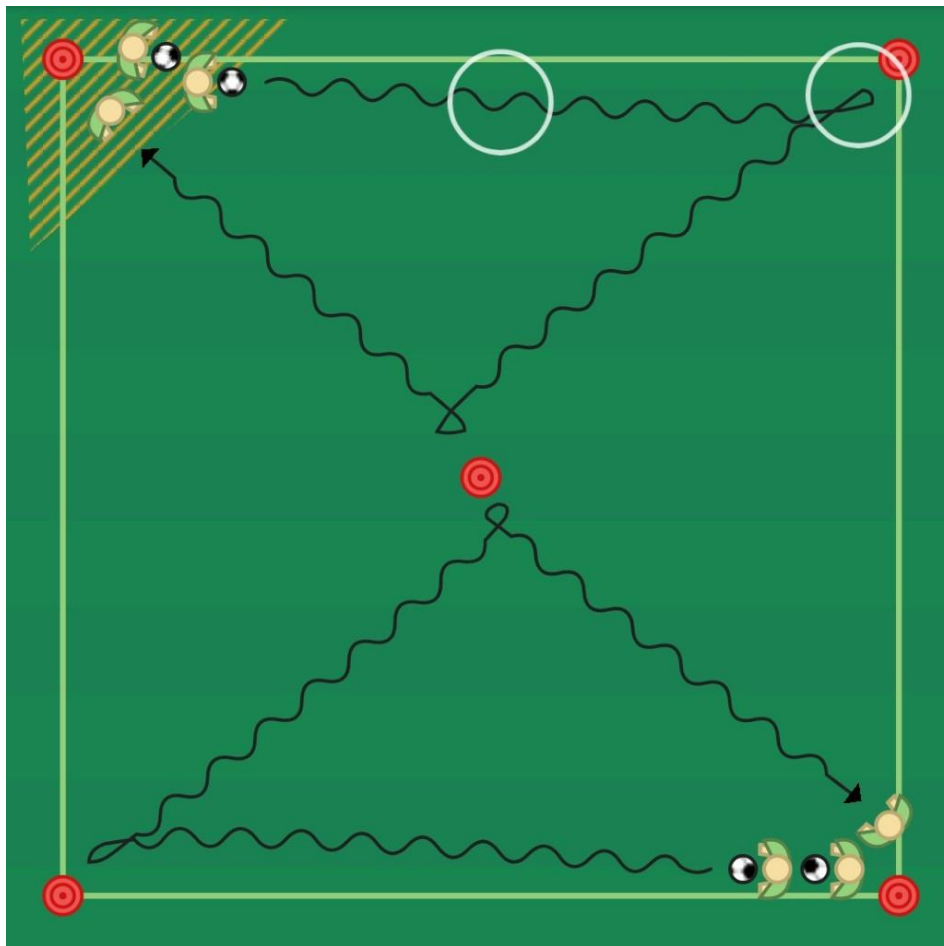




# Rödsle BK

**Syfte:** Driva och vända med bollen



## Medelfärdigheter 23

10 x 10m 1 boll / spelare

**Anvisningar:** Spelarna driver bollen enligt skiss och utför vändningar vid de två konorna.

Byt riktning på övningen så att spelarna får vända med båda fötterna.

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