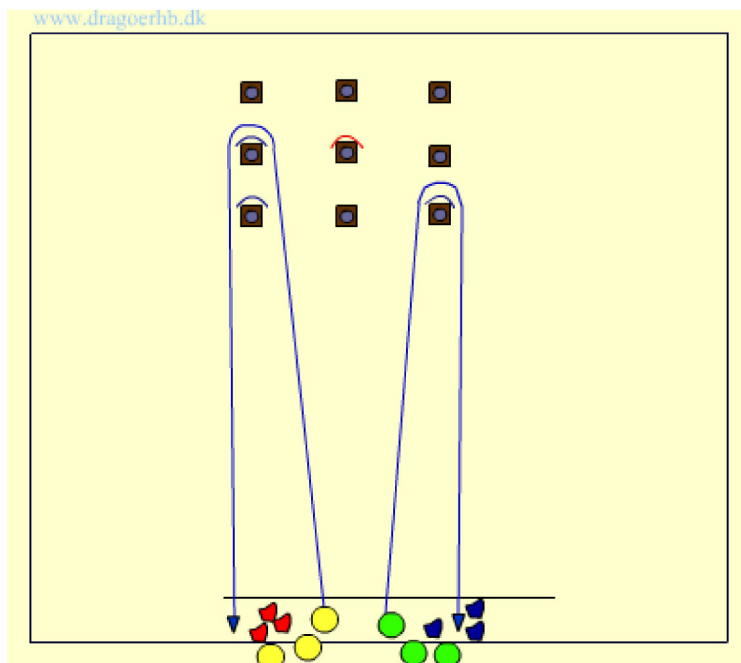


## Tre i radd



2 lag med 3-5 spelare.

9 koner (uppställda som på bilden - med avstånd mellan konerna).

3-4 tröjor (västar) i olika färger.

Det lag som först får 3 i rad - lodrät, vågrät eller diagonalt - har vunnit.

Alla spelarna är placerade i målområdet utanför banan.

Spelarna ska en efter en springa till konerna och lägga en tröja i lagets färg på densamma.

Tröjan ska placeras inom 3 sekunder från ankomst till konen.

Nästa spelare skickas iväg genom handklapp.

Om man inte fått en vinnare när alla tröjor är utlagda ska de utlagda tröjorna flyttas tills ena laget har 3 i rad.

Övningen har dels ett fysiskt moment (spurt) men tränar också tankeverksamheten under press och överblick.

Man kan också starta löpare två när löpare ett lagt ner sin tröja.

Därefter startar löparna fritt när deras lag kommit tillbaka.

Det gör att en spelare inte kan stå och tänka för länge på var tröjan ska läggas.

Vi kallar den: \_\_\_\_\_

Kommentarer: