



Namn: Kasta Kon

Nr:

Typ av övning:

Svårighetsgrad:

1/5

Syfte med övningen:

Lek med teknik
och beslut

Instruktion:

2 och 2 - En med boll och
klubba, den andra med koner

Spelaren med konerna rör
sig, med bröstet mot
bollförande spelare, bakåt
mot motsatt sida och
kastar ut koner som spelaren
med boll ska dribbla förbi

Lyfta blicken

Dribbla runt

Ta beslut