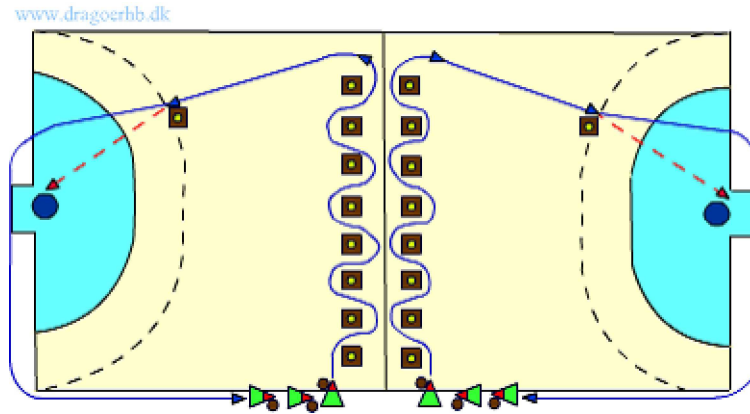


Skriv ut

Stäng fönstret

Slalomstafett



2 lag med 5-6 spelare på varje.

Övningen utförs som stafett.

Den slutar vid konen på frikastlinjen och det är signalen till att nästa spelare ska starta.

Man kan köra den som stafett:

- 1 Varje spelare löper 6 gånger. De första tre bär bollen runt konerna och dribblar på långsidan. De sista 3 dribblar hela vägen
- 2 Bollen bärs mellan konerna och dribblas på långsidan.

Övningen pågår tills alla har gjort mål 3 gånger.

Vi kallar den: _____

Kommentarer: