

Aktivering 1

Vad?

Aktivering

Varför?

För att förbättra bollkontroll samt färdighet att transportera boll i både sidled och framåt. Fotarbete

Hur?

3 och 3. 1 spelare driver boll mellan konor med ett avstånd på 4 m. Aktiv vila med suldragning på ena sidan och tap tap på andra. Byte sker när bollen flyttats mellan konor.

Organisation

3 st/station. 2 konor med ett avstånd på 4 m.

