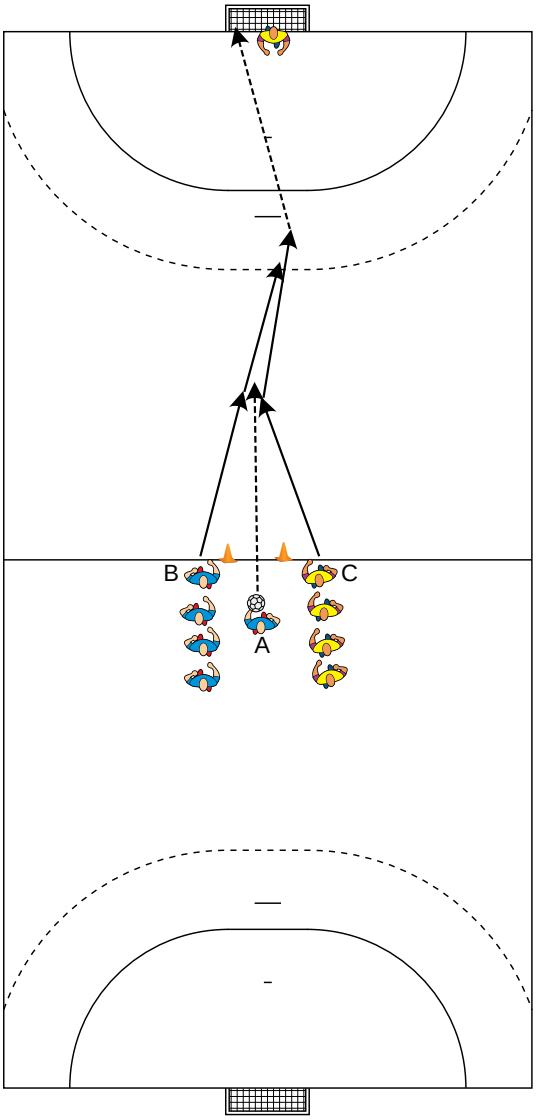
Reaktion 1

reaktion 1



Övningen startas med att spelare B & C är sittandes, liggandes på mage, eller stående.
Valet är fritt.
Det viktiga är att spelare B & C inte får se när spelare A släpper bollen. Blicken hos spelare B & C ska alltså vara framåt.
Spelare B & C får börja springa när de ser bollen.

Den som tar bollen blir anfallare & den andre blir försvarare.

Created with XPS Network - www.sidelinesports.com