

Kvadrat-kull

I denna övning övas förmågan att driva med bollen, svänga med bollen och samtidigt vara medveten om omgivningen.

Syfte

Syftet med övningen är att bli bättre på att driva med bollen och accelerera i små utrymmen och svänga effektivt.

Förberedelser

- Placera ut koner i kvadrater på ungefär 1-2 m på varje sida. Lämna utrymme emellan kvadraterna för att springa.
- Dela upp spelarna två och två och ge varje spelare en boll.
- De får sedan placera ut sig på varsin sida av kvadraten.

Genomförande

I grund och botten är övningen en helt vanlig kull, med tillägget att man här ska driva en boll runt en kvadrat.

1. Den yngsta spelaren börjar jaga den andra.
2. När den lyckas kulla den andra börjar det om men med den andra som kullare.

Instruktioner

- Man kullar genom att lägga handen på den andres axel
- Det är hela tiden tillåtet att byta håll, så håll koll på varandra
- Det är inte tillåtet att lämna kvadraten

Revision #2

Created 2025-04-06 12:41:08 UTC by Mattias

Updated 2026-01-08 14:27:45 UTC by Mattias