

1 mod 1 driblekamp gennem feltet

IDRÆTSGREN
TID

Basketball
10 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

12 - 18 år
2 - 20 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Angrebsspilleren starter med bolden på baglinjen stående under kurven med forsvars spilleren foran sig. Det gælder nu om for angrebsspilleren mens der dribles at komme ud på den anden side af feltet ved straffekastlinjen. For forsvarsspilleren er målet at gøre dette så svært som muligt. Angrebsspilleren må ikke træde ude for feltet langs siderne.

Formål:

Forsvar og angreb

Øvelsen kræver

Banen:

Halv bane

Materialer:

1 bold pr. par