



Beskrivelse:

Spilleren fra position 1 dribler gennem toppene, drejer rundt og passer til spilleren i position 2, der passer direkte tilbage.

Efterfølgende spilles der igen bandespil med spilleren i position 3.

Til slut dribles der mod mål, hvor der afsluttes.

Efter afslutningen bevæger spilleren sig over til position 2.

Efter at have spillet bandespil fra position 2, bevæger spilleren sig til position 3.

Når der er blevet spillet bandespil fra position 3, bevæger spilleren sig tilbage til position 1.

Når den første spiller fra position 1 er kommet gennem toppene starter den næste spiller fra samme position, så ventetiden minimeres.

Bemærk at der skal starte 2 spillere ved position 2, så tempoet i øvelsen kan holdes oppe.