

# X og O

De første 3 spillere står med en vest i hånden (fx 3 blå og 3 gule)

Der sprintes ud til "pladen" hvor man lægger sin trøje på en af toppene. Der sprintes hjem igen og den næste sendes afsted med en high-five. Når alle trøjer er placeret skal man hente en trøje hjem før den næste løber kan placere den igen.

Progression:

- Første mand starter på forskellige måder (ryggen til, på hug, liggende osv.)
- skal dribble med bolden samtidig

Fokus:

- sprint, vendinger uden bold, overblik
- med bold: boldkontrol, driblinger

