

Basketkast - Instruktioner av station

Uppläggning av stationen

Två stycken basketkorgar som går att fästa någonstans. Två koner och två till fyra basketbollar. Cirka 3-4 meter mellan korgen och konen.

Utförande

Laget ställer upp på ett led. Den första i ledet kastar bollen, sedan springer man och hämtar bollen och ger till nästa i ledet och sedan ställer man sig sist i ledet när man kastat.

Poängfördelning

5 poäng för varje boll som sitter i korgen.

Material för två stationer

2 stycken lätta basketkorgar.

2 - 4 basketbollar.

2 stycken koner.