

Kosterrotasjon

Kosteøvelse

Nivå: Alle
Målgruppe: Alle
Antall spillere: 8+
Utstyr:

Hensikt:

Her får man aktivisert mange spillere, og spillerne får prøvd alle rollene i laget. For treneren er det en fin måte å gi rask feedback til en spiller uten å skille han eller hun ut fra gruppen.

Beskrivelse:

Helst 8+ spillere spiller på to baner. På hver bane spilles det som vanlig med én skip, to som koster og en som setter stein.

Når man er ferdig med steinen roterer man slik at den som setter stein blir koster1, koster 1 blir koster2 og koster2 blir skip. Skipen går over til nabobanen og blir steinsetter der.

Om det er mer enn 8 spillere kan man opprette en "hvile-stasjon". Slik fortsetter man til alle steinene er blitt spilt, da er en rotasjon gjennomført.

Variasjoner

Tips

Treneren kan godt stå midt på banen og gi feedback til alle spillere.

