



Rödsle BK

INLÄGG FYRA POSITIONER

Syfte Inläggsträning och avslut.

Organisation 10-12 spelare i 4 positioner. 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar A slår en passning diagonalt till B, som är i rörelse framåt. B tar emot och slår inlägg till A och C som avslutar. Därefter driver D bollen kort och skjuter. D, A och C följer upp retur. Nästa pass från D till C och så vidare. B och C är fasta inläggare. Byt dessa efter en stund

Instruktionspunkter - Precision i inlägget. - Avslutning, skott eller nick. - Retur.

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

