



Rödsle BK

INLÄGG KROSSBOLL MED V LÖPNINGAR PÅ MOTTAGARNA

Syfte

Inläggsträning (crossboll, spelvändning, avslut).

Organisation

Yta: En planhalva.

6-12 spelare fördelade på 3 led. Avstånden mellan leden och avståndet till mål kan kortas för att spelarna ska lyckas.

Anvisningar

A driver fram och passar till **B**, som spelar bollen tillbaka till **A** – direkt eller efter mottagning.

A spelar **C**, som driver ner bollen och slår ett inlägg mot **A** eller **B**, som löpt in framför mål.

Spelarna byter led medsols efter avslut.

Variant

A lyfter sin första passning på **B**, som nickar ner till **A** – då krävs större avstånd mellan led **A** och **B**.

Instruktionspunkter

- Inlägg. - Crossbollen - Spelvändning - Avslutning

Antal deltagare

- Minsta antal: 6
- Max antal: 12

Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

