



Rödsle BK

SPELTRÄNING 1+3 MOT 3+MÅLVAKT

Syfte Anfallsspel, väggspel, överlämning, överlappning, finter/dribblingar.

Organisation Yta: 40x20 meter. Mål = 5 meter.

Anvisningar A, B, C och D anfaller mot E, F och G, som har H till målvakt. A ska endast ge understöd och inte befinna sig framför B, C eller D. Efter avslutat anfall blir de tidigare anfallarna försvarare och så vidare. Byt också roller inom lagen. Vid väggspel, överlämning eller överlappning, får A avsluta om han/hon lyckats utföra momentet med någon av B, C eller D.

Instruktionspunkter - Kopplas till syftet.

Antal deltagare

- Minsta antal: 8

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

