



Rödsle BK

SPELTRÄNING 4 MOT 4 MED INLÄGGSSPELARE OCH 2 MÅLVAKTER

Syfte Avslut, nick, inlägg.

Organisation Yta: Dubbla straffområdet. Fria zoner för inläggsspelare. Kan också utföras på halv eller hel plan med flera spelare inblandade, men samma antal inläggsspelare. Avstånd och mål efter färdighet.

Anvisningar Spel 4 mot 4. Försök att nå inläggsspelarna så snabbt som möjligt eller efter ett visst antal passningar inom laget.

Instruktionspunkter - Kvalitet på nick. - Inlägg.

Antal deltagare

- Minsta antal: 8

Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

