



# Rödsle BK

## EN MOT EN FÖRST TILL BOLL UTMANA OCH AVSLUTA

**Syfte** Komma först till bollen och skott.

**Organisation** 6-10 spelare uppdelade i 2 lag samt 2 målvakter. Spelyta ca 20x15 meter.

**Anvisningar** Tränaren passar bollen emellan spelare A och B. Den spelare som först når bollen försöker finta och dribbla förbi sin motståndare och avsluta. Bryter motståndaren avslutar han/hon på motsatt sida.

**Stegring** 2 mot 2 eller 3 mot 3.

**Instruktionspunkter** - 1 mot 1. - Skott. - Retur.

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel

### Lämplig för åldersgrupper

- Senior & Ungdom (Lätt)

**Övningen är med i följande serier och korgar**

