



Rödsle BK

FÖRFLYTTNING NICK I KVADRAT

Syfte Nickteknik.

Organisation 5 spelare. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar Fyra spelare, med varsin boll, turas om att kasta bollen till spelaren i mitten som rör sig mot bollen och nickar tillbaka till kastaren. Byt uppgift efter ett tag.

Instruktionspunkter - Nick.

Antal deltagare

- Minsta antal: 5

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)

