



Rödsle BK

NICK OCH VOLLEYSKOTT 2

Syfte Nick och volleyskott.

Organisation 3-6 spelare. 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar Tränare 1 kastar bollen till mötande A, som nickar tillbaka. Därefter kastar Tränare 2 en boll med lite studs, som A avslutar på halvvolley.

Variation Pass efter marken och skott.

Instruktionspunkter - Nick - Skott

Antal deltagare

- Minsta antal: 4
- Max antal: 7

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)

