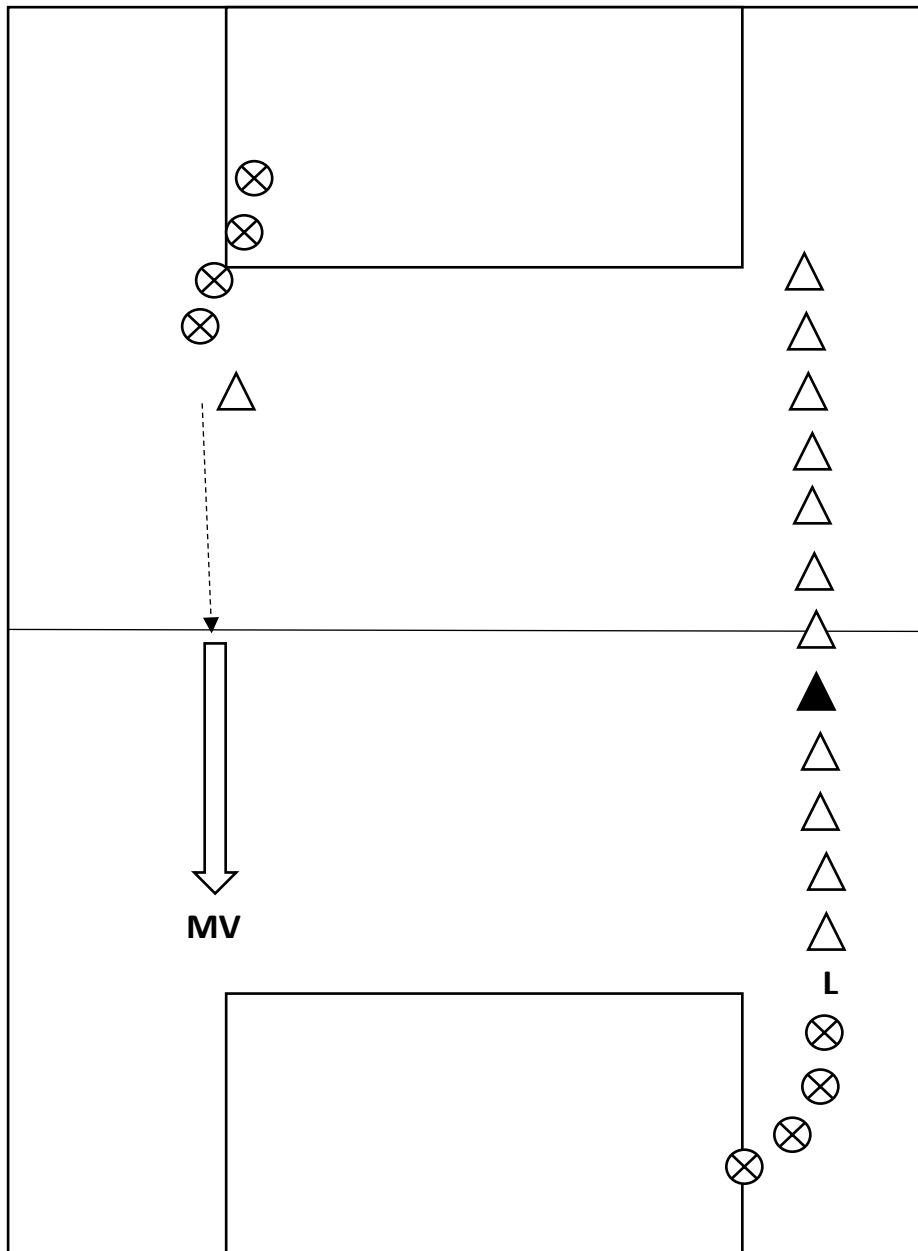




Rödsla BK



Löpning = ----->

Passning = —————>

Skott = —————>

Bollhållare = ⊗

Försvarsspelare = ○

Anfallsspelare = X

Koner = △

Målvakt = **MV**

Ledare = **L**

Noteringar: Skott/Avslut med teknikbana

Samtliga spelare har boll, driver fram bollen fyra meter och skjuter vristskott ca: fyra meter från målet. Tar bollen och ställer sig sist i kön till teknikbanan. Ledaren styr spelare till höger eller vänster in i banan.

Höger = Använd bara höger och vänsterfots utsida

Vänster = Använd bara höger och vänsterfots insida

1m mellan konerna, nästa spelare startar när kompisn passerar den svarta konen