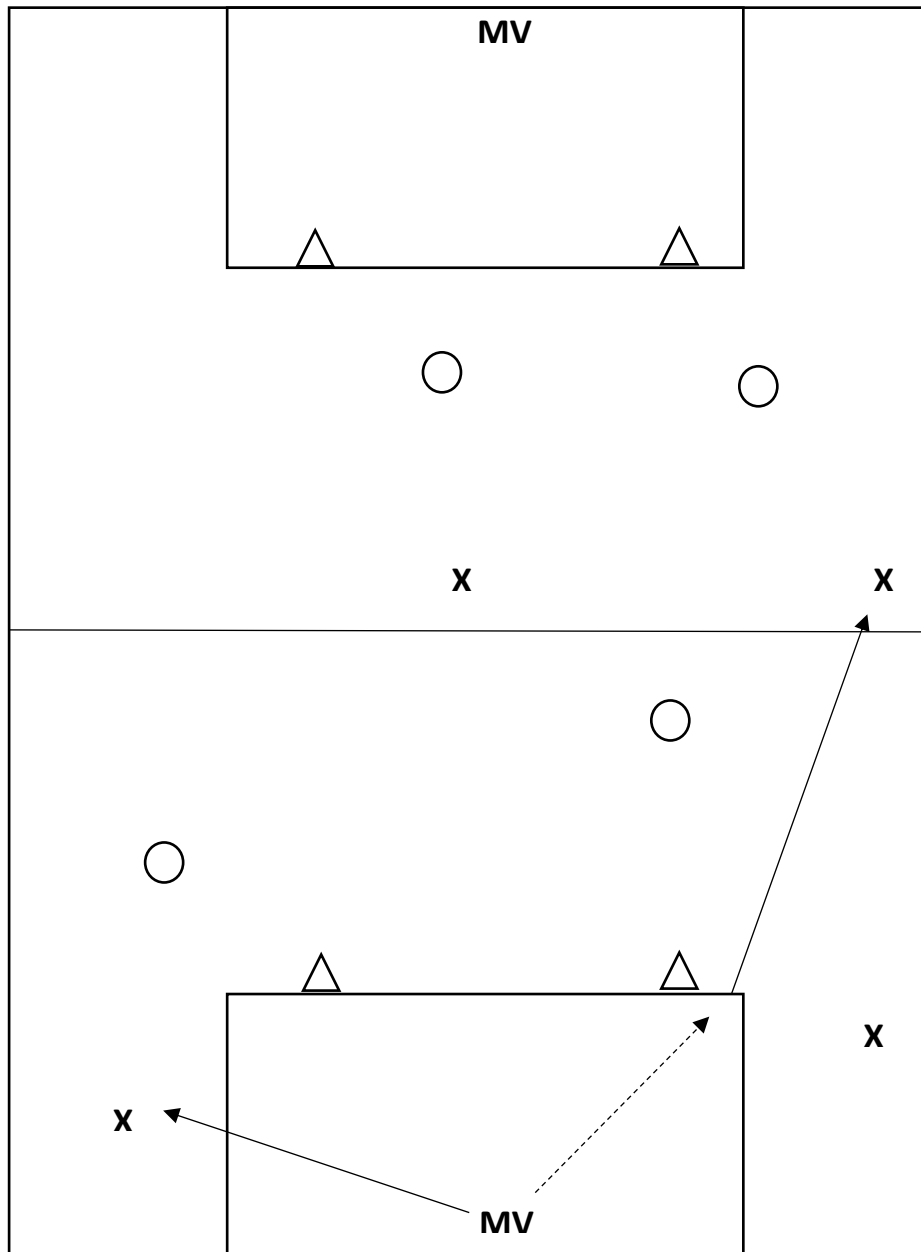
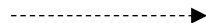



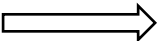


Rödsle BK




Löpning = 


Passning = 

Skott = 

Bollhållare = 

Försvarsspelare = 

Anfallsspelare = **X**

Koner = 

Målvakt = **MV**

Ledare = **L**

Noteringar: Träningsmatch, målvakten ska rulla ut bollen.

Bollen ska sättas i spel genom att spelas ut utanför konerna. Sätt gärna konerna en bit in från hörnet så att målvakten kan välja att antingen spela ut kort eller långt. Om bollen på något sätt (ex backarna kliver in i banan och spelar upp den vägen) spelas upp mellan konerna avbryts spelet och vi böjar om hos målvakten.

Försvarande lag backar hem bakom straffområdeslinjen.

Öva bredd och djup i spelet

Snabba upp spelet vid inkast, hörnor och när målvakten har bollen genom att tydligt räkna ner 5, 4, 3, 2, 1 sen går bollen över till motståndarna.

Inkast = inkast, hörna = målvaktens boll, målvaktens boll = hörna