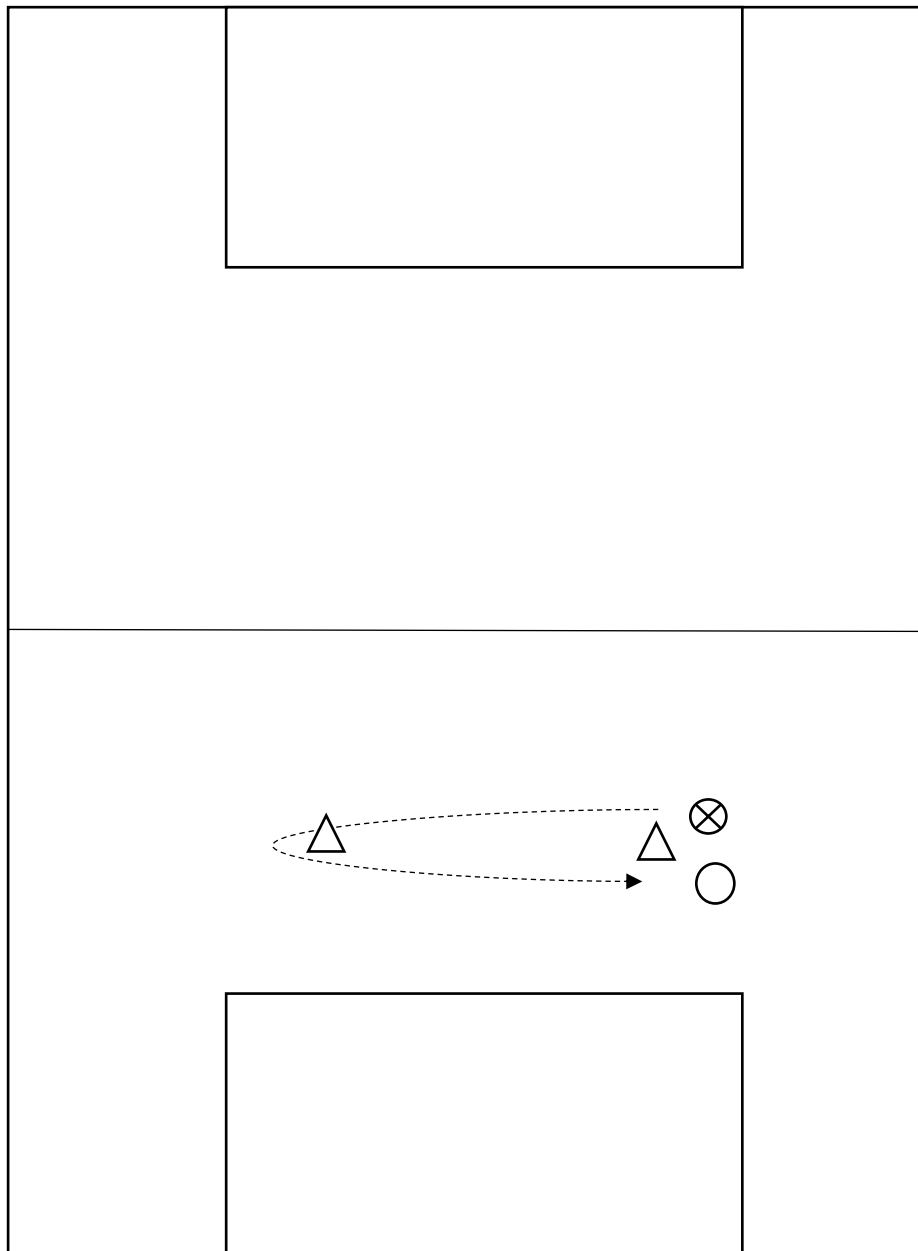




Rödsle BK



Löpning = ----->

Passning = —————>

Skott = >>>>>>

Bollhållare = ⊗

Försvarsspelare = ○

Anfallsspelare = X

Koner = △

Målvakt = **MV**

Ledare = **L**

Noteringar: Bollkontroll (tvåfots teknik)

Två spelare och en boll, 4 meter mellan konerna.

Tvåfots dribbla bollen runt konen, lämna över den till kompis.

Tänk på att nudda bollen ofta så den hela tiden är nära foten, försök att hålla upp blicken

Syfte: att ge spelaren bättre bollkontroll