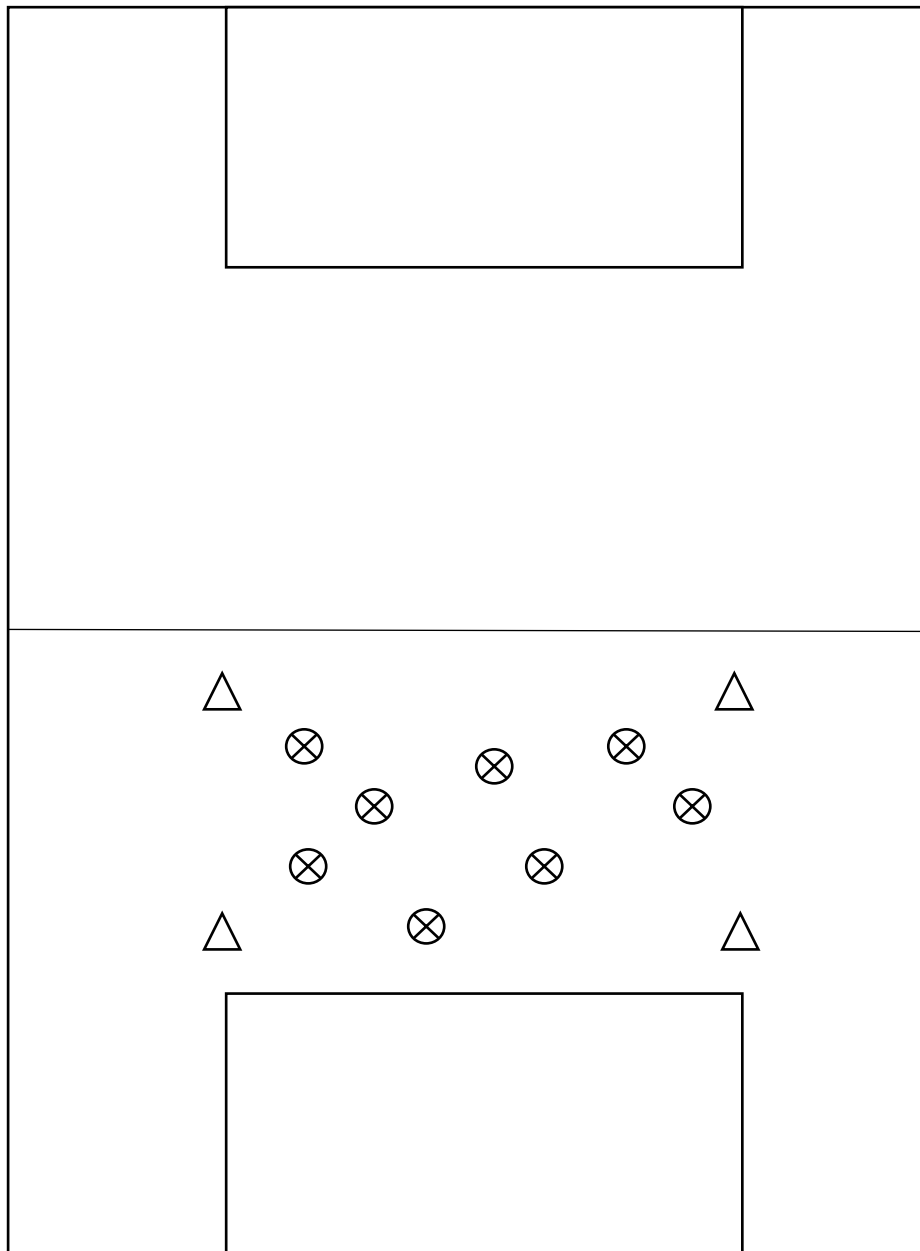




Rödsle BK



Löpning = ----->

Passning = —————>

Skott = >>>>>

Bollhållare = ⊗

Försvarsspelare = ○

Anfallsspelare = X

Koner = △

Målvakt = **MV**

Ledare = **L**

Noteringar: Bollkontroll (tvåfots teknik)

Yta ca 8x8m, mindre yta gör övningen svårare. Samtliga spelare har varsin boll som de driver "fritt" inom ytan. Använder insida, utsida samt sula för att byta riktning.

- Bollen nära foten, nudda bollen mycket
- Blicken framåt, undvika krocker
- Variera riktning, undvik springa i cirklar
- Använd både höger och vänsterfot i varje moment

Syftet: ge spelaren bättre bollkontroll