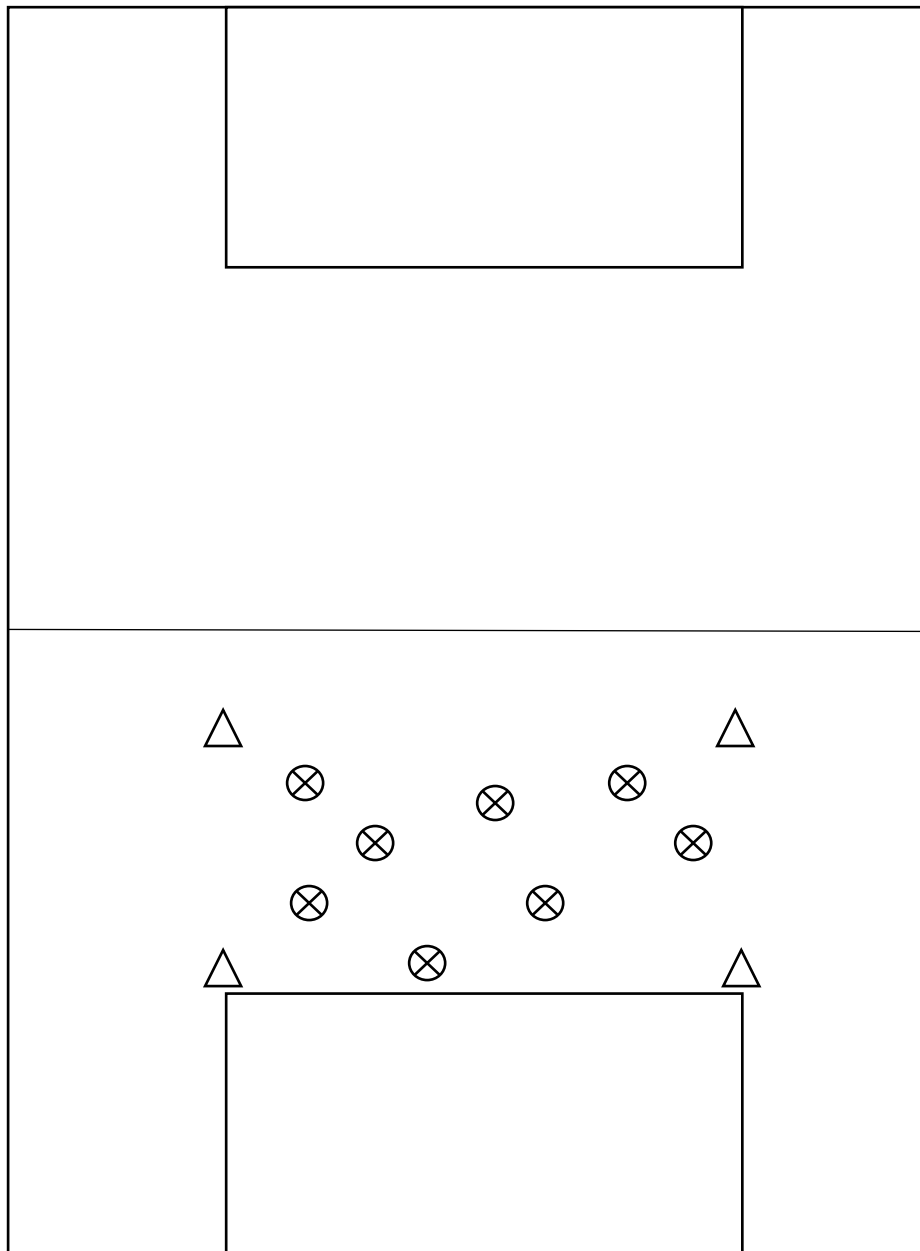




# Rödsle BK



Löpning = ----->

Passning = —————>

Skott = —————>

Bollhållare = ⊗

Försvarsspelare = ○

Anfallsspelare = X

Koner = △

Målvakt = **MV**

Ledare = **L**

## Noteringar: Vändningar

Samtliga spelare har varsin boll och driver fritt inom ytan 8x8m och vänder med insida, utsida, sula

- Bollen nära foten, nudda bollen ofta
- Blicken framåt
- Variera vändningar, överdriv kroppsrörelse / knä över bollen / täck bollen
- Variera riktning, undvik att springa i cirklar
- Använd både höger och vänsterfot i varje moment

Syfte: Lär spelaren NÄR och HUR man använder vändning