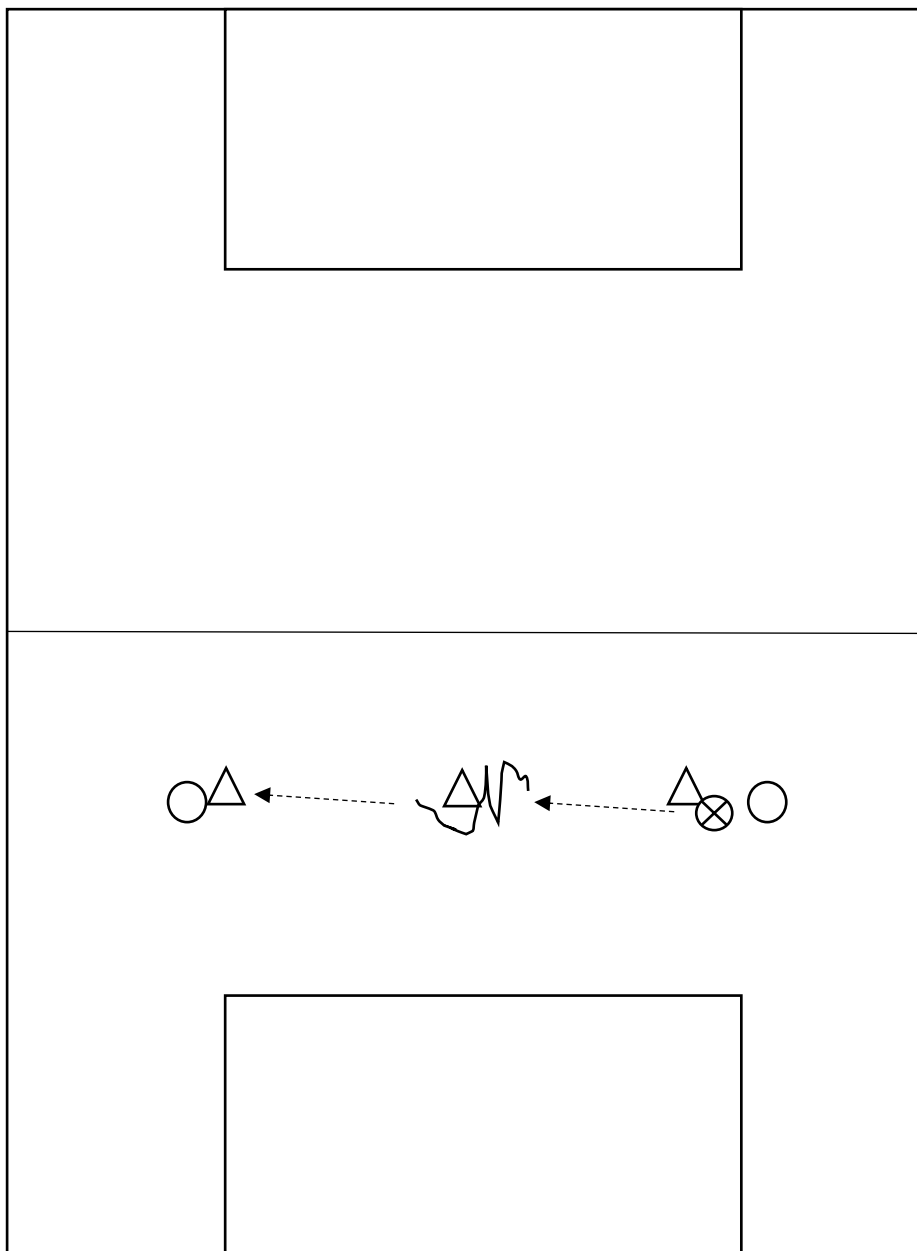




# Rödsle BK



Löpning = ----->

Passning = —————>

Skott = >>>>>

Bollhållare = ⊗

Försvarsspelare = ○

Anfallsspelare = X

Koner = △

Målvakt = **MV**

Ledare = **L**

Noteringar: Driva, finta, dribbla

Tre spelare och en boll, 3m mellan konerna (totalt 6m).

Driv upp bollen, finta konen (överdriv rörelsen) fortsätt driva bollen och lämna över den till kompis.

- Bollen nära foten, blicken framåt
- Timing för finten och överdriv kroppsrörelsen vid finten
- Tempoväxla med bollkontroll
- Använd både höger och vänsterfot i varje moment

Syfte: Lära spelaren NÄR och HUR man använder finta, dribbling