



# Rödsle BK

## INLÄGG EFTER MÅLVAKTSUTKAST ALT SPELVÄNDNING

**Syfte** Inläggsträning efter målvaktsutkast alt spelvändning central spelare (mittfältare)

**Anvisningar** 6-10 spelare. 2 målvakter. Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar** A slår en lång, hög passning till målvakt 1, som fångar bollen och kastar den i djupled till B. B tar emot och slår inlägg som A avs

lutar. Byt position. Byt även håll efter en stund. Mv utkast till central spelare (Mv på ritningen), mottagning, pass till B osv

**Instruktionspunkter** - Inlägg. - Avslutning, skott eller nick. - Retur.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 8
- Max antal: 12

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

