



# Rödsle BK

## INLÄGG EFTER MÅLVAKTSUTKAST

**Syfte** Inlägg efter målvaktsutkast.

**Organisation** 8-10 spelare och 2 målvakter. Planlängd ca 30 meter.

**Anvisningar** A slår en hög passning till MV 1, som fångar bollen och kastar till B som springer i djupled. B tar emot, driver och slår inlägg som A avslutar. Nästa pass från B till MV 2, som kastar till A, som springer i djupled och slår inlägg till B som avslutar. Byt platser för att träna inlägg med båda fötterna.

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

### Antal deltagare

- Minsta antal: 10
- Max antal: 12

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

