



# Rödsle BK

## MOTTAGNING TRIANGEL

**Syfte** Mottagning och passning.

**Organisation** 3 spelare bildar en triangel där varje spelare har två bollar var. En spelare i mitten arbetar en minut och byter därefter med någon annan spelare.

**Anvisningar** 1. A möter en passning från någon av bollhållarna, tar emot och passar tillbaka, söker upp en ny spelare och så vidare.

2. A möter en passning, vänder samt spelar till en ny bollhållare, söker upp en ny spelare och så vidare.

3. A möter en kastad passning, tar emot på bröstet och passat tillbaka på volley, söker upp en ny spelare och så vidare.

4. A möter en kastad passning, tar emot på bröstet, vänder och passar efter marken till en ny bollhållare och så vidare.

5. A nickar tillbaka en kastad passning och så vidare.

**Instruktionspunkter** - Mottagning. - Passning.

**Antal deltagare**

- Minsta antal: 3

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)



© Svenska Fotbollförbundet