



Rödsle BK

TRÄNA INLÄGG OCH AVSLUT

Syfte Träna inlägg och avslut.

Organisation 4-8 spelare och 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar A slår inlägg till B, som avslutar. C slår inlägg som D avslutar. Spelarna flyttar runt i en 8a. A till D, D till C, C till B och B till A.

Variation A och C slår inlägg till D och B som avslutar.

Instruktionspunkter - Inlägg. - Avslutning, skott eller nick.

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

