



Rödsle BK

VÄNDNING INSIDA UTSIDA VÄNSTER HÖGER PASS TILL SPELARE I RÖRELSE

Syfte Vändning och pass till spelare i rörelse.

Organisation 3 spelare. Avstånd mellan A och C ca 15 meter.

Anvisningar A passar B, som efter avledande rörelse tar emot bollen, vänder och passar C som rör sig i sidled, C passar B och så vidare. Byt B efter en stund.

Instruktionspunkter - Avledande rörelse före vändning. - Vändning.

Antal deltagare

- Minsta antal: 3

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

