



# Rödsle BK

## EN MOT EN DUELLEN (DIAGONAL) DRIBBLA AVSLUTA

**Syfte** 1 mot 1 med skott.

**Organisation** Yta: 30x25-30 meter. 8-12 spelare. 2 målvakter.

**Anvisningar** Tränaren passar in bollen i centrum där A och B tävlar om att vara först till bollen. Förste spelare till bollen skjuter och tar retur. Därefter C och D och så vidare.

**Stegring** Tränaren kastar in bollen och spelarna försöker få kontroll på bollen efter studs.

**Instruktionspunkter** - 1 mot 1. - Först till bollen. - Snabb avslutning. - Returer.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 8
- Max antal: 12

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel

### Lämplig för åldersgrupper

- Senior & Ungdom (Barnträning)

