



Rödsle BK

NICK OCH VOLLEYSKOTT

Syfte Nick och volleyskott.

Organisation 3-6 spelare och 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar Tränare 1 kastar bollen till A, som nickar tillbaka. Därefter vänder A, springer mot mål och får en boll med studs kastad till sig från tränare 2, som han/hon avslutar på halvvolley.

Variation Passning efter marken.

Instruktionspunkter - Nick. - Volleyskott.

Antal deltagare

- Minsta antal: 4
- Max antal: 7

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)

