



Rödsle BK

NICK PÅ PASSNING RAKT FRAMIFRÅN

Organisation 2 spelare. Avståndet mellan spelarna anpassas efter kunnande. Mål = 5 meter.

Anvisningar 1. A kastar upp bollen själv och nickar mot B, som agerar målvakt. 2. B kastar upp bollen mot A, som nickar mot mål. Efter ett antal nickar (5-10 stycken) byter spelarna roller.

Varianter Nick från stillastående. Nick efter upphopp. Nick efter ansats och upphopp.

Instruktionspunkter - Nick - Kvalitet på kast.

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Medelsvår)

