



Rödsle BK

PASSNING OCH MOTTAGNINGAR

Syfte Passning och mottagningar.

Organisation Två led med 5-10 spelare i varje, mitt emot varandra med ca 5 meters avstånd. Avstånd mellan spelarna i led A ca 5 meter.

Anvisningar Led A är bollhållare. Led B joggar runt och får passningar från spelare i led A som de passar tillbaka. När led B passat 3-4 varv passar spelare i led A bollen till led B. Led A joggar runt och led B är bollhållare.

Därefter tar bollhållande spelare upp bollen med händerna och kastar den: Kast - tillbakaspel på volley. Kast - mottagning bröst och tillbakaspel. Kast - nick tillbaka. Driva slalom emellan spelarna.

Instruktionspunkter - Rätt teknik.

Antal deltagare

- Minsta antal: 10
- Max antal: 20

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)

