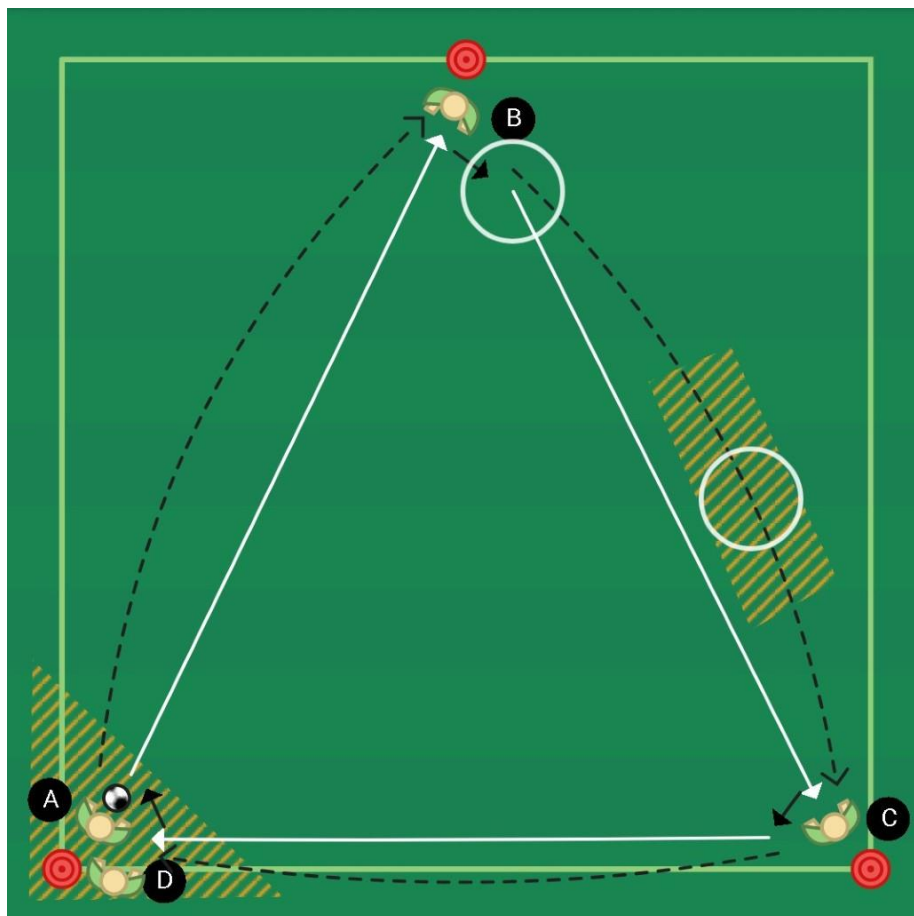




Rödsle BK

Syfte: Passning och mottagning



Passningstriangel, bas 3

10 x 10m 1 boll / 4 spelare

Anvisningar: Spelare A passar bollen till spelare B som tar emot bollen och passar i sin tur vidare till Spelare C. C tar emot bollen och passar den till spelare D. Spelarna rör sig efter bollen och tar nästa position. Se till att byta riktning på övningen så att spelarna får använda både höger och vänster fot.

Variation: Öka eller minska ytans storlek. Öka eller minska antalet spelare. Byt aktion vid varje hotspot. Låt väntande spelare utföra en individuell fysisk aktion.