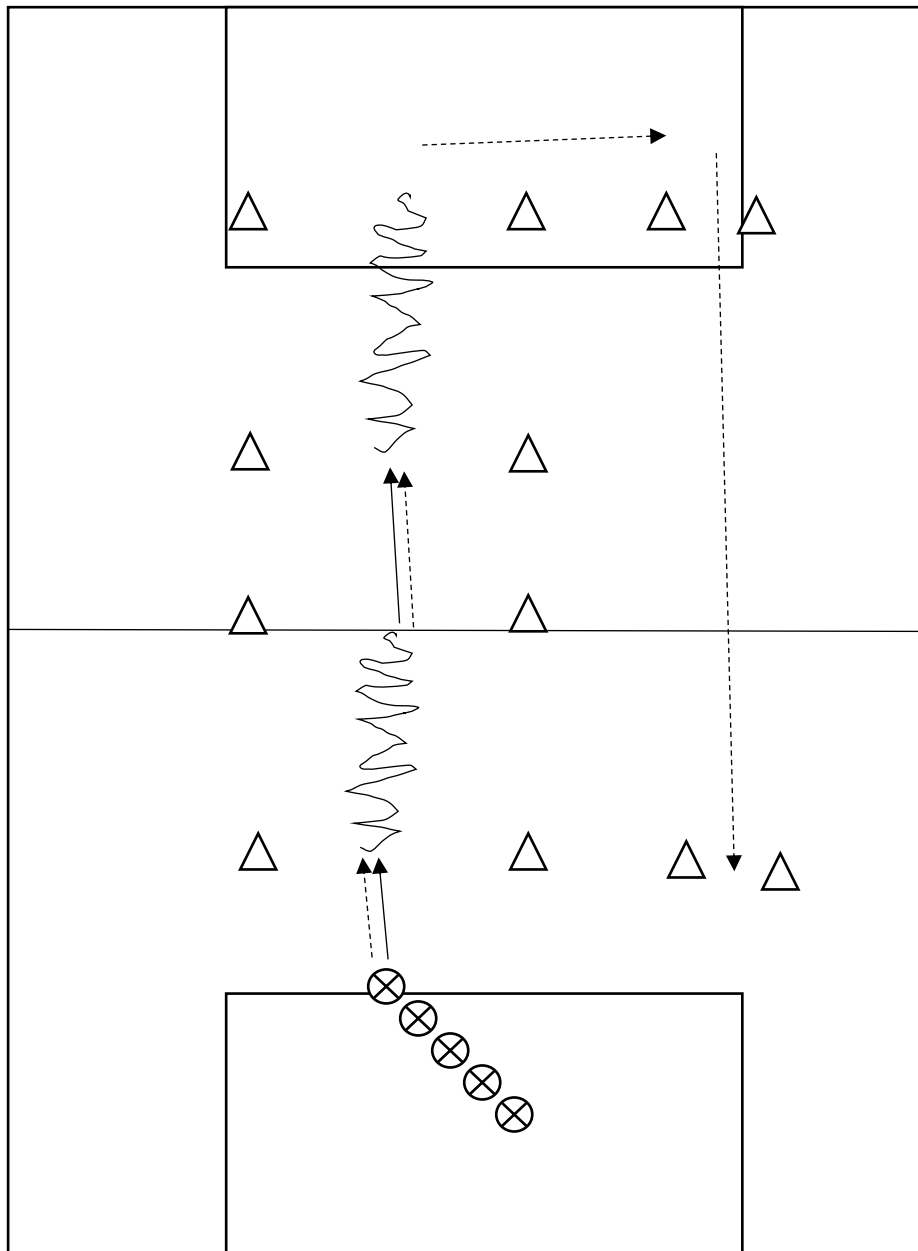




Rödsle BK



Löpning = →

Passning = →

Skott = →

Bollhållare =

Försvarsspelare =

Anfallsspelare =

Koner =

Målvakt = **MV**

Ledare = **L**

Noteringar: Spelaren passar fram bollen till sig själv, springer ikapp och tvåfotar bollen, passar fram till sig själv, springer ikapp och tvåfotar bollen. Vänder runt och ruschar ner med god kontroll på bollen och ställer sig sist i kön.

Syfte: Lära sig avväga passningar, öva bollkontroll (upp med blicken) med många bollkontakter vid tvåfotsövningen, öva bollkontroll vid hög fart