

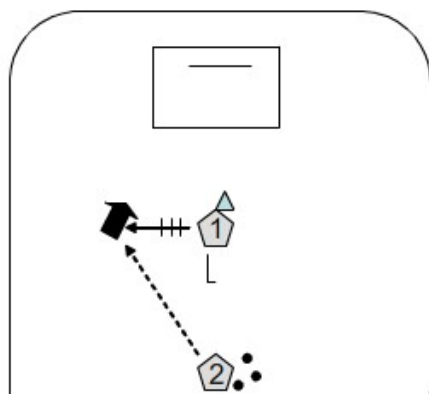
RYCK MED PASS & AVSLUT

Kategori: Grundövning

Halvplan

Svårighetsgrad:

lite svårare



Instruktion:

Spelare och bollar i mittcirkeln.

Förste spelaren i ledet löper fram till konan och ställer sig med ryggen mot målet.

Spelare rycker sedan ut mot det hållet där han/hon har klubban inåt i banan, då slår förste spelaren i ledet en passning som spelare 1 kan skjuta direkt på.

Därefter löper spelare 2 fram till konan, gör sitt ryck ut, får passning och avslutar direkt.

Teckenförklaring

	Spelare		Passning
	Skott/avslut		Löp utan boll
	Retur		Löp med boll
	Kon		Boll