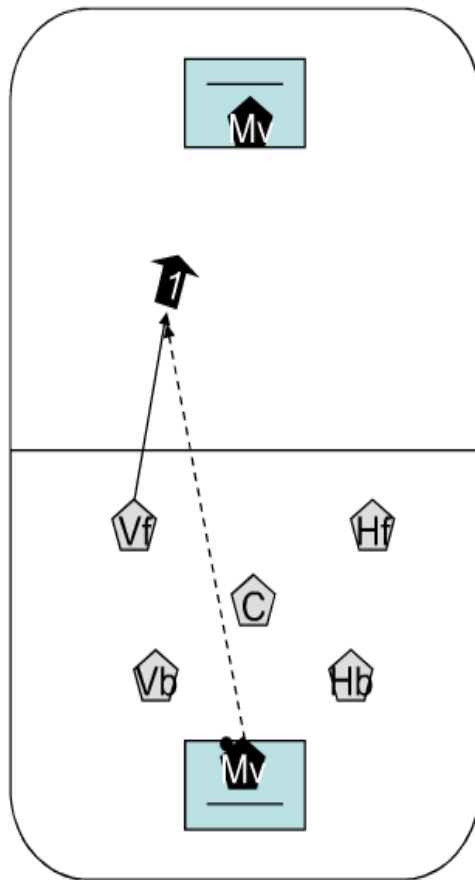


SNABBHETSTRÄNING UTKAST

Kategori: Snabbhet

Svårighetsgrad:

lätt

**Instruktion:**

Spelarna ställer upp i positionsspecifika led.

Tränaren ropar position, t ex "vänsterforward", då sticker vänsterforwarden, samtidigt som målvakten kastar ut bollen. Spelaren går på snabbt avslut.

Vill man spetsa till det lite extra säger tränaren bara "forwards", så sticker båda forwardsspelarna i kamp om bollen.

Vill man inte ha start av att tränaren skriker, så kan man ha en bestämd ordning där spelarna startar när dom ser bollen som kastats från målvakten.

Teckenförklaring

