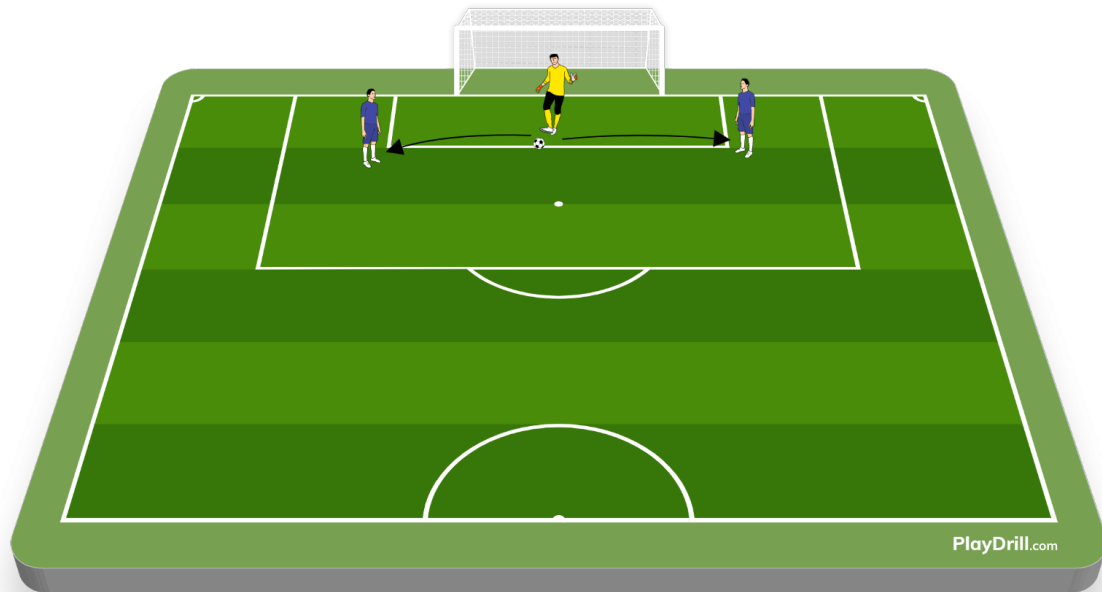


Placering av boll vid inspark



Description:

Beskrivning:

när bollen har rullat ut till inspark lägg bollen i mitten av det egna målet.

Det gör att man får större möjligheter till att spela ut bollen då båda backarna som faller ned för att starta spelet.

Tips:

Försök att scanna av vart man har med och motspelare redan när man **springer** och hämtar bollen så man har en plan redan innan man har kommit till sin plats.

Tips vid inkast:

Om bollen kommer i vår ägo till inkast från målvakt så måste man tänka på att jobba sig ut så långt som möjligt i straffområdet som möjligt. Annars hamnar vi alltid för långt ned i eget straffområde när spelet startar.