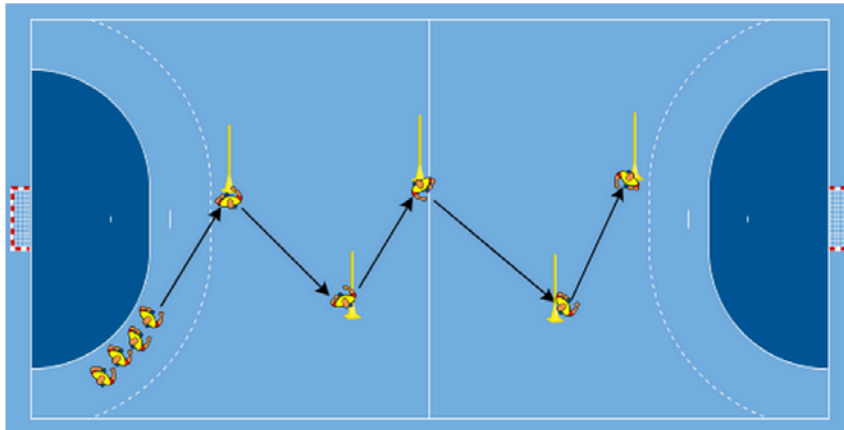


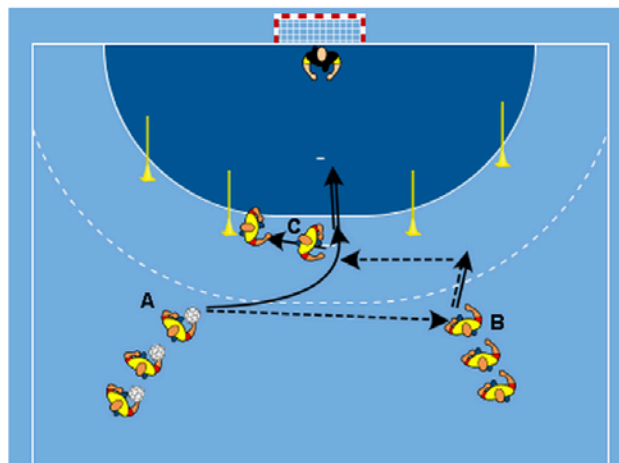
# SPERRER

## Imitasjon av sperrer



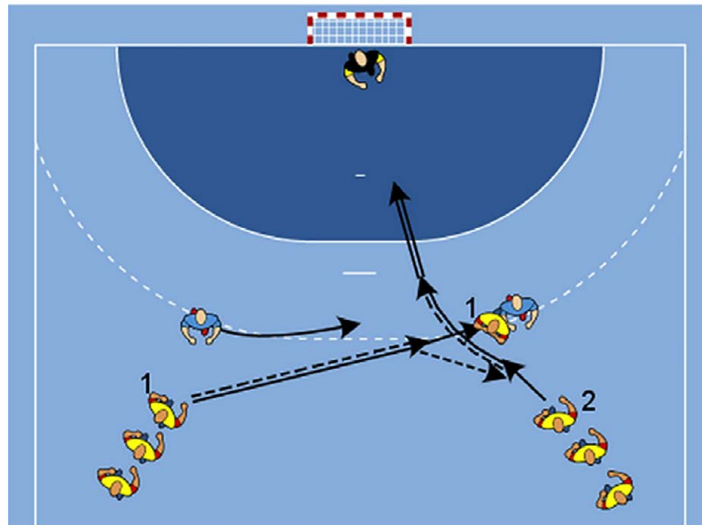
Kjeglene kan byttes ut med personer.  
Imitasjon av sperrer. Ulike typer (front,  
side, rygg) Vise og rettlede slik at  
utførelsen blir riktig.

## Sperre på motsatt kjeGLE



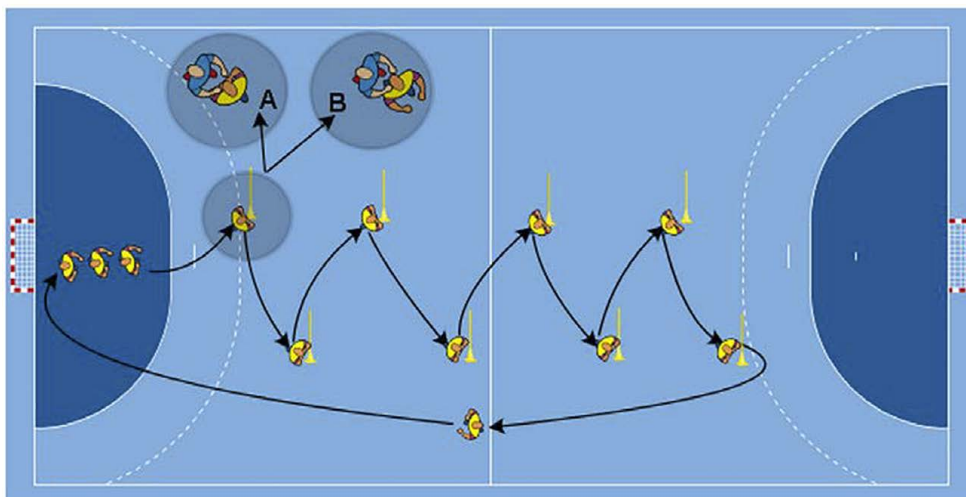
Oppstilling som vist. A spiller B som  
trekker utover, og spiller til linjespiller C  
som rykker imot etter å ha satt sperre på  
motsatt kjeGLE. Gjennomføres begge veier.

## Sperre på forsvarsspiller



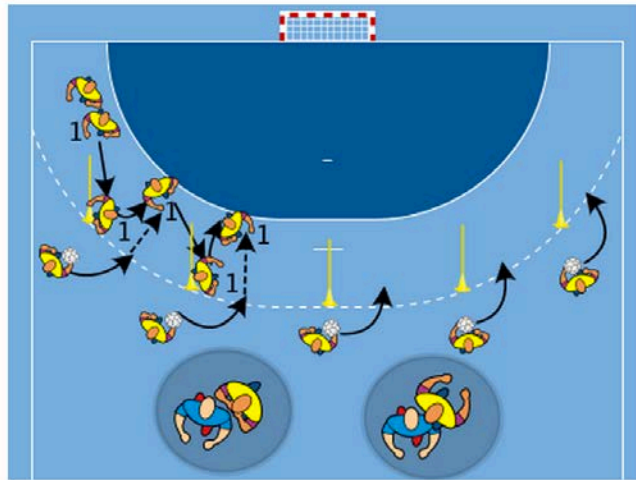
Oppstilling som vist. 1 dribler mot høyre. Spiller 2, og setter sperre på forsvarsspiller. 2 avslutter på mål. Kan også legge inn forsvarer som følger 1.

## Fri bevegelse



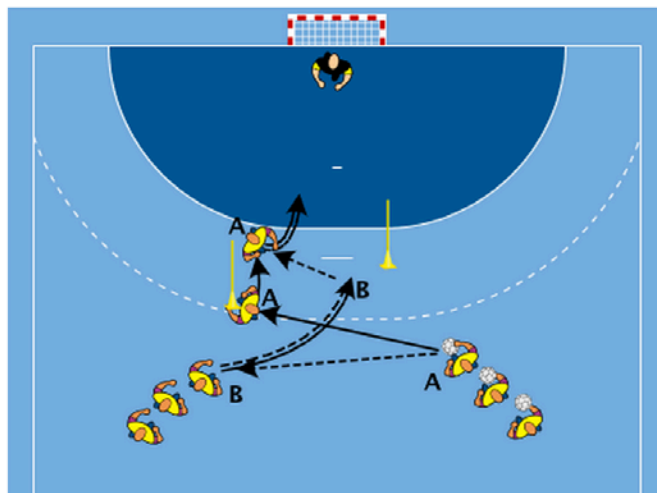
Etter fri bevegelse setter spillerne frontspærre med brystet mot merke og gjør seg fri /spillbar (A).  
-Samme øvelse men setter sperre med ryggen mot merke (B).

## Sperre mot merke



Etter fri bevegelse setter spillerne sperre mot merke og gjør seg fri /spillbar.  
-Variere sperretype

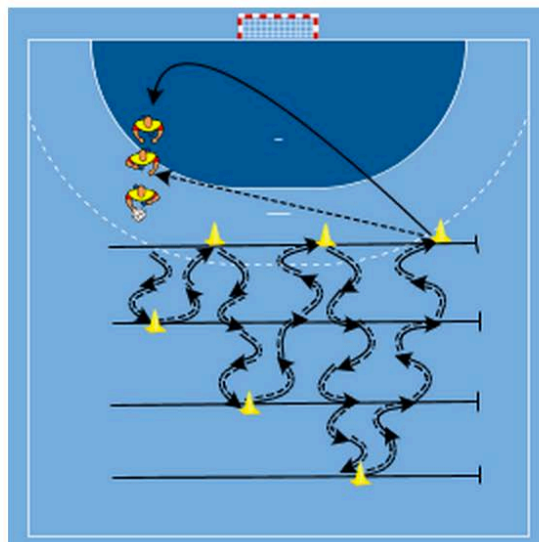
## Sperre på kjeGLE



Oppstilling som vist. B spiller A, løper og setter sperre på kjeGLE. A finner innover mot den andre kjeGLEn og spiller inn til B som avslutter. Kjøres begge veier.

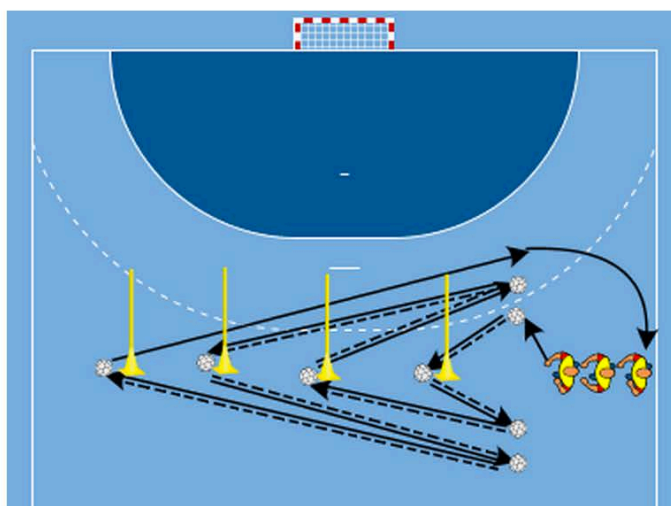
# BALLSPRETT

## Stafett med dribling



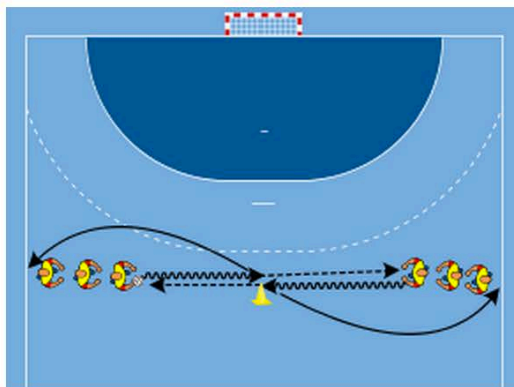
Drible fram til merke, rygger tilbake mens en dribler ballen.

## Stafett med dribling



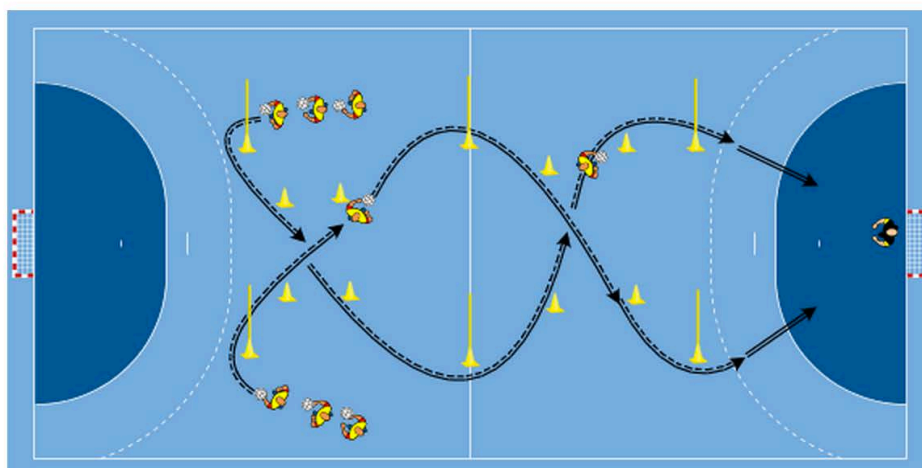
Baller ligger ute som vist. Spilleren tar opp ballen og dribler fram til merke, legger ned ballen, løper til neste ball, dribler denne osv. Neste spiller gjør det samme, men henter ballene der den foran la de ifra seg.

## To rekker mot hverandre



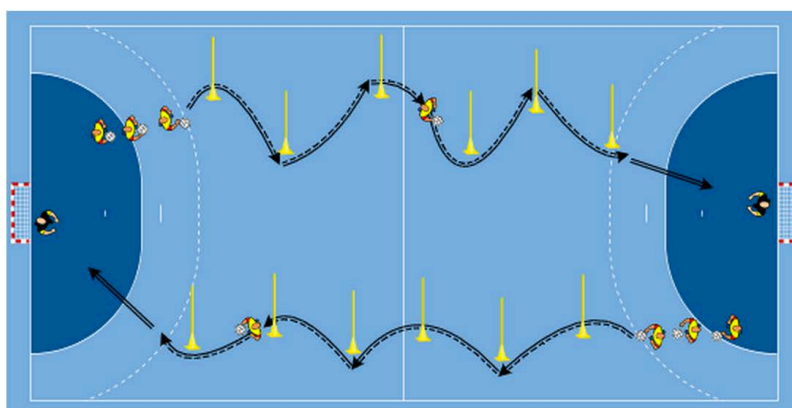
To rekker mot hverandre Dribler frem til midten, pasning til motsatt rekke. Løper tilbake til egen rekke.

## Dribling mellom kjebler



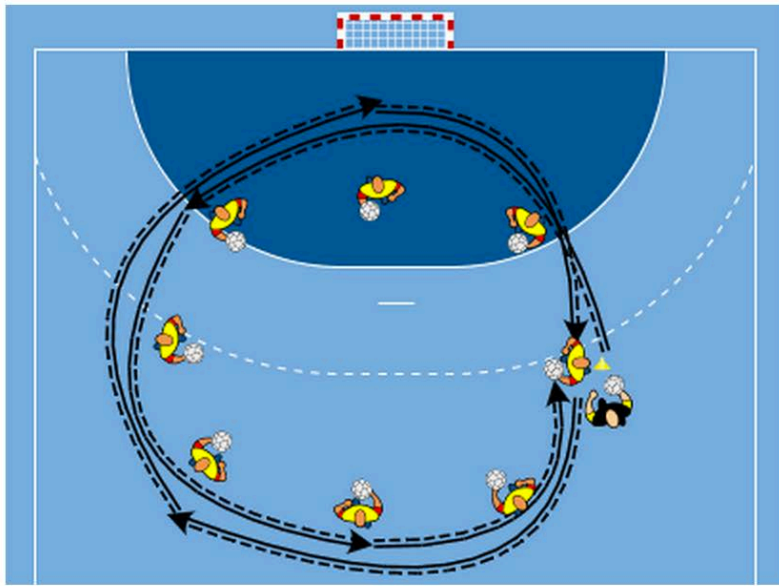
Dribling mellom kjebler som står med ulik avstand og dybde. Varier med ulike typer dribling

## Dribling mellom kjebler



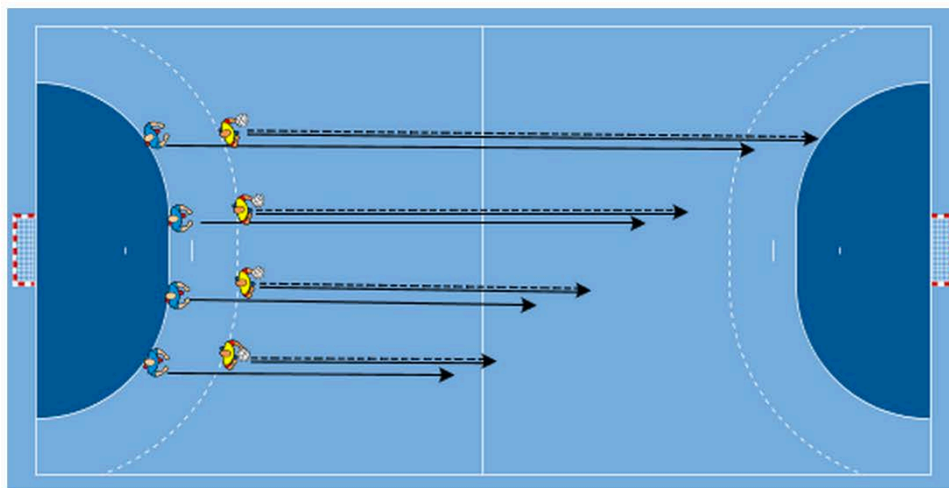
Dribling mellom kjebler som står i slalommønster med ulik avstand og dybde. Varier med ulike typer dribling

## Stuss i ring



Alle står i en ring, og stusser ballen. En har sura/sisten med ertepose e. l. Han slipper denne bak en i ringen, Vedkommende prøver å fakke sura før han har løpt rundt sirkelen og tatt vedkommendes plass.

## Til 6-metern



To stykker med en ball. Forsvarsspilleren prøver å ta igjen den med ballen før han når 6-meteren på motsatt side.