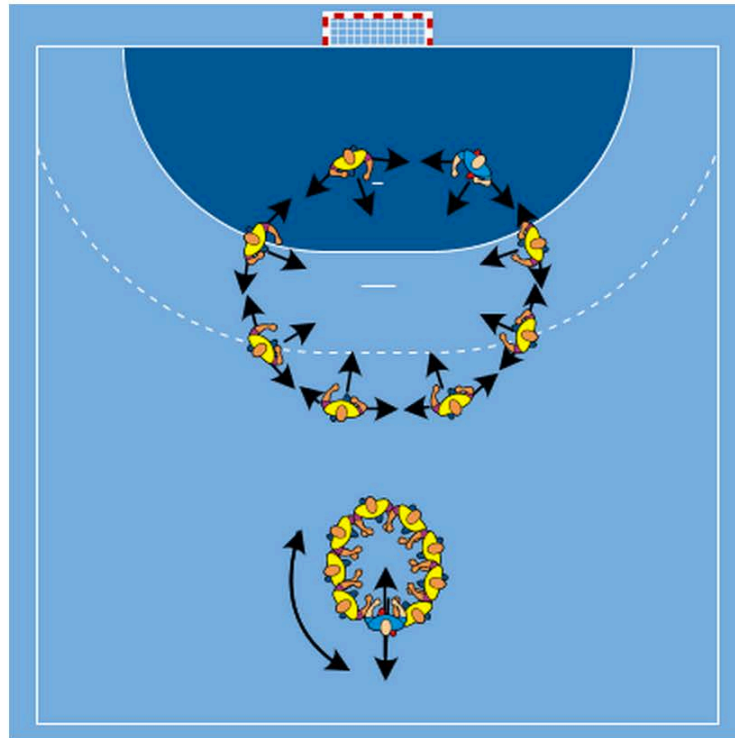


FORSVARSTEKNIKKER

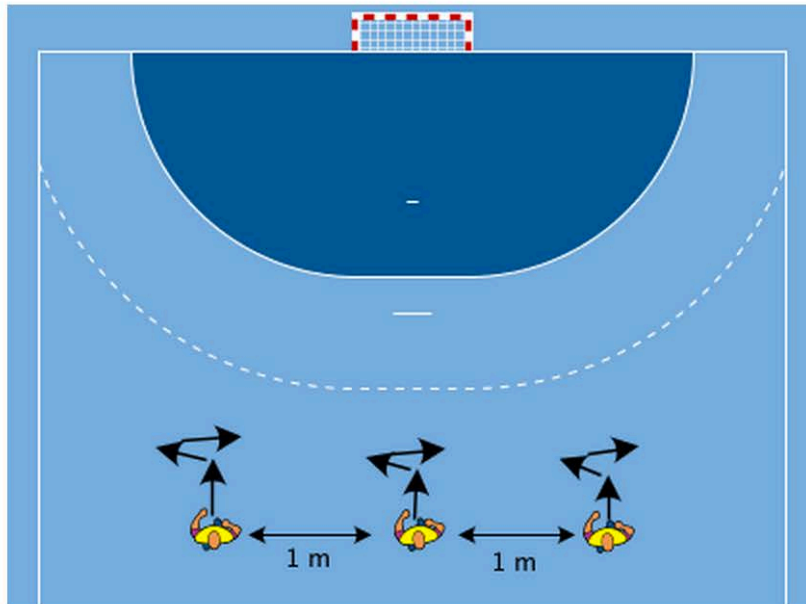
FORFLYTNING

En leder - resten følger



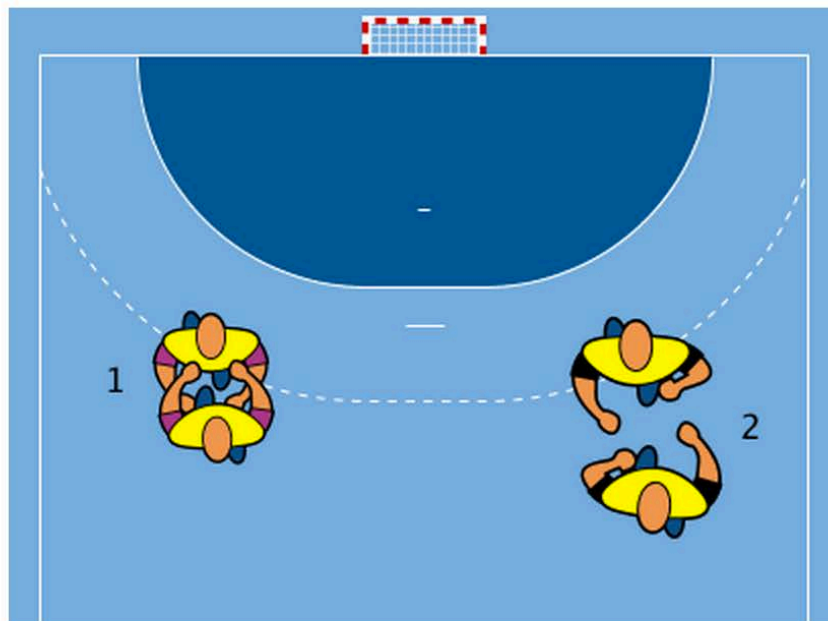
En spiller leder og de andre følger dennes bevegelser. Bevegelser i ulike retninger - frem - tilbake - sideveis.
- Kan bruke ulike forflytningsteknikker - vanlig løp - fot til fot - kryssbein

Tre spillere på linje



Tre spillere på en linje, 1 m avstand mellom hver. Den i midten styrer retningene i bevegelsene, de andre "aper etter". Spillerne bytter på å stå i midten.

To spillere mot hverandre

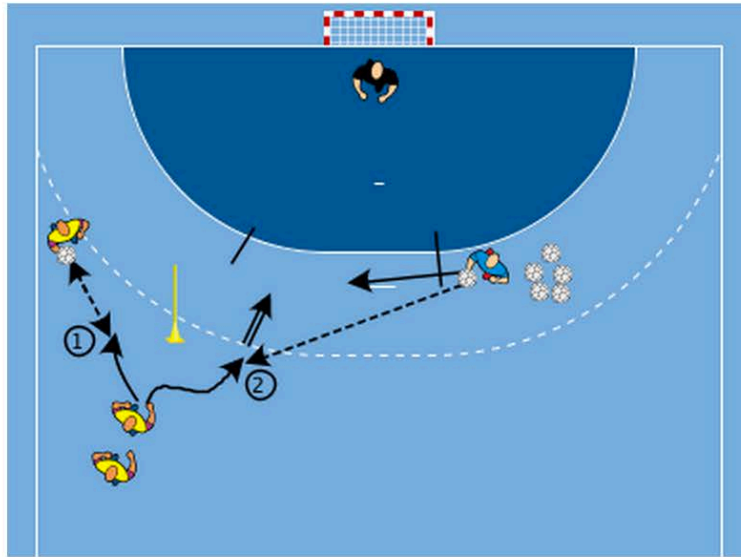


1) To spillere sammen, holder på hverandres skuldre. Begge prøver å trække den andre på tærne og samtidig unngå å bli tråkket på selv.

2) To sammen som skyggebokser. En bokser og en unnviker slagene

MOT ANGREPSPILLER MED BALL

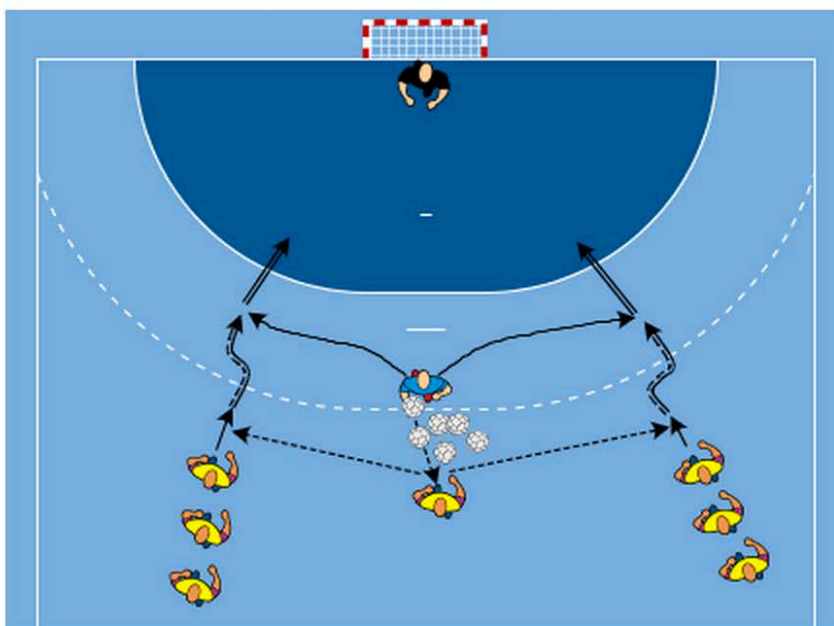
Skudd fra bakspiller



Ulike skuddvarianter fra bakspiller (BS) mot defensiv/offensiv forsvarer. Variere tilløp og samspill med ulike posisjoner, eks. kantspiller (KS).

- Distanseskudd fra lufta/gulvet
- Finte/gjennombrudd
- "Fritt" 1:1 duell i begrenset område

Skudd fra bakspiller



Oppstilling som vist på fig. Forsvarsspilleren jobber aktivt i forsvar i perioder på ca. 30 sek. Angrepsspillerne finter og forsøker å skyte mål, mens forsvarsspilleren forsøker å hindre dem.