



Henny Ella  
**REISTAD**



Kast ballen opp i luften og klapp før mottak med to hender. Hvor mange klapp klarer du? **Prøv 10 ganger.**



Malin  
**AUNE**





Stusse ballen stående, sett deg ned på kne mens du stusser, og videre ned på rumpa, og tilbake til start.

**Prøv 5 ganger med venstre og 5 ganger med høyre hånd.**



Nora  
**MØRK**



To og to om én ball. **Kast 30 pasninger til hverandre** med én hånd, velg direktepasning eller med stuss i bakken.



Silje  
**SOLBERG**



Stuss ballen **30 ganger** mens du går fremover, sidelengs eller baklengs (rygger).





# Stine Bredal **OFTEDAL**





Kast mot vegg, la ballen stusse i bakken, og klapp foran mage/bak rygg så mange ganger du klarer før mottak. **Prøv 10 ganger.**



# Veronica **KRISTIANSEN**



Kast mot vegg og ta imot (uten stuss via gulvet). Klarer du 10 pasninger uten at ballen treffer bakken?



Gøran  
**JOHANNESSEN**



Kast ballen 10 ganger mot treffpunktet.  
Hvor mange treffer du? (Treffpunktet  
kan være et (kritt-)markert punkt på en  
vegg, en basketkurv, et tre, i en bønne  
++)



Magnus  
**ABELVIK RØD**



Stusse ballen fem ganger i bakken.  
Det 5.stusset stusser du ekstra hardt,  
for deretter å snu deg 360 grader rundt  
og ta imot ballen. **Prøv 5 ganger.**





Sander  
**SAGOSEN**



Kast ballen opp i luften og klapp foran magen/bak ryggen/foran magen. Hvor mange ganger klarer du å klappe foran/bak/foran osv? **Prøv 5 ganger.**



Torbjørn  
**BERGERUD**



To og to. Stå skulder mot skulder og plasser en ball mellom skuldrene deres. Samarbeid om å bevege dere fremover fra streken, samtidig som dere har ballen mellom skuldrene. Klarer dere å få ballen i opp i bøtta uten å berøre den med hendene? (Bøtta står ca. 6 meter unna)  
**Prøv 3-5 ganger.**



Christian  
**O`SULLIVAN**



To og to. Stå skulder mot skulder og plasser en ball mellom hoftene deres. Samarbeid om å bevege dere fremover fra streken, samtidig som dere har ballen mellom hoftene. Klarer dere å få ballen i opp i bøtta uten å berøre den med hendene? (Bøtta står ca. 6 meter unna)

**Prøv 3-5 ganger.**



Alexander  
**BLONZ**





To og to. Stå rygg mot rygg og plasser en ball mellom deres. Samarbeid om å bevege dere sideveis fra streken, samtidig som dere har ballen mellom hoftene. Klarer dere å få ballen opp i bøtta uten å berøre den med hendene? **Prøv 3-5 ganger.**