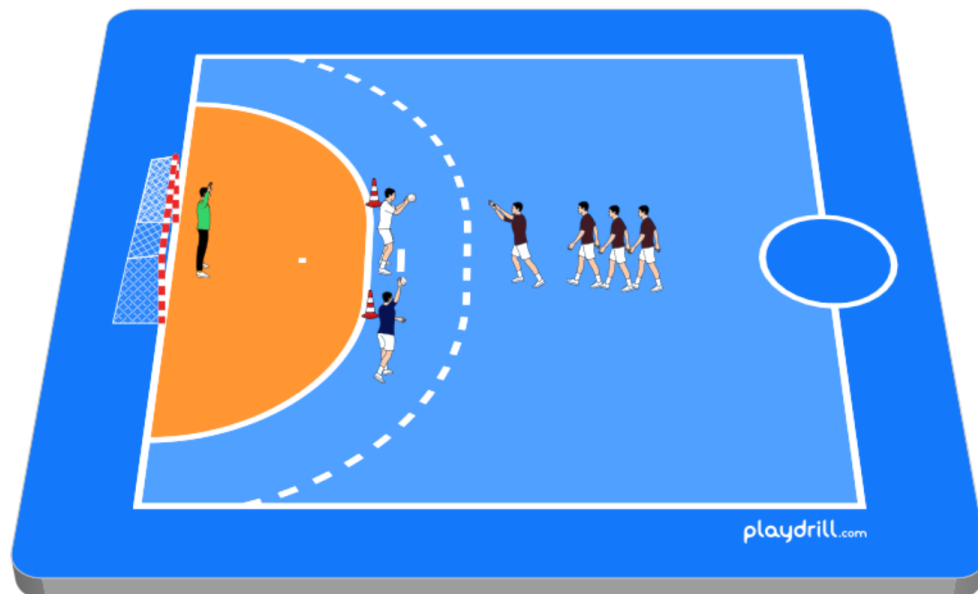


Duell - en mot en



En mot en

Duell en mot en. Angrepsspiller får ball fra trener og skal komme seg forbi forsvarsspiller. Forsvarsspiller holder en ball i hendene til en hver tid og kan bruke den til å "skubbe" angrepsspiller. Forsvarsspiller må flytte beina og sørge for å ha kroppen mellom angrepsspiller og eget mål.

Tips: Angrepsspiller må ha temposkift i finten og komme i fart inn i ball. Det er også viktig å være "tøff" når de først skal satse. Forsvarsspiller skal ha god balanse med litt bred benstilling.