

Litt lignende trening som sist. 2 og 3 er stasjoner. På nr 2 har jeg lagt inn flere elemneter slik at vi slipper kø

Opening comments

Closing comments

1. Oppvarming - forsvar ball

0:10

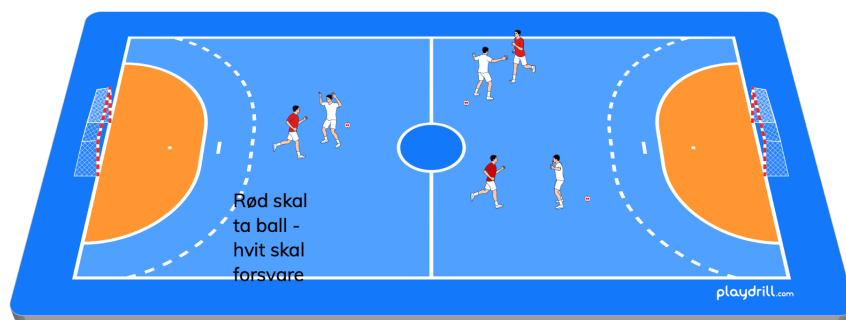
Set up

Execution

Variants

Tips

Tools



2. 3 stasjoner 1-2-3-gjenta

0:10

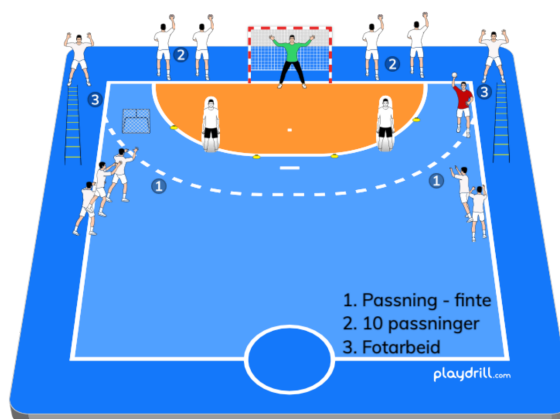
Set up

Execution

Variants

Tips

Tools



3. Passning - pådrag - finte

Set up

0:10

Execution

Variants

Tips

Tools



4. 3 mot 3 - kontra/retur

Set up

0:20

Execution

Variants

Tips

Tools

