

1. to og to sammen. Forsvar egen ball. Bytt slik at begge får prøve 7-10 ganger
2. Kast på vegg - høy arm - god balanse - motsatt fot frem - avstand slik at kast blir hardt
3. Del av stasjon - trykk mot mål - spille ball - duell med finte mot dukke - bytt rekke
4. Del av stasjon- skudd fra benk med høy arm - finte rundt dukke tter å ha hoppet ned fra kasse
5. Ny øvelse. Kontra retur. Nytt lag hele tiden. Kan bli litt kaos første gangen

Opening comments

Closing comments

1. Oppvarming - forsvar ball

0:07

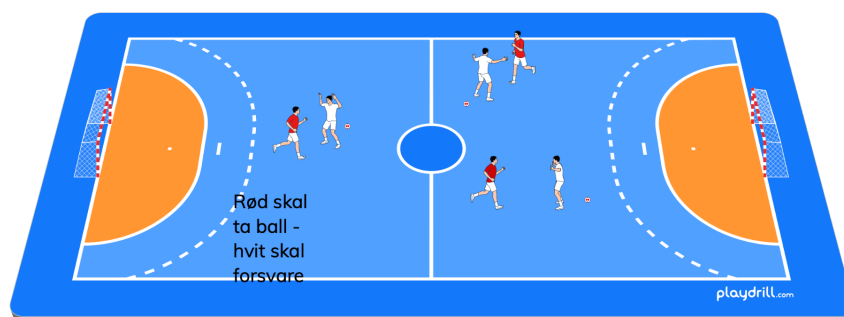
Set up

Execution

Variants

Tips

Tools



2. Kast mot vegg - høy arm - god balanse

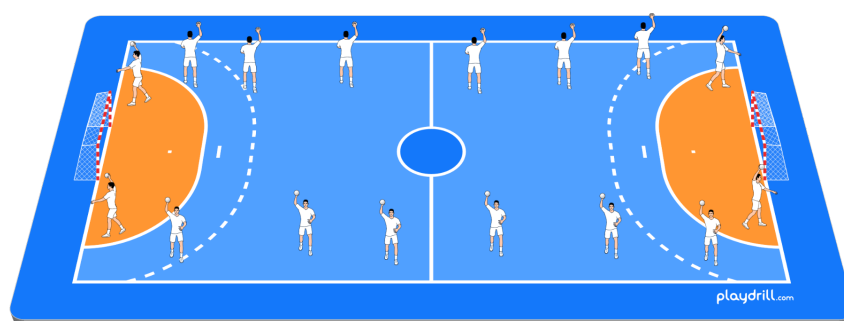
0:07

Set up

Execution

Variants

Tips



Tools

3. Pådrag - viderespill - duell

0:07

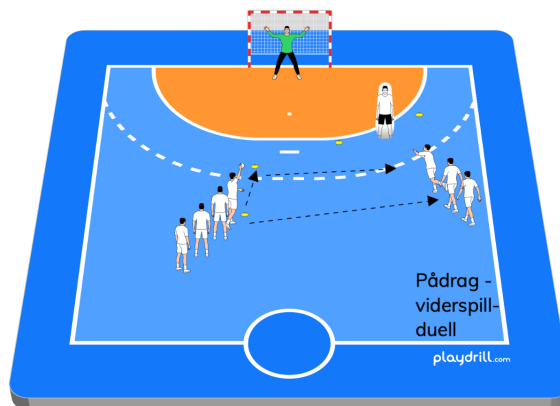
Set up

Execution

Variants

Tips

Tools



4. Stasjon - finte - skudd

0:07

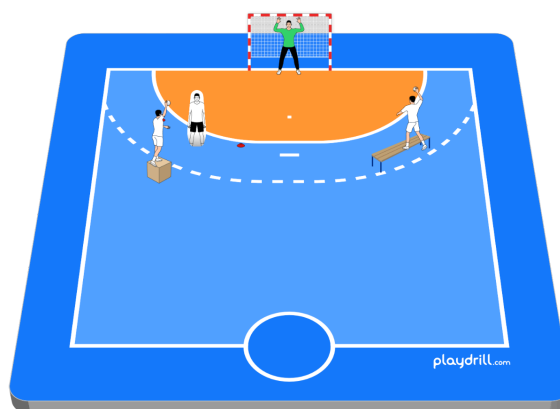
Set up

Execution

Variants

Tips

Tools



5. 3 mot 3 - kontra/retur

0:20

Set up

Execution

Variants

Tips

Tools

