

Trening 9 år

1. Oppvarming matter

⌚ 0:12

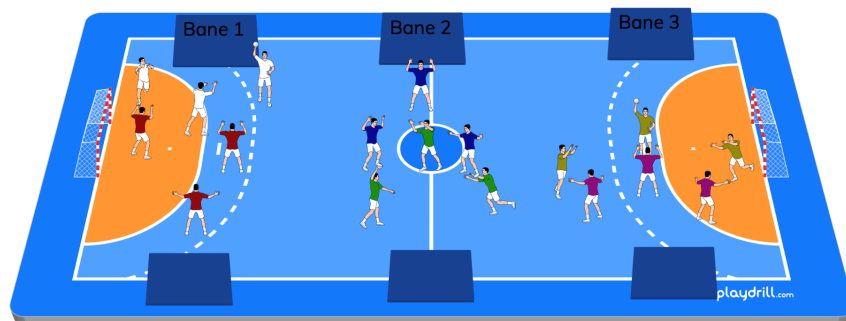
Set up

Execution

Variants

Tips

Tools



2. Kast mot vegg - høy arm - god balanse

⌚ 0:05

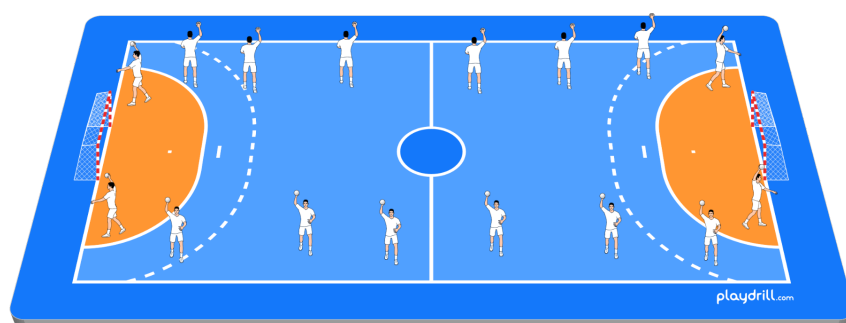
Set up

Execution

Variants

Tips

Tools



3. Løype - med ball

⌚ 0:20

Forklaring

En løype hvor man holder på så lenge det er hensiktsmessig. Det vil si ingen pauser.

1. Hoderulle
2. Hopp med samlede ben
3. Kast og motta fra kast vegg før man "finter" kastvegg
4. Kast til voksen, få den igjen, hopp fra benk før skudd på mål.
5. Ulike fotarbeidsøvelser gjennom stige
6. Stusse gjennom kjepler
7. Kast til voksen, få igjen og finte dukke før skudd

La halve gruppen starte på 1 og halve gruppen starte på 5



4. Kontra

Set up

⌚ 0:15

Execution

Variants

Tips

Tools

