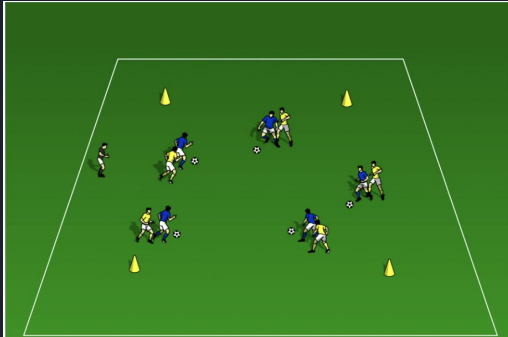




Skjerme Ball



Videolink:

Gjennomføring:

- 1v1 på et avgrenset område der den ene spilleren skal beskytte ball, og den andre er forsvarer og skal prøve å få så mange brudd han klarer på 1 minutt. Deretter bytter de roller.

Variasjoner:

- Kun beskytte ball med svak fot

Læringsmomenter:

- Kropp mellom ball og motspiller.
- Korte hurtige touch
- Bøy knærne (Ha lav tyngdepunkt)