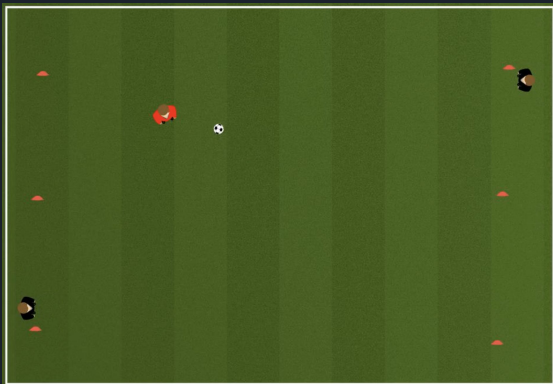




Ajax



Videolink:

Gjennomføring:

- **Banestr: 8 x 12 (4 meter mellom kjeglene)**
- 3 spillere i en stasjon. Fokus på rød spiller i midten.
- Rød spiller skal posisjonere seg og åpne kroppen, sånn at han ser begge spillerne i hver ende sone.
- Sort spiller sentrer til rød spiller, og etter pasningen må sort spiller flytte seg til en ny kjegle.
- Rød spiller skal motta ball og sentre ballen videre til sort spiller.

Nøkkelementer:

- Scanning (Se etter medspiller og motspiller)
- Åpne pasningslinjer (Gå ut av pasningsskygge)
- Mottak & Medtak
- Pasningskraft