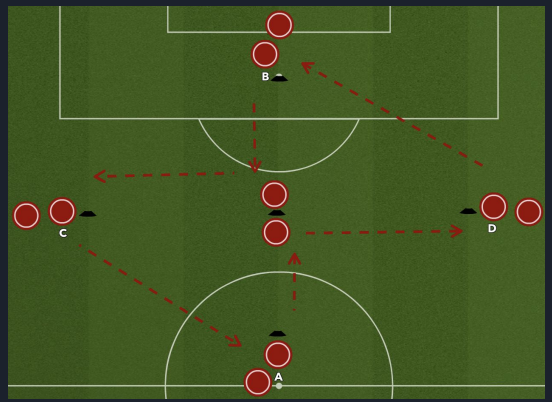
Warm Up

Gjennomføring:

- Bruk 5 kjegler til å lage en diamant.
- Spiller A sentrer til spilleren i midten og går videre til hans/hennes posisjon i midten.
- Samtidig starter spiller B samme sekvens på den andre siden.
- Spillerne i midten mottar pasningene mens de snur seg mot venstre, dribler fremover kort, og gir videre til spiller C og D
- Spiller C & D sentrer ballen til spiller A & B ved neste posisjon.
- Hver spiller går videre til posisjonen han/hun har sentret til.
- Sjekk video for visuelt informasjon.



Videolink:
https://www.youtube.com/watch?v=l6lgHebpYw8&list=PLGan4bIC2B_9vCU709MrE2bFuqm3jFpFf&index=20&ab_channel=coachbetter-Youarethegame

Læringsmomenter:

- Scanning (Se etter medspillere)
- Førstetouch (Medtak)
- Spillerne i midten bør ta en fra-imot bevegelse før de mottar ball.
- Pasningskraft
- Produktiv og tydelig kommunikasjon mellom spillerne.

Variasjoner:

- Avstand
- Begrenset touch