



**Namn:** Nico vägg

**Nr:**

**Typ av övning:**  
Beslut och aktivering

**Svårighetsgrad:**  
2/5

**Syfte med övningen:**  
Aktivering av kroppen  
och huvudet och  
få igång snacket

**Instruktion:**

Bollar och led på halva Plan  
Spelare 1 börjar baklänges och  
backar utan boll, får en  
Passning från Spelare 2 i samma  
led.

Väggbass tillbaka, vänder sig  
om och får Passning från  
motsatt led. Mottagning i  
fart och skjut, Ta gärna  
med bollen några steg  
vid mottagning.

Samma sak från andra  
sidan. Varannan sida