



Namn: Fem faser

Nr:

Typ av övning:

Avslut

Svårighetsgrad:

1/5

Syfte med övningen:

Perfekt övning att
få näta de olika
skotten

Instruktion:

Strömskott från mitten

Dela upp på 2 sidor om
ni är fler än 10.

5 avslut - 5 olika skott

- 1.Handledsskott
- 2.Dragskott
- 3.Slagskott
- 4.Backhand
- 5.Friläge

Spelare 1 börjar med specifikt
skott, tills den sista i
ledet skjutit. När alla
skjutit hoppar man vidare
till nästa skott osv

5 avslut - 5 olika skott