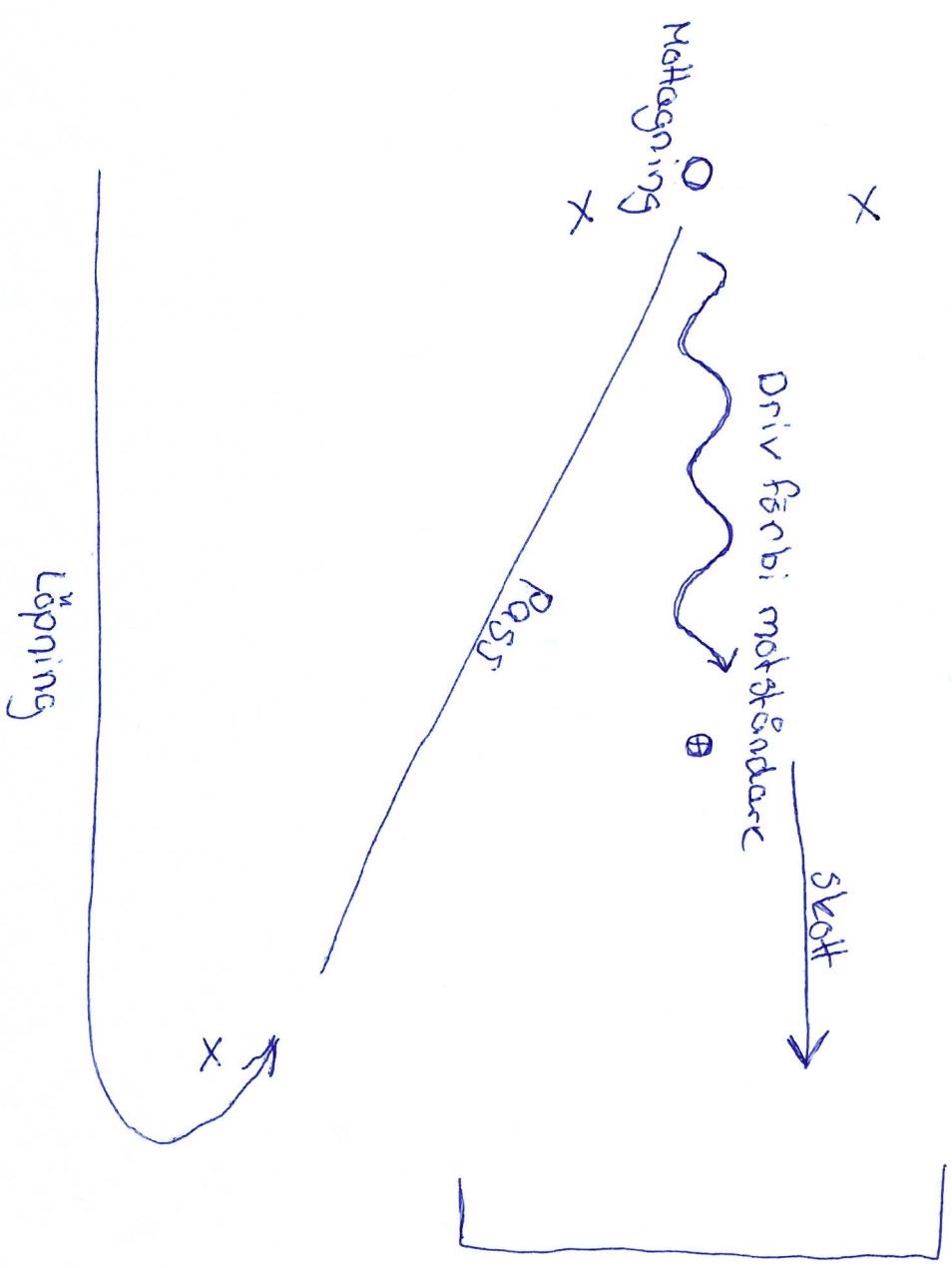


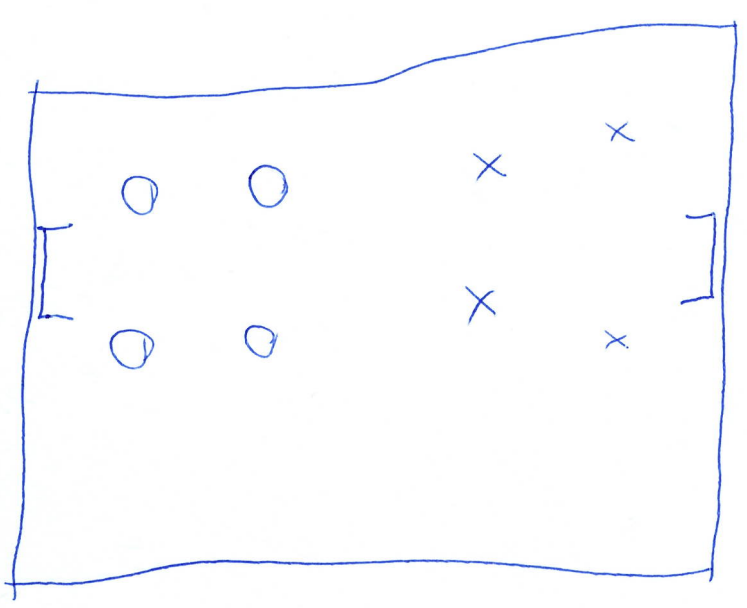
~ Inläggövning 2 ~



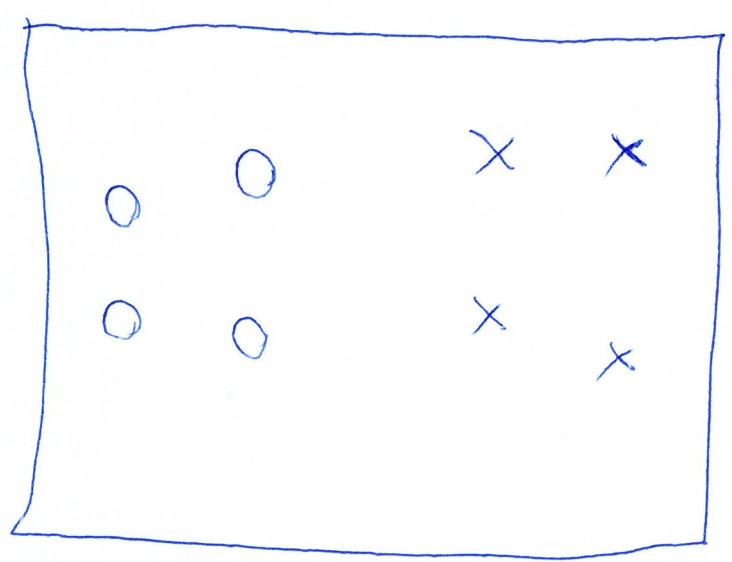
"Posthouspel"

1. Spæl oxan máli eller spæl með "smá-spæl"

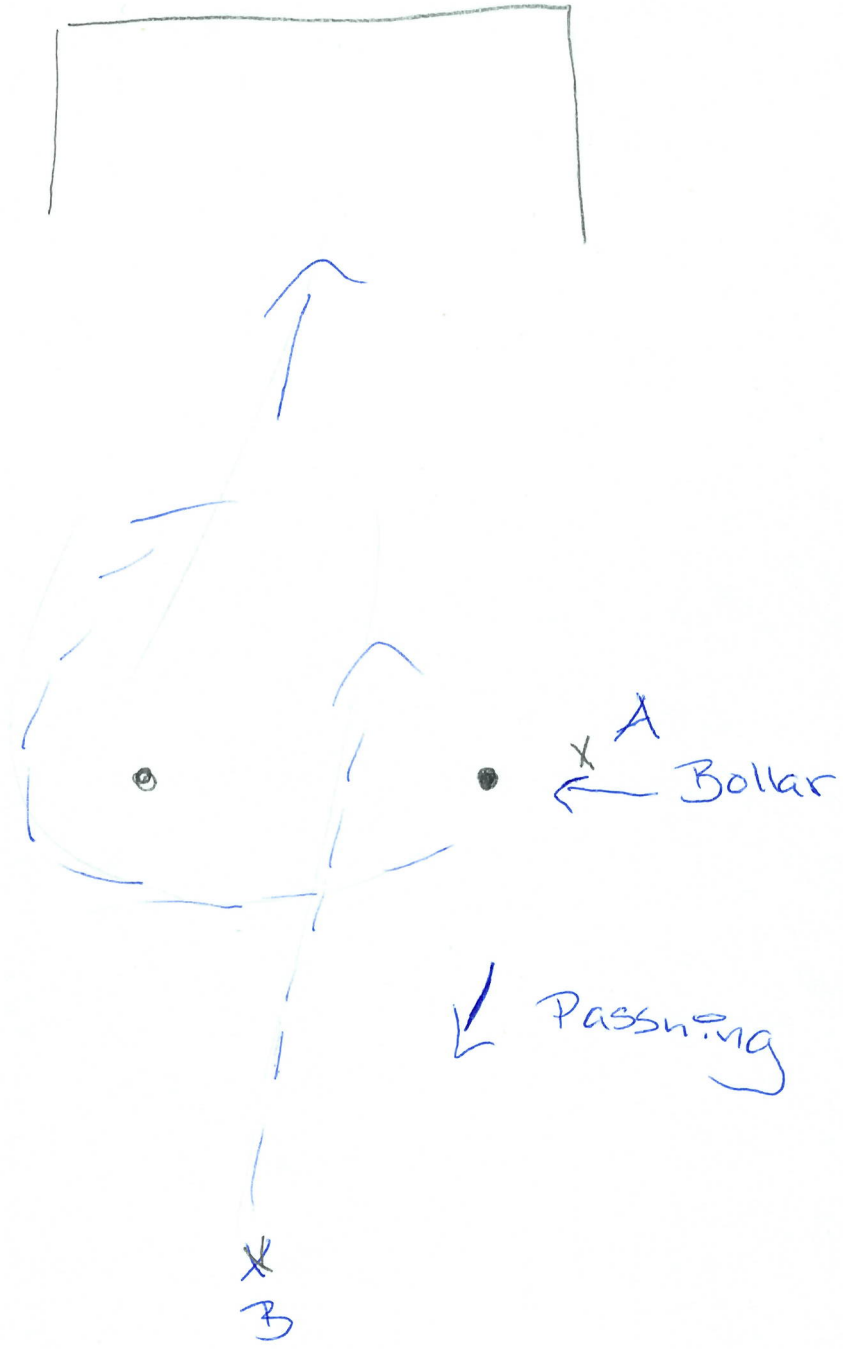
Með smáspæl



Hátt þessing þrom lög.



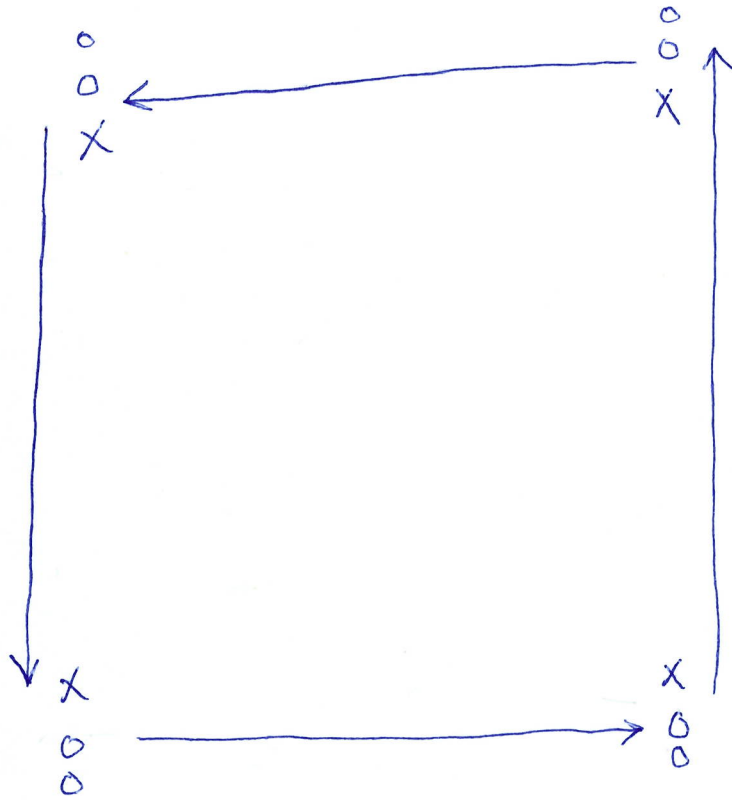
"skottövning med väggspel & löpning"

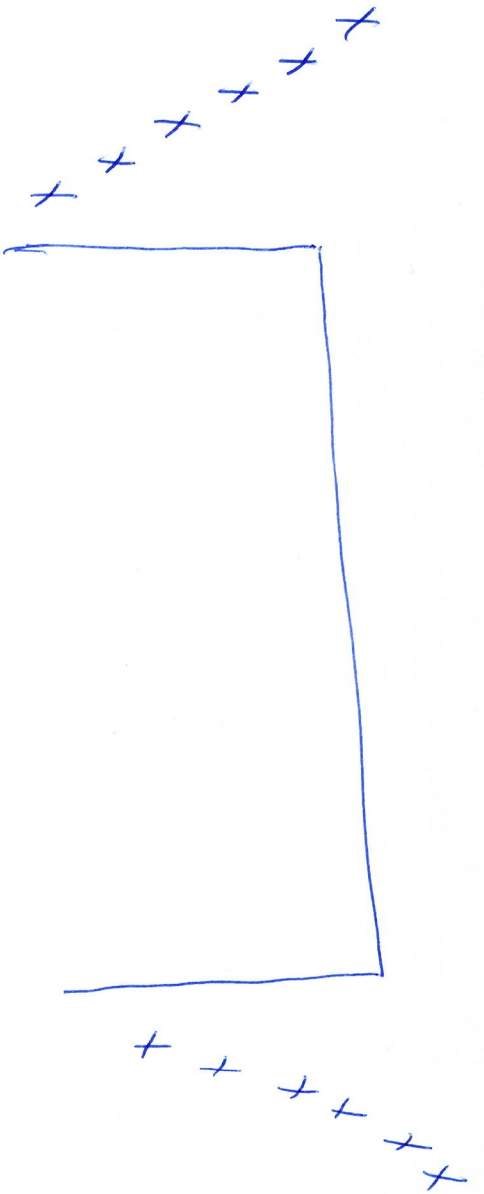


B->A
och tillbaka.

Pass upp till spelare^B, samma spelare^A rundar konen, får passning från spelare B mellan konerna. Spelare A löper med boll 0 sedan skott på mål. Bytte av kö.

Pass, mottagning





"Kommer boll"

X
LEADER

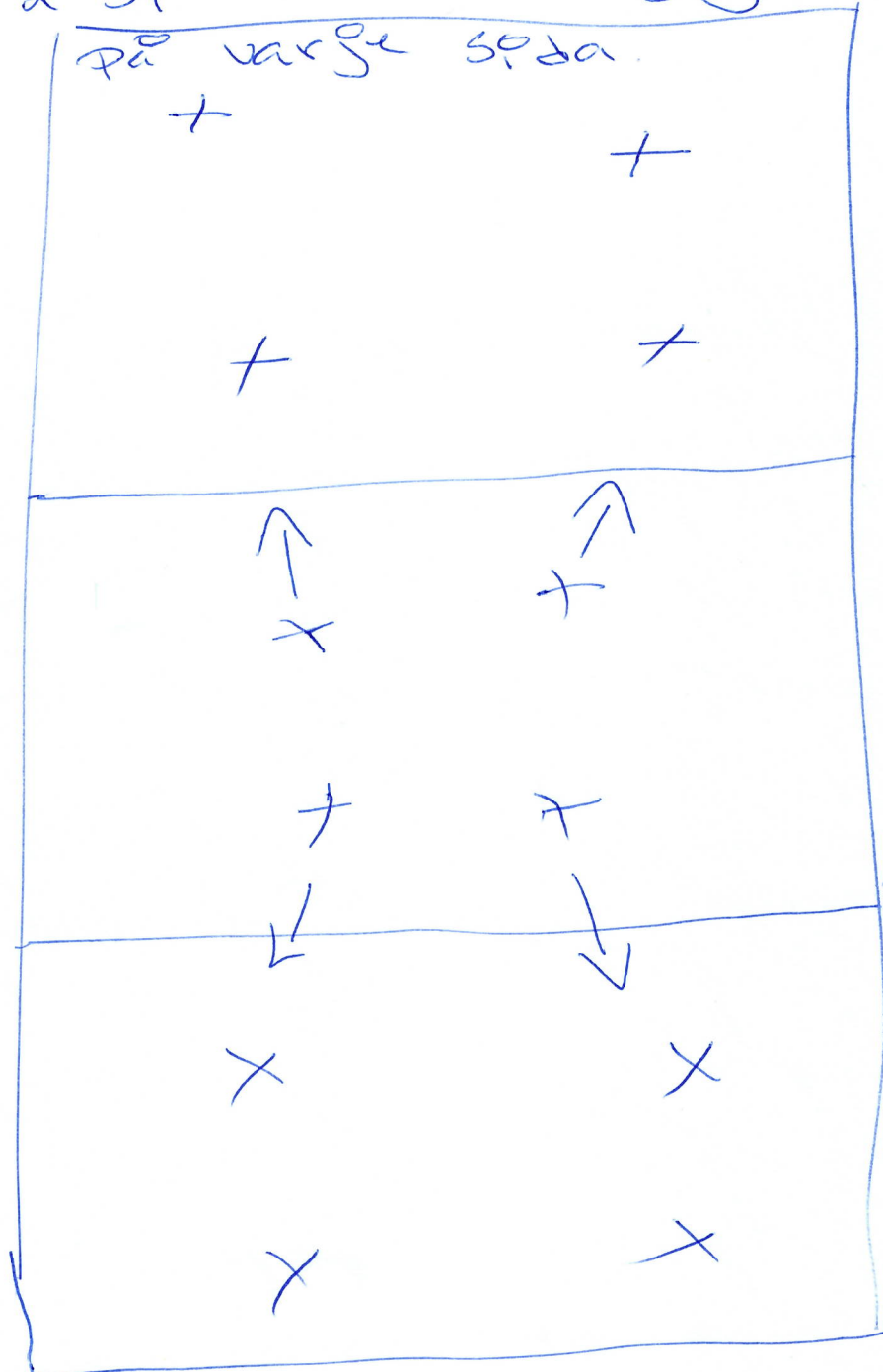
ledaren ropar ut en siffra på antalet
spelare på planen och kastar ut bollen.

Spel mot 1 mål. Anfall och avslutar
när det blir mål eller ledaren åter ut avslutar.

VÄRDA SPELET

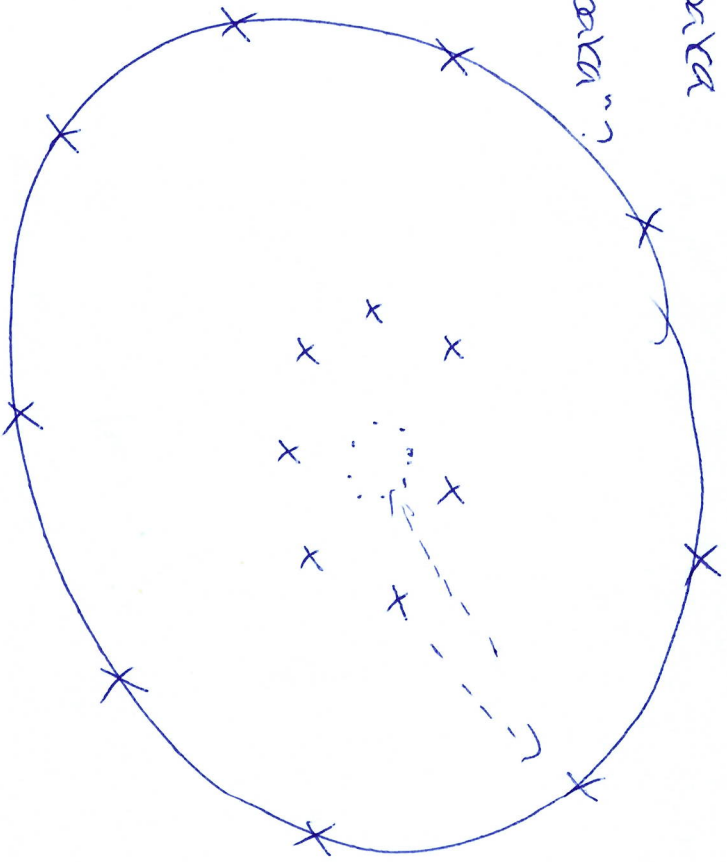
- 4 spelare på varje sida,
3 passningar inom laget.
dängboll över till andra
sidan.

2 spelare som "jagar"



"Circeln"

1. Träna Passning, allra in i cirkeln innan nytt moment.
2. "Budsiga" Kivvaka
3. Neeka Kivvaka
4. "Beäka Kivvaka"?

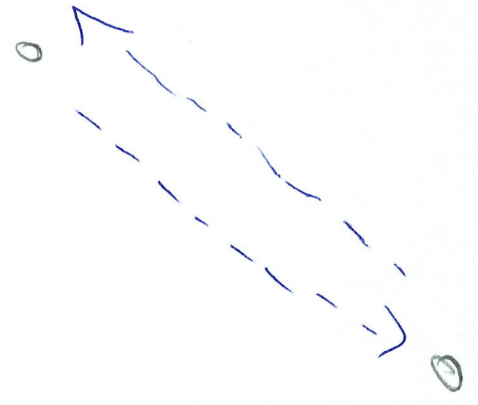


0

0

0

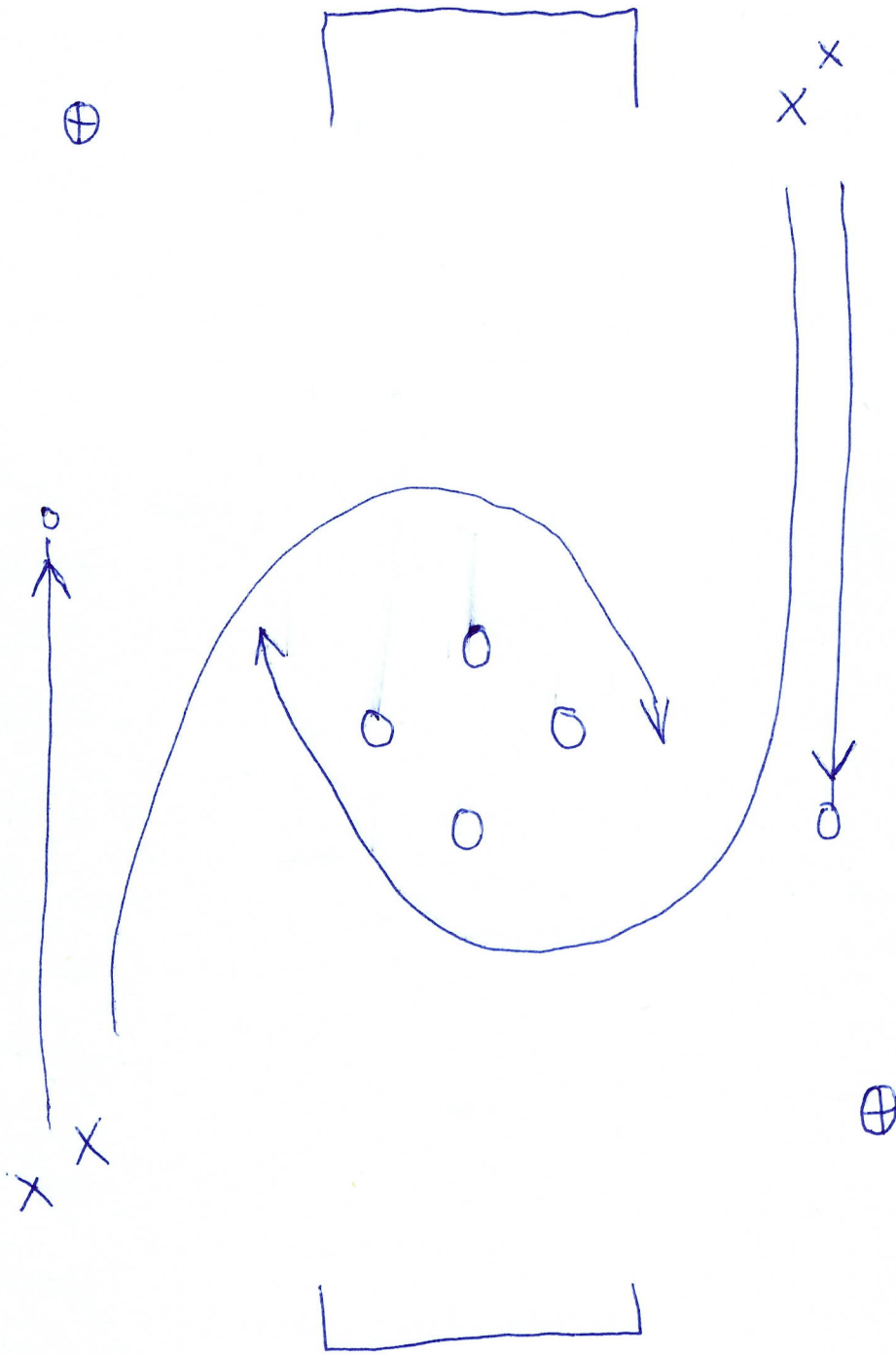
0



0

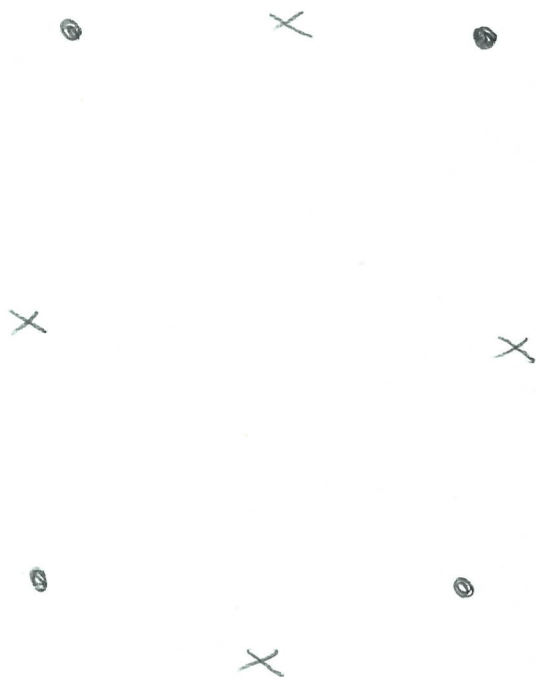
0

"kvadraten"
 1. samma upplägg
 som cirkeln



* löpning i max hastighet runt konerna, pass kommer längsmed sidolingen, mottages säkert och skjuter mot mål.

~ Vanishing Quadrant



Inläggsövning

1

8-10 st



Integrations

