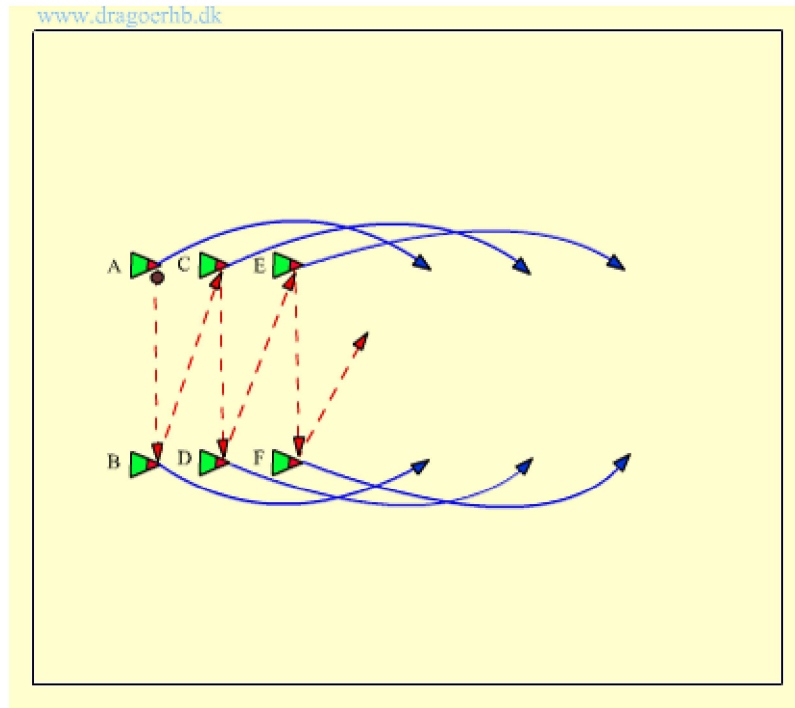


Skriv ut

Stäng fönstret

Spel framåt



A passar B som er bakersta spelare och löper förbi sin kö.

B passar C som nu är bakersta spelare och löper förbi sin kö osv.

Man måste var minst 4 spelare i denna övning.

De får inte löpa framåt när de tar emot bollen men öva det explosiva rycket efter bollmottagningen.

Vi kallar den: _____

Kommentarer: