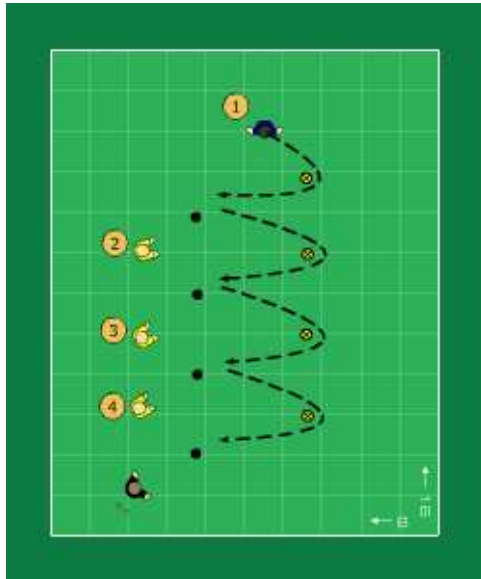


## Spelarlyftet; Mv. Aggressivitet

### Egen övning



[1]

#### Praktisera (Organisation - Anvisning):

1 löper runt konan tar 1-2 steg i sidled innan han med full kraft möter bollen med händerna. 2 timar ett motlägg med vristen. 1 upp igen runt nästa kona och på nästa boll, motlägg med 3. osv. byt mv

#### Inlärnig (Vad - Varför - Hur):

#### Variationer:

Byt håll