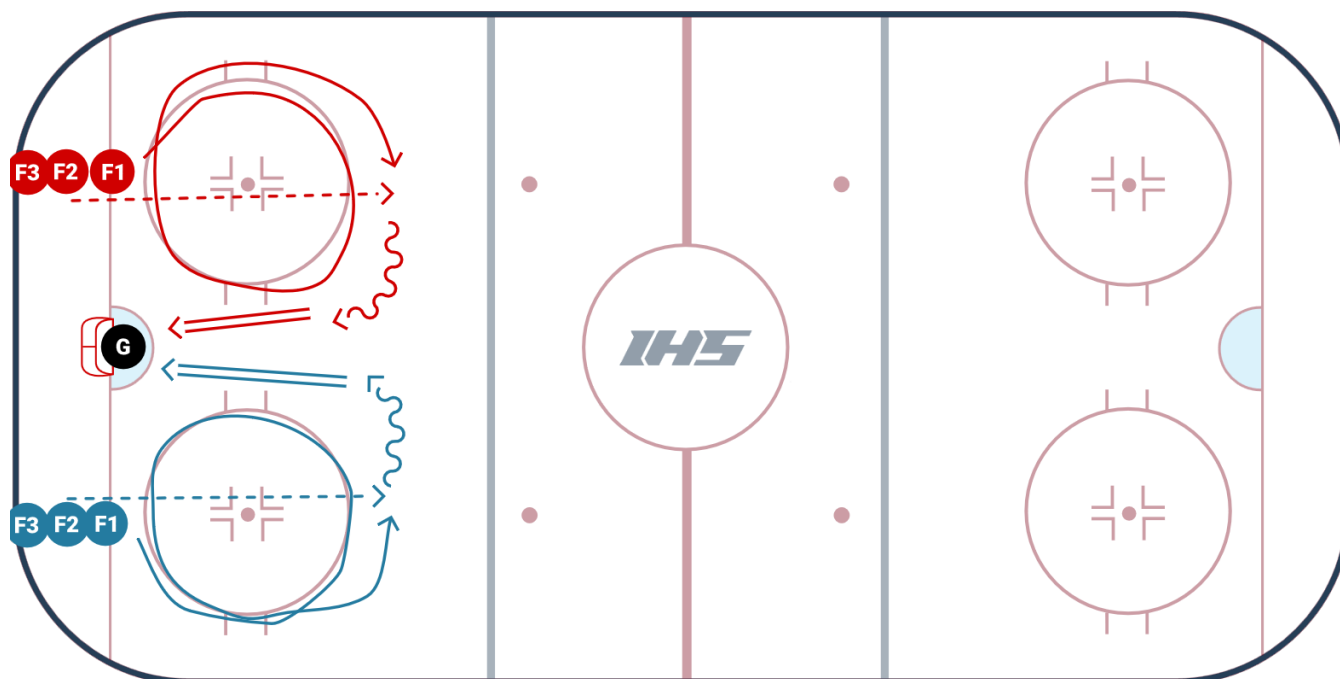


Översteg med skott



Description

Båda sidor kör samtidigt för att minska kötid, försök att inte ha mer än 4-5 spelare vid varje cirkel.

Forward gör ett helt varv med översteg, får sedan pass och skjuter.

Progression: Byt till översteg baklänges, lägg till fler passas medans spelare utför sitt varv.

Efter ca 4 minuter så byter grupperna plats, så man får öva på översteg åt båda hållen.