







**Øvelser med begge ben:**

**Diverse**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

<b>Føring av ball i stor fart</b>					
<b>En – mot – en offensivt</b>					
<b>En – mot – en defensivt</b>					
<b>Hurtighet</b>					
<b>Kondisjon/utholdenhet</b>					

**Triksing :**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

<b>1-20</b>					
<b>21-50</b>					
<b>51-100</b>					
<b>101-200</b>					
<b>200 +</b>					