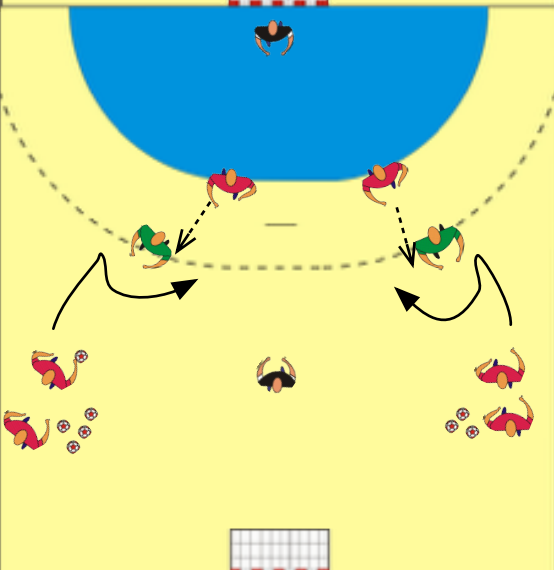


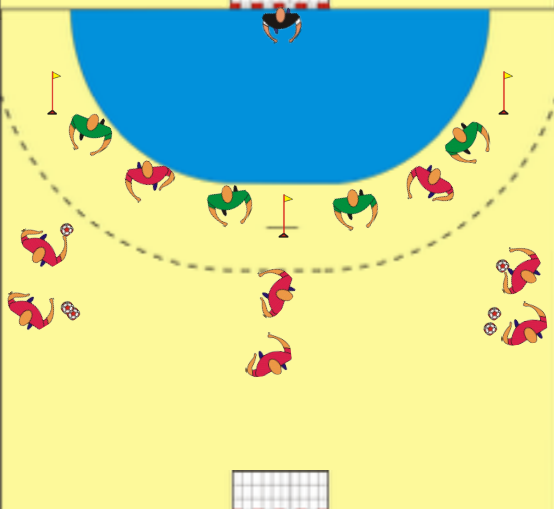
Øvelse 1: 5 mot 5

- To mål
- To baller
- Linjespiller jobber bak de to målene
- Scorer ved å spille inn til linje mellom kjepler
- Ingen nedlåsning
- Ingen stuss
- Mottak med ei hånd



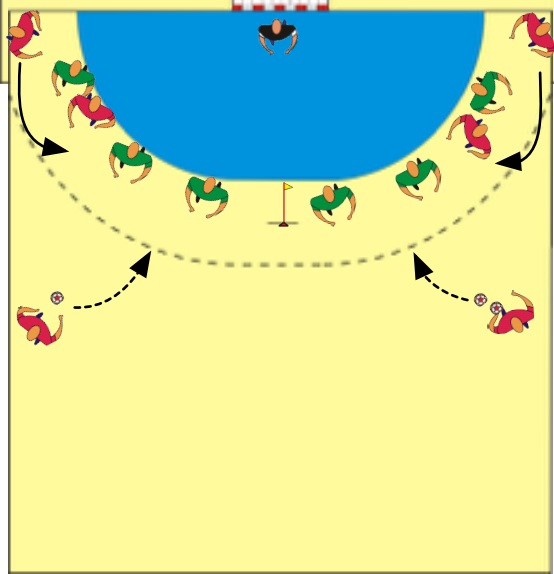
Øvelse 2: Pådrag viderespill

- Spillpunkt i midten
- Finte på forsvarsspiller med sperrehjelp
- Spiller motsatt som har to valg, Distanseskudd/Innspill
- Annenhver side



Øvelse 3: 3 mot 2

- Samspill linje
- Skudd eller innspill
- Ingen gjennombrudd
- Annenhver side
- Etterhvert 3 mot 3 hvor man også kan gå på gjennombrudd



Øvelse 4: 3 mot 3

- Linje på 1'er
- Russerstart med kantspiller
- Videre i langtrusser brei
- Kantspiller kan gå på gjennombrudd
- Bakspiller kun på skudd/innspill