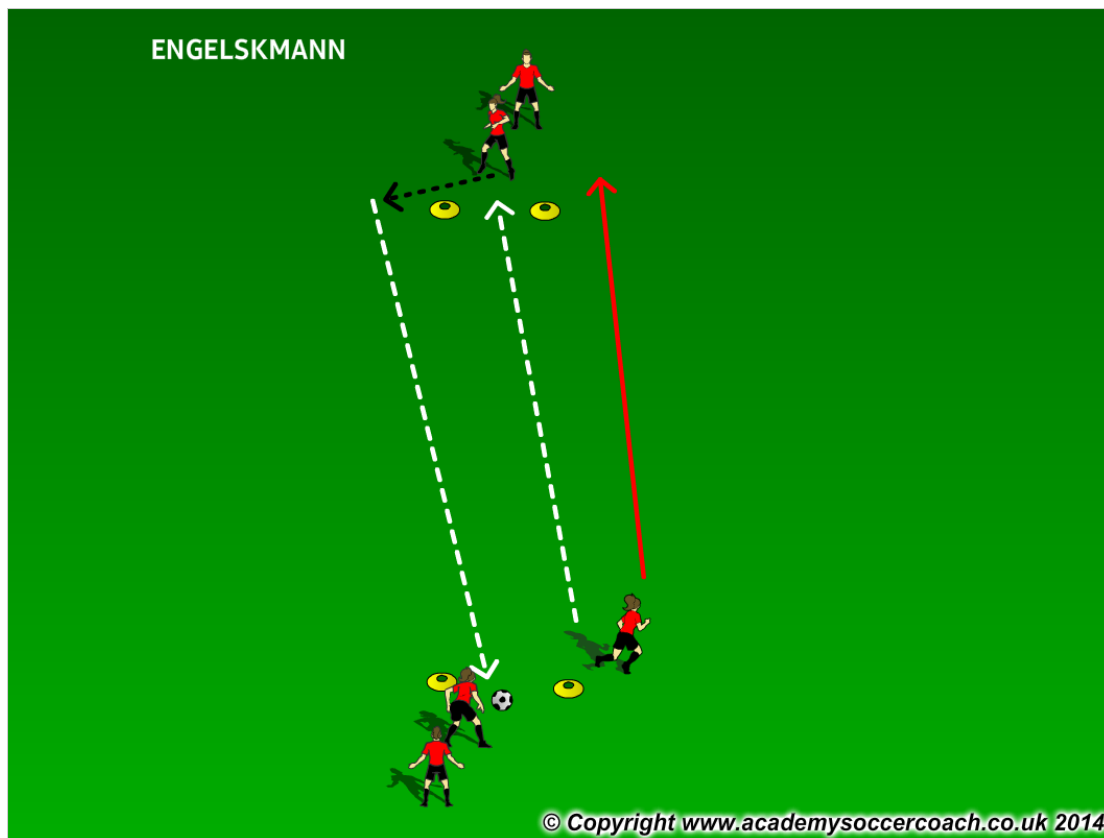


Engelskmann



Om øvelsen

- Øvelsen gir mange varianter for pasning og medtak. Øvelsen blir ofte brukt som oppvarming og gir mange pasninger pr. spiller.

Oppsett og gjennomføring

- Sett opp to sett med kjepler med ca 10 meter avstand (justeres etter ferdigheten til spillerne).
- 4 til 6 spillere.

Momenter

- Førning av ball
- Pasninger (stram ankel)
- Retningsbestemt medtak

Variasjon

- Innside, ytterside, høyre, venstre, en-touch
- Støttepasninger
- Legge til en ekstra "Engelsmann" på tvers.