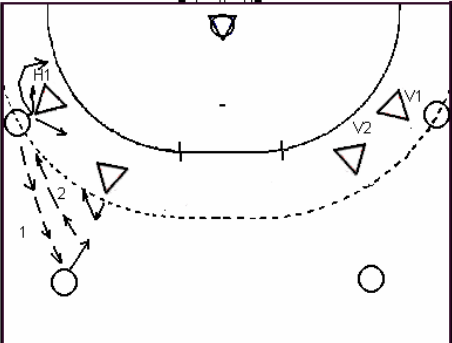
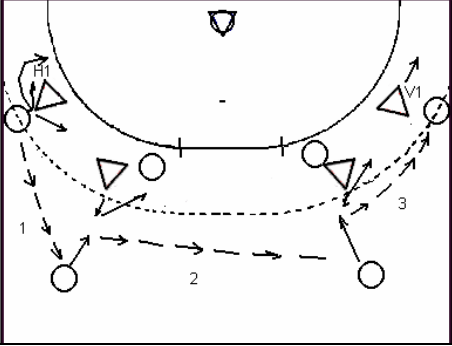


## Trening av 2erens bevegelsesmønster (2)

	<p><b>Trening av 2eren.</b></p> <p>K spiller B som velger mellom skudd eller gj.brudd.</p> <p>Utvikles med bruk av Ls. 2eren ”går fri av” sperre og hindrer skudd, gjennombrudd eller innspill.</p> <p>(Kan startes med at det bare er lov til å gå utover i banen eller skudd)</p>
	<p><b>Trening av 2erens bevegelsesmønster</b></p> <p>2erens utgangsposisjon er 6.5 – 7m, og støter ut til 8-9m.</p> <p>Husk skråstilling.</p>
	<p><b>Trening av 2erens bevegelsesmønster</b></p> <p>Husk: Utgangsposisjon 6,5 –7 m, støte frem til 9m også sikre. Ikke glem skråstilling.</p> <p>Etter 4, fortsetter man fra 1.</p>
	<p><b>Trening av 2erens bevegelsesmønster</b></p> <p>Husk: Utgangsposisjon 6,5 –7 m, støte frem til 9m, sikre og arbeide seg på rett side av linjespilleren. (Ls er passiv). Kan startes uten Ls.</p> <p>Etter 6 fortsetter man på 1.</p>

## Samarbeid mellom 1er og 2er (12)

	<p>Bv kan spille Bh, få ballen tilbake for så å satse.</p> <p>Kjøres på begge sider.</p> <p>Husk arbeidsoppgaver.</p>
	<p>Samarbeid mellom 1er og 2er.</p> <p>Start uten linjespiller.</p> <p>Etter 3 tilbake samme vei.</p>