



TEEMA

Pidä pallo omalla joukkueella + progressiivisuus

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Molemmilla joukkueilla alussa oma pallo, jota tarkoitus pitää omalla joukkueella. Pallottomat pelaajat tekevät ohjatusti alkulämmittelyliikkeitä liikkeussaan. Seuraavassa vaiheessa yksi pallo, ja joka toinen syöttö oltava toiselle värille, toimiessaan toinen pallo mukaan.

