 3\*6/ ben

 3\*6 Snabbt tillbaka i utfallsposition/ Hoppa direkt över två häckar efter varje set.

 3\*10 st

 3\*8 höger och vä, kliv över från sida till sida

  explodera 3\*6

Frivändningar, Obs ! bra teknik inte för tungt.



3\*8 st kasta bollen hårt i marken