

KULJETTAMINEN & OHITUKSET

MALLISUORITUKSET

Pallonkäsittely

Paineen Alla

Rytmikuljetus

Peruuttaminen

Rytminmuutospelaaminen

Stop & Go

Hyökkää & Pysäytä

Hesitation

Suunnanmuutos/harhautuspelaaminen

In & Out

In & Out Pro

Crossover

Cross Jab

Next Level

Reppuselkäkuljetus

Nikan Nilkkahaaste

HARJOITTEET

1vs0

Lämmittely-/nopeusharjoite

Valssiaskel

Ohita & Viimeistele

Parin kanssa

Peilaa Paria + Viivakuljetus

In & Out

V-Kuljetus

Freestyle

1vs1 Pelaaminen

Hesitation (helppo)

Hesitation (vaikea)

1vs1 Koordinaatio + Hyökkää

1vs1 Taidot: Uhkaa & Palaa (lantion kääntö)