



NAFN

kki.is/driplid



RAUÐUR

KNATTÞRAUTIR

- Slá í bolta **20x**
- Kringum heiminn **2x5** í hvora átt
- Kringum fætur í áttu **2x5** í hvora átt

KNATTRAK Á STAÐNUM

- Dripl á staðnum, **10x** hægri og **10x** vinstri
- Krossa yfir **10x**
- JÓJÓ dripl **10x** hægri og **10x** vinstri

KNATTRAK Á FERÐ

- Svig **6 ferðir**
- Hika **6 ferðir**
- Krossa yfir **6 ferðir**

SNIÐSKOT

- Hægri **6x** og vinstri **6x**
- Frá vítalínu, skora **6x á 30 sek**

SKOT

- Formskot **10x**
- Formskot, hopp stopp **10x**
- Víti hitta **2 af 5**

SENDINGAR

- Brjóstsendingar **10x**
- Gólfsendingar **10x**

VÖRN

- Varnarrennsli **4 hringir** (kassi 4x4)