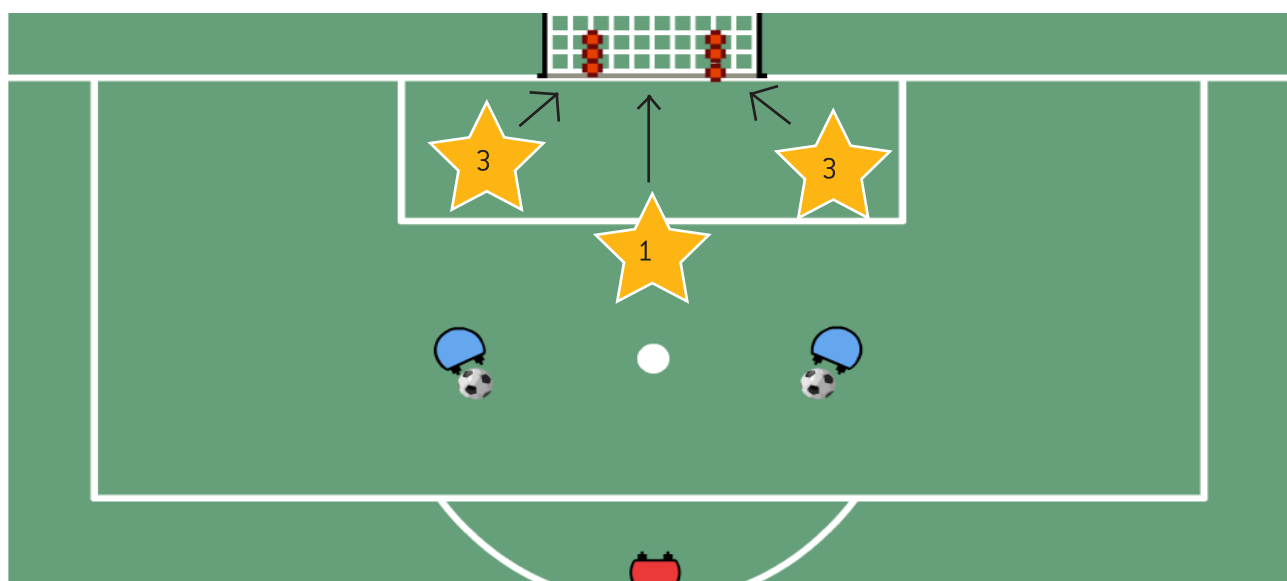


# FØRSTEBERØRING I LUFTEN (KUN VED ULVEMÆRKET)



## OPSTILLING:

- Et 11-mandsmål placeres på baglinjen.
- Der placeres en frisparksmand 2 meter fra hver stolpe.
- Spilleren starter ved kanten af straffesparksfeltet.
- Der placeres en hjælper i en afstand på 1-3 meter fra spilleren i området mellem stolpen, sidekanten af målfeltet og straffesparkspletten

## BESKRIVELSE

- Hjælperen kaster bolden til spilleren, der tager en retningsbestemt 1. berøring med enten hoved – bryst – lår – fod og helflugter bolden i mål.
- Spilleren kan med fordel angribe bolden, når denne er på vej.
- Bolden må røre jorden én gang inden den går i mål.
- Spilleren skal tage henholdsvis tre 1. berøringer med hovedet, tre med brystet, tre med låret og tre med foden.
- Der er 12 forsøg, 6 fra henholdsvis højre og venstre side.
- Spilleren kan sparke sine forsøg med det ben, man ønsker.
- Der gives 1 point, hvis bolden sparkes i mål mellem de to frisparksmænd, mens der gives 3 point, hvis bolden sparkes ind mellem stolpe og frisparksmand.

## KRAV:

**Ulv:** Der skal min. laves 20 point