






Projekt P:

Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøring



DBU København

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Footwork</u> (med pasning og 1. berøring)</p>	<p>Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Orientering Forberedelse før boldmodtagelse (falde ud)</p>	8-16	
2	15	 <p><u>3v1</u></p>	<p>Aktiv 1. berøring "ud af skyggen" Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben</p>	8-12	
3	15	 <p><u>2v2 centrum</u> (brug evt. keglemål)</p>	<p>Orientering inden boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Løb for boldholder Forsvarer skal sprinte i pres</p>	8-12	
4	15	 <p><u>Horst Wein 4v4</u> (brug evt. keglemål)</p>	<p>Orientering inden boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Løb for boldholder Forsvarer skal sprinte i pres</p>	8-16	
5	15	 <p><u>Kamp 5v5/6v6</u></p>	<p>Aktiv 1. berøring Orientering inden boldmodtagelse</p>	8-16	