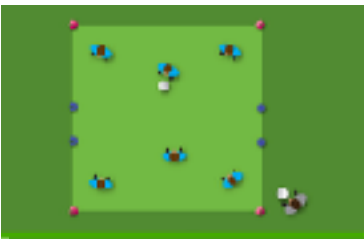


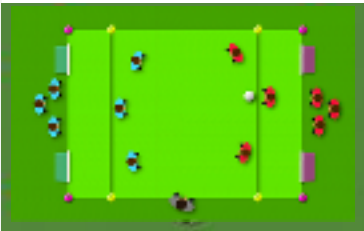


Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Fodtennis fladt</u>	1. berøringer med begge ben Flade spark med begge ben	6-12	
2	20	 <u>1v2</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Retningsbestemt 1. berøring Komme hurtigt til afslutning Forsvarere skal sprinte i pres	8-10	
3	20	 <u>2v2 med 3 mål</u>	Retningsbestemt 1. berøring Komme hurtigt til afslutning Forsvarere skal sprinte i pres Genpres ved boldtab	8-12	
4	20	 <u>Horst Wein 4v4/5v5</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Retningsbestemt 1. berøring Genpres ved boldtab	8-10	