
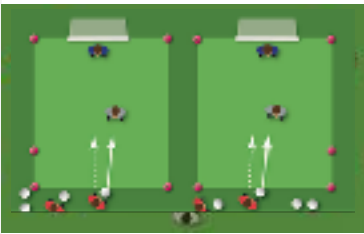




## Tema: Gennembrud - afslutninger

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ansv.
1	15		<b><u>Nørreport</u></b>	<p>Bolden tæt på fødderne</p> <p>Drible i høj fart</p> <p>Drible med sit mindre gode ben</p>	8-12
2	15		<b><u>Afslutninger</u></b>	<p>Afslut på død bold, medløbsbold og modløbsbold.</p> <p>Bandespil med medspiller til afslutning</p>	6-8
3	20		<b><u>2v2 til baglinie</u></b>	<p>Søge gennembrud ved at spille eller drible</p> <p>Bevægelse for boldholder</p> <p>Genpres ved boldtab</p> <p>Forsvarere skal sprinte i pres</p>	8-12
4	25		<b><u>Interval 4v4</u></b>	<p>Høj intensitet</p> <p>Komme hurtigt til afslutning</p> <p>Søge gennembrud ved at spille eller drible</p> <p>Afslutninger</p>	12-20