
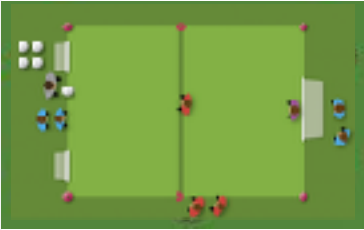




# TOP-center

## Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Boca Juniors</u></b>	Lave finter, driblinger, cuts og vendinger begge veje. Vende med begge ben	8-12	
2	20	 <b><u>1v2 fejlvendt</u></b>	Vende på 1. berøring Vende med begge ben Orientering inden boldmodtagelse Genpres ved boldtab Forsvarere skal sprinte i pres	6-9	
3	25	 <b><u>4v4+3</u></b> (evt dynamiske bander)	Vende på 1. berøring Orientering inden boldmodtagelse Høj intensitet Genpres ved boldtab	8-12	
4	30	 <b><u>Horst Wein 4v4</u></b>	Vende på 1. berøring Orientering inden boldmodtagelse Høj intensitet Genpres ved boldtab	8-16	

Ctrl + klik på øvelsen for at finde en beskrivelse og videooptagelse af den enkelte øvelse.