





TOP-center

Tema: Vende spillet - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ansv.
1	20		<u>Boca Juniors</u>	Cuts, vendinger og driblinger	8-16
2	20		<u>1v1 - 2 keglemål</u>	Frigøre bolden vha. cuts Temposkift forbi modstander Forsvarer sprinter i pres Forsvarer skal få angriber ned i fart Genpres ved boldtab	6-8
3	20		<u>3v3/4v4+3</u>	Spille med begge ben Åben krop hos spillerne Orientering Vende spillet - spille igennem eller udenom pres Genpres ved boldtab Høj intensitet	9-11
4	30		<u>HW 3v3/4v4</u>	Spille med begge ben Åben krop hos spillerne Orientering Vende spillet - spille igennem eller udenom pres Genpres ved boldtab Høj intensitet	12-16

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