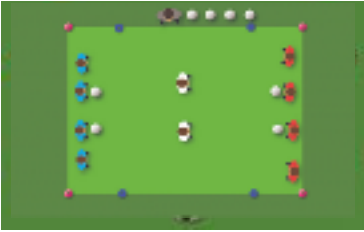





TOP-center

Tema: Afslutninger/Spil dybt på løb mod mål/Genpres

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ans v.
1	15	 <p>Nørreport (U12 kan evt. spille kant)</p>	Bolden tæt på fødderne Tempo- og retnings skift	10-12	
2	15	 <p>1v1 til afslutning (En "fri" afslutning før 1v1)</p>	Gå begge veje forbi modstander Afslutte når der er plads Afslutte med begge ben Genpres ved boldtab Forsvarer skal sprinte i pres	6-8 (2 grupper)	
3	20	 <p>3v2 (Progression: 3v3 - pres bagfra)</p>	Afslutte når der plads Afslutte med begge ben Genpres ved boldtab Spil dybt på 1. eller 2. løb Spil dybt på retvendt løb (mod målet)	10-14	
4	25	 <p>Interval 3v3/4v4</p>	Afslutte når der plads Afslutte med begge ben Genpres ved boldtab Spil dybt på 1. eller 2. løb Spil dybt på retvendt løb (mod målet)	12-16	

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