
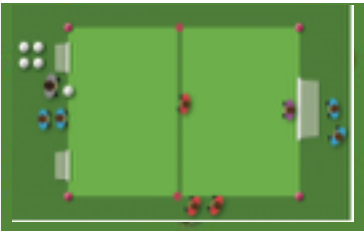
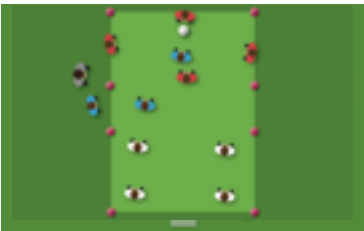



Tema: Gennembrud - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>1v1 til siden</u> (evt 2 baner)</p>	Retningsskift vha. cuts og vendinger Temposkift Forsvarer skal sprinte i pres	4-6	
2	20	 <p><u>1v2 - fejlvendt</u></p>	Blive retvendt på 1. berøring Orientering inden boldmodtagelse Omstilling ved boldtab	6-9	
3	20	 <p><u>Vendespil</u></p>	Ud af skyggen Spilvendinger Spille udenom eller igennem pres	8-12	
4	20	 <p><u>Horst Wein 5v5</u></p>	Bevægelse for boldholder Spille udenom eller igennem pres Omstilling ved boldtab	8-12	