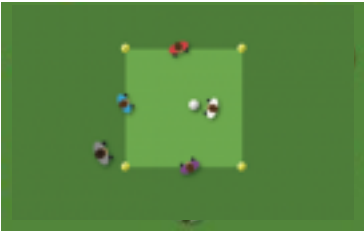

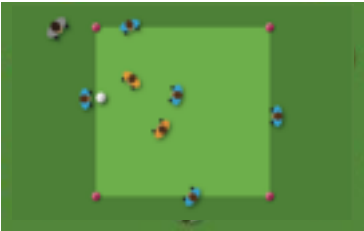



Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Farveflipper	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering Spille på få berøringer	5-10	
2	20	 1v1 med bånder (flere grupper)	Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Orientering Løbe i rum	4-16	
3	20	 5v2 - med en spiller centralt (2 grupper)	Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Orientering 1. berøring ud af pres	7-14	
4	20	 Horst Wein 4v4	Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Orientering 1. berøring ud af pres	6-10	