





Tema: Spil og løb - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Boca Juniors</u></p>	Cuts - frigøre bold Bruge begge ben	8-12	
2	20	 <p><u>1v1 til siden</u></p>	Retningsskift vha. cuts og vendinger Genpres ved boldtab Forsvarer sprinter i pres	6-8	
3	20	 <p><u>2v2 - 3 mål</u></p>	Fart i pasninger Bevægelser for boldholder - gøre sig spilbar Genpres ved boldtab Forsvarer sprinter i pres	8-12	
4	20	 <p><u>Horst Wein 4v4</u> (uden scoringszoner)</p>	Bevægelser for boldholder - gøre sig spilbar Cutte fri til pasning i mål Genpres ved boldtab	8-12	