
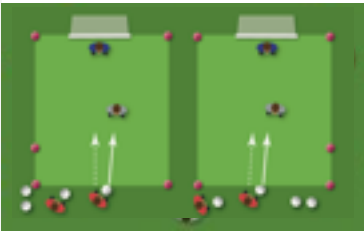
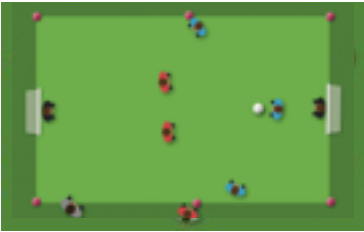



Tema: Gennembrud - afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>1v1 uden bold</u></p>	Retningsskift Kropsfinter Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
2	20	 <p><u>Afslutninger</u></p>	Afslutninger med død bold, modløbsbold og medløbsbold Afslut med vrist eller inderside	4-6	
3	20	 <p><u>3v2 til afslutning</u></p>	Lægge pres med bolden Søge gennembrud ved at spille eller drible Forsvarere skal sprinte i pres Høj intensitet	8-12	
4	20	 <p><u>Interval 4v4</u> (uden scoringszoner)</p>	Lægge pres med bolden Søge gennembrud ved at spille eller drible Forsvarere skal sprinte i pres Høj intensitet	8-16	