

Tema: Dybde og bredde - afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Koordination og motorik</u>	Forskellige bevægelser forlæns, baglæns og sidelæns med/uden bold	4-12	
2	20	 <u>Afslutninger</u>	Afslutninger med død bold, modløbsbold og medløbsbold Afslut med vrist eller inderside	4-6	
3	20	 <u>3v3/4v4+2</u>	Skabe dybde og bredde i banen Start med 2 baner og senere i øvelsen 2 jokere, så spillerne selv skal skabe dybde/bredde	8-12	
4	20	 <u>5v5</u>	Skabe bredde og dybde Komme hurtigt til afslutning	10-12	