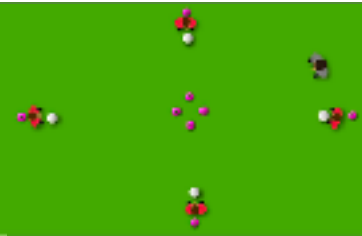
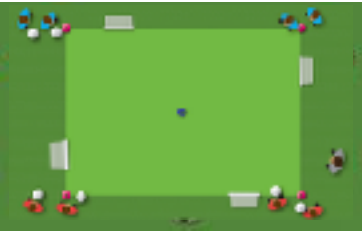
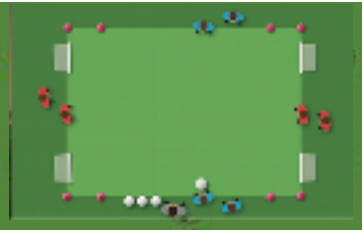



Tema: Spil og løb - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Boca Juniors</u>	Finter, driblinger og cuts Arbejde med begge ben	8-16	
2	20	 <u>1v1 forskudte mål</u>	Tempo- og retnings skift Orientering Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
3	20	 <u>2v2 centrum</u>	Orientering inden boldmodtagelse Bevægelse for boldholder Forsvarer skal sprinte i pres	8-12	
4	20	 <u>Kampe på kryds</u>	Orientering Bevægelse for boldholder	12-16	