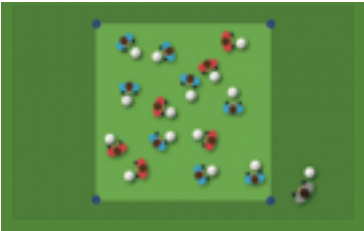
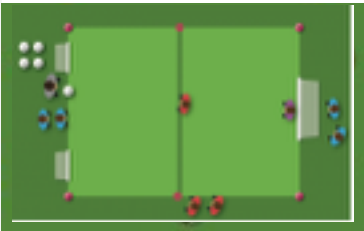




Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos	Vendinger med inderside, yderside, fodsål og bagom støttebenet Bruge begge ben Temposkift	6-12	
2	20	 1v2 - fejlvendt med afslutning	Aktiv 1. berøring Orientering inden vending Bruge begge ben Komme hurtigt til afslutning	6-8	
3	20	 4v4+4 - Barcelona	Aktiv 1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Vende spillet Brug støttespiller til at vende spillet	10-12	
4	20	 HW 4v4 - diagonal	Aktiv 1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Vende spillet Brug støttespiller til at vende spillet	8-16	