





Tema: Spil og løb - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15		<u>Pardans</u>	Korrekt udførelse af øvelserne Bruge begge ben Finde rytme med makker	6-8
2	20		<u>1v1 - med 2 kegle mål</u>	Frigøre bolden fra modstander vha. cuts og vendinger Temposkift	6-8
3	20		<u>2v2 pres forfra og bagfra</u>	Frigøre bolden fra modstander vha. cuts Temposkift Bevægelse for boldholder	8-12
4	20		<u>Horst Wein 3v3/4v4 - med omvendte mål</u>	Frigøre bolden fra modstander vha. cuts og vendinger Temposkift Bevægelse for boldholder	6-12