

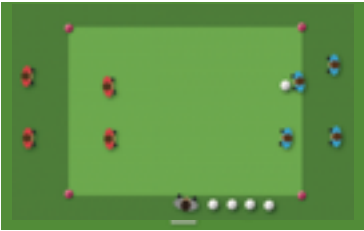



Tema: Gennembrud - driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15		Footwork	Korrekt udførelse af øvelserne Bruge begge ben	8-12
2	20		<u>1v1 - til baglinie</u>	Temposkift forbi forsvarsspiller Gå begge veje forbi forsvarsspiller	6-8
3	20		<u>2v2 - til baglinie</u>	Lægge pres på modstander med bolden Bevægelse for boldholder Skabe 2v1	8-12
4	20		<u>Interval 3v3</u>	Høj intensitet Skabe 1v1 og 2v1 Mange afslutninger	6-12