

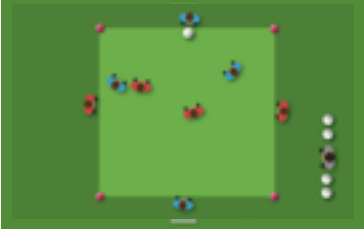



# Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Farveflipperen</u></b>	Bruge begge ben Orientering inden boldmodtagelse Retningsbestemt 1. berøring Åbne i kroppen	5-10	
2	20	 <b><u>1v1 fejlvendt</u></b>	Orientering inden boldmodtagelse Frigøre bolden fra pres Angriber skal forsøge at blive retvendt	6-10	
3	20	 <b><u>2v2+2</u></b>	Orientering inden boldmodtagelse Frigøre bolden fra pres Åben krop ved boldmodtagelse Spille væk fra pres	8-12	
4	20	 <b><u>Milan 4v4/5v5</u></b> (evt. med joker)	Orientering inden boldmodtagelse Frigøre bolden fra pres Åben krop ved boldmodtagelse Spille væk fra pres	8-12	