





## Tema: Gennembrud - Vendinger

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Boldkaos</b></p>	Boldkontrol Jonglering Vendinger med inderside, yderside og fodsål Orientering inden vending	8-12	
2	20	 <p><b>1v1 til siden</b> (evt. afslutning til 3.mands mål)</p>	Aktiv 1. berøring Temposkift efter finte Kropsfinter og retningskift Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling efter boldtab	6-8	
3	20	 <p><b>3v1 - 3 hold</b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Brug begge ben Brug få berøringer Træk presset til sig Spil igennem eller udenom pres	8-12	
4	20	 <p><b>Horst Wein 3v3</b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Brug begge ben Brug få berøringer Træk presset til sig Spil igennem eller udenom pres	6-12	