

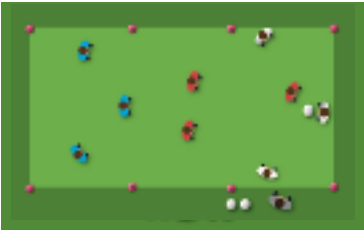
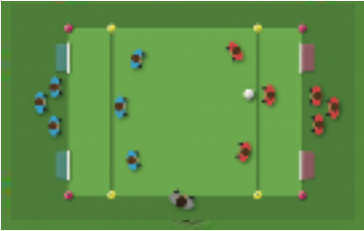



# Projekt P - | Tema: Vende spillet - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Boca Juniors</b>	Finter Cuts Vendinger Drible med begge ben Temposkift	8-12	
2	15	 <b>1v1 til siden</b>	Retningskift vha. cuts og vendinger Temposkift Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling efter boldtab	4-6	
3	15	 <b>3v1 - 3 hold</b>	Spilvendinger Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres Forsvarere skal sprinte i pres	8-12	
4	15	 <b>Horst Wein 4v4</b> (kan spilles med keglemaal)	Spilvendinger Skabe bredde og dybde Spille væk fra pres	6-12	
5	15	 <b>Kamp</b>			