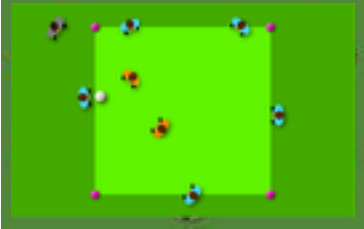





Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøringer

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>5v2 (evt. med en spiller centralt)</p>	Orientering Bruge begge ben 1. berøring væk fra pres Hurtig boldomgang Trække presset til sig	6-8	
2	15	 <p>Flipperen</p>	Orientering Åbne i kroppen Bruge begge ben Bruge få berøringer Kvalitet i pasninger Bevægelse efter pasning	8-12	
3	20	 <p>3v2 - fast angriber</p>	Orientering Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Løb for boldholder	6-12	
4	25	 <p>Kampe på kryds (3 kampe - alle mod alle)</p>	Orientering 1. berøring væk fra pres Kvalitet i pasninger Løb for boldholder	12-16	