





## Tema: Spil og løb - Cuts

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ansv.
1	15		<b><u>Boca Juniors</u></b>	Vendinger og Cuts Bruge begge ben Kvalitet i øvelserne	8-16
2	15		<b><u>1v1 til siden</u></b>	Retningskift vha. vendinger og cuts Temposkift væk fra forsvarer Forsvarer skal sprinte i pres	6-8
3	20		<b><u>Milan 4v4 med zoner</u></b>	Bevægelse for boldholder Orientering i forhold til rum, medspillere og modspillere	6-12
4	25		<b><u>3-zone spil</u></b>	Skabe overtal Bevægelse for boldholder Skabe dybde og bredde Spille igennem led	12-16