
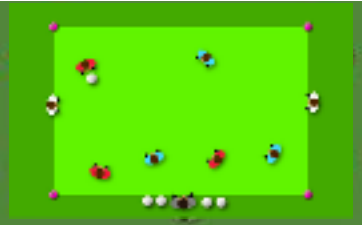
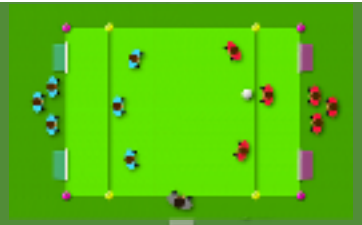



Tema: Vende spillet - pasninger

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Teknik & Agility (pasning i 3-mands mål)</p>	Forskellige bevægelser forlæns, baglæns og sidelæns - med og uden bold. Høj intensitet	8-16	
2	20	 <p>3v3+2 - flydende bånder</p>	Åben krop ved boldmodtagelse Spille med begge ben Fart i pasninger Spille væk fra pres Vende spillet Høj intensitet	8-12	
3	20	 <p>Horst Wein 4v4</p>	Åben krop ved boldmodtagelse Spille med begge ben Fart i pasninger Spille væk fra pres Vende spillet Høj intensitet	8-16	
4	20	 <p>4v4 - 6 mål (evt. kun scoring på 1. berøring)</p>	Åben krop ved boldmodtagelse Spille med begge ben Fart i pasninger Spille væk fra pres Vende spillet Høj intensitet	8-12	