





TOP-center

Tema: Spille eller dribble - driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>1v1 uden bold (evt med bold halvdelen af tiden)</p>	<p>Kropsfinter Temposkift Retningskift</p>	6-8	
2	20	 <p>1v1 - 2v2</p>	<p>Åben krop ved boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Drible med begge ben - længst væk fra modstander Genpres ved boldtab Forsvarer skal sprinte i pres Spille eller dribble (2v1/2v2)? Høj intensitet</p>	8-12	
3	20	 <p>Horst Wein 3v3</p>	<p>Åben krop ved boldmodtagelse Drible med begge ben Spille eller dribble? Høj intensitet</p>	6-12	
4	20	 <p>5v5/6v6</p>	<p>Åben krop ved boldmodtagelse Drible med begge ben Spille eller dribble? Høj intensitet</p>	8-12	

Ctrl + klik på øvelsen for at finde en beskrivelse og videooptagelse af den enkelte øvelse.