


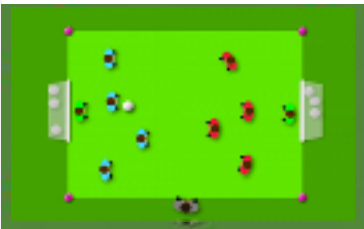


TOP-center

Tema: Dybde og bredde - Afslutninger

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos	Jonglering Boldrytmer Driblinger og finter	8-12	
2	20	 2v1 x 2	Komme hurtigt til afslutning Bevægelse for boldholder Dybde eller bredde Afslutte med begge ben Genpres ved boldtab	8-12	
3	20	 4v4+3	Bevægelse for boldholder Skabe dybde og bredde i banen Høj intensitet Genpres ved boldtab	8-12	
4	20	 5v5/6v6 (med offside-zoner)	Komme hurtigt til afslutning Bevægelse for boldholder Afslutte med begge ben Skabe dybde og bredde i banen Høj intensitet Genpres ved boldtab	8-12	

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