
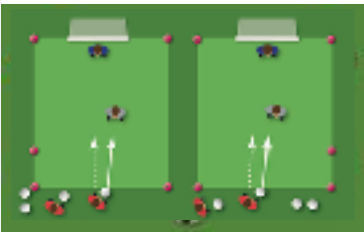




TOP-center

Tema: Gennembrud - afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ansv.
1	15		<u>Footwork</u>	Korrekt udførelse af øvelserne Bruge begge ben Højest mulige tempo	8-16
2	25		<u>Afslutninger</u>	Afslutninger - modløbsbold, medløbsbold og sidevendt. Afslutninger - lodret vristspark, indersidespark og curvespark	4-6
3	25		<u>2v2 retvendt - med afslutning</u>	Komme hurtigt til afslutning Bevægelse for boldholder Genpres ved boldtab Høj intensitet	8-12
4	25		<u>3v3/4v4 Interval</u>	Komme hurtigt til afslutning Bevægelse for boldholder Genpres ved boldtab Høj intensitet	12-16

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