

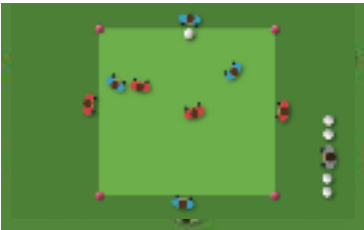
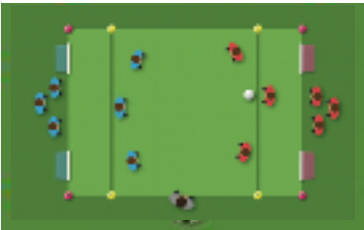



Projekt P:

Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøring

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Boldkaos med keglemål</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben	8-12	
2	20	 <u>1v1/2v2 ruder</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Sætte fart i 1. berøring Bevægelse for boldholder Genpres ved boldtab	8-12	
3	20	 <u>2v2+2</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering Bruge begge ben	8-12	
4	20	 <u>Horst Wein 4v4</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Sætte fart i 1. berøring Bevægelse for boldholder Genpres ved boldtab	8-16	
5	15	 <u>Kampe på kryds</u>			