

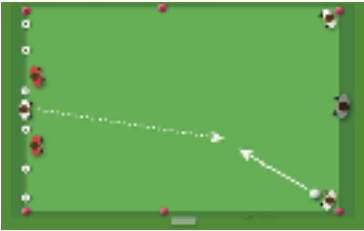



TOP-center

Tema: Spille eller dribble - Vendinger



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 2-3) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|--|-------|-------|
| 1 | 20 |  <p>6v2 (2 spillere centralt/bolden skal vendes centralt)</p> | <p>Åben krop ved boldmodtagelse Spille med begge ben Spille med få berøringer</p> | 8-16 | |
| 2 | 20 |  <p>1v1 - med bander</p> | <p>Åben krop ved boldmodtagelse Spille med begge ben Spille med få berøringer Spille i rum</p> | 6-8 | |
| 3 | 20 |  <p>3v2 - fejlvendt (kan spilles på 3-, 5- og 7-mands mål)</p> | <p>Åben krop ved boldmodtagelse Spille med begge ben Spille eller dribble Spille i rum Genpres ved boldtab</p> | 10-12 | |
| 4 | 30 |  <p>HW 4v4 - diagonal</p> | <p>Åben krop ved boldmodtagelse Spille med begge ben Spille eller dribble Vende spillet Spille i rum Genpres ved boldtab</p> | 12-16 | |

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