





TOP-center

Tema: Spil



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ansv.
1	10		<u>1v1</u>	Kropsfinter Temposkift	6-8
2	20		<u>Horst Wein 4v4</u>	Kun scoring på 1. berøring (der spilles uden scoringszoner).	8-16
3	20		<u>5v5</u>	Tunnel på modstander nulstiller modstander antal mål.	8-12
4	25		<u>Interval 4v4</u>	Scoring på hovedet og helflugter tæller dobbelt.	12-16

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