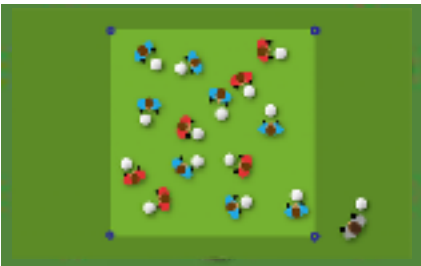





TOP-center:

Tema: 1v1/Fremprovokér og udnyt brud i modstanders bagkæde/1v1/2v2 - defensivt



Øvelse	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	
1	15		Boldkaos	Jonglering Driblinger og finter	10-14
2	20		<u>1v1/2v2</u>	Gå begge veje forbi modstander Drible og finte med begge ben Lægge pres på modstander med bold Genpres ved boldtab Forsvarer skal sprinte i pres	10-14
3	20		<u>2v2/3v3</u>	Lægge pres på forsvarer med bold Løb for boldholder - i rum eller for at trække pres væk Genpres ved boldtab Forsvarer skal forsøge at få angriber ned i fart (evt. også blive fejlvendt)	10-14
4	20		<u>5v5/6v6/7v7</u>	Lægge pres på forsvarer med bold Løb for boldholder - i rum eller for at trække pres væk Genpres ved boldtab Forsvarer skal forsøge at få angriber ned i fart (evt. også blive fejlvendt)	10-14