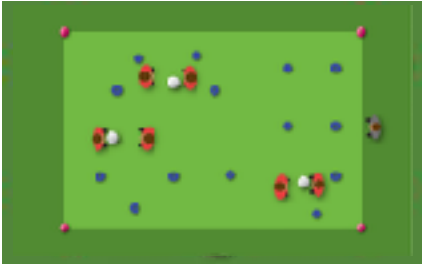





TOP-center:

Tema: 1. berøring/skabe overtal omkring bolden/højt pres

Øvelse	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal
1	15	 <p>Boldkaos med keglemål</p>	<p>Afleveringer og 1. berøringer med begge ben Bevægelse efter aflevering</p>	10-12
2	20	 <p><u>3v1/4v2 i 2 firkanter</u></p>	<p>Afleveringer og 1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Bevægelse efter aflevering</p>	10-12
3	20	 <p><u>Horst Wein 4v4</u></p>	<p>Afleveringer og 1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Skab diamant formation Skab numerisk/positionelt overtal omkring bold</p>	10-12
4	20	 <p><u>5v5/6v6/7v7</u></p>	<p>Afleveringer og 1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Bevægelse efter aflevering Skab diamant formation Skab numerisk/positionelt overtal omkring bold</p>	10-12