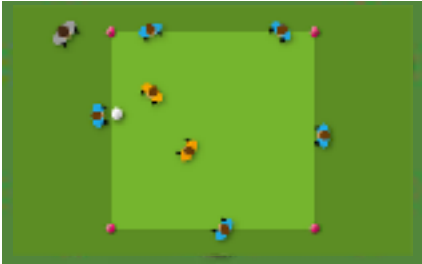

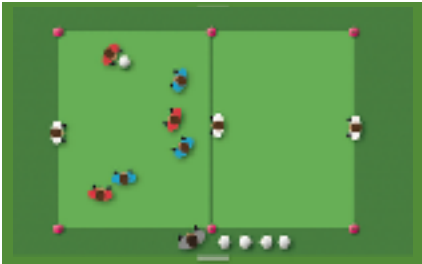



TOP-center:

Tema: 2v2 - skab ubalance i modstandernes organisation - 1v1/2v2

Øvelse	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal
1	15	 <p>5v2 (kant)</p>	Bruge begge ben Ud af skyggen Tiltræk pres Spille væk fra pres	7-14
2	20	 <p>2v2 (Spil evt. en ekstra bold))</p>	Bevægelse for boldholder - skabe rum Tiltræk pres Genpres ved boldtab Forsvarer sprinter i pres	8-12
3	20	 <p>3v3+3 (evt. mål i begge ender)</p>	Tiltræk pres for at udnytte plads vha. korte pasninger - spilvending Genpres ved boldtab	9-13
4	20	 <p>6v6/7v7/8v8</p>	Bevægelse for boldholder - skabe rum ved positionsskift/pladsrotation Tiltræk pres Spilvending Genpres ved boldtab	12-16