

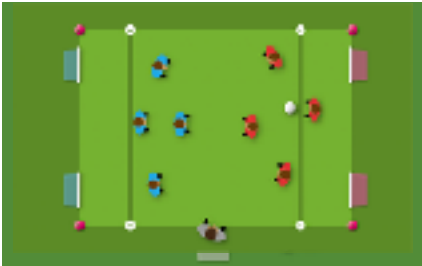



TOP-center:

Tema: 1v1 (offensivt/defensivt) - opsøge pres

Øvelse	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal
1	15	 <p>1v1 (Halvdelen af øvelsen uden/ med bold)</p>	Retningskift Temposkift Kropsfinter Lavt tyngdepunkt	6-8
2	20	 <p>1v1/2v2</p>	Opsøge pres Bevægelse for boldholder Genpres ved boldtab Offensiv/defensiv omstilling	8-12
3	20	 <p>4v4</p>	Opsøge pres Bevægelse for boldholder Modsatrettede bevægelser Genpres ved boldtab Offensiv/defensiv omstilling	8-16
4	20	 <p>6v6/7v7/8v8</p>	Opsøge pres Bevægelse for boldholder Modsatrettede bevægelser Genpres ved boldtab Offensiv/defensiv omstilling	12-16