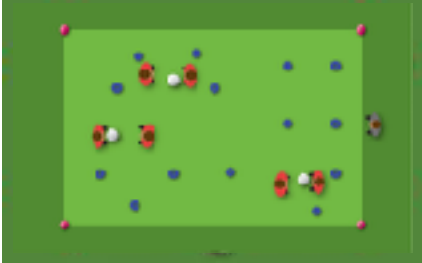
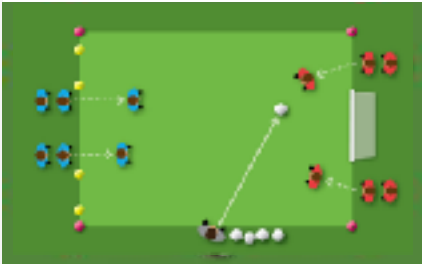
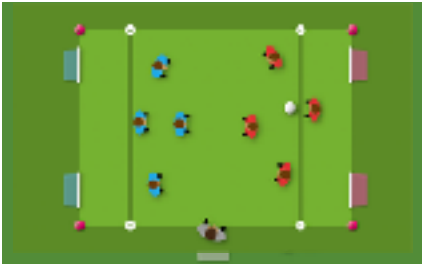



TOP-center:

Tema: 1. berøring - Skab numerisk/positionelt overtag - højt pres

Øvelse	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal
1	15	 <p>Boldkaos med keglemål</p>	1. berøringer med inderside, yderside, fods og bagom støtten Arbejd med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Temposkift	8-12
2	20	 <p>2v2</p>	Offensiv 1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse Skab 1v1 eller 2v1 Højt pres fra forsvar	8-12
3	20	 <p>4v4</p>	Offensiv 1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse Skab overtal Højt pres fra forsvar	8-16
4	20	 <p>6v6/7v7/8v8</p>	Offensiv 1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse Skab overtal Højt pres fra forsvar	12-16