


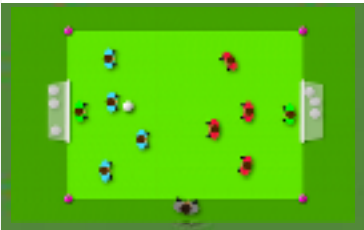


Tema: Spille eller dribble - driblinger/finter

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Driblekant</u></p>	Temposkift efter finte Brug begge ben Gå begge veje	8-12	
2	20	 <p><u>1v1 - ruder</u> (1v1, 2v1, 1v2, 2v2)</p>	Temposkift forbi modstander Brug begge ben Gå begge veje Udnytte rum Forsvarer skal sprinte i pres Genpres ved boldtab	8-12	
3	20	 <p><u>2v2 - centrum</u></p>	Orientering inden boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Bevægelse for boldholder Spille eller dribble Genpres ved boldtab	8-12	
4	20	 <p><u>4v4/5v5</u> (skabe overtal ved at spille/dribble)</p>	Orientering inden boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Bevægelse for boldholder Spille eller dribble Genpres ved boldtab	8-12	