

TOP-center

Tema: Spil og løb - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 2-3)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>2v2+2 (U12 kan evt spille på tvunget 2 berøringer)</p>	1. berøring ud af pres Ud af skyggen Forberedelse før boldmodtagelse Spille med begge ben	8-16 (evt 2 grupper)	
2	25	 <p>1v1/2v2 ruder</p>	Aktiv 1. berøring 1. berøring med begge ben Genpres ved boldtab	8-12	
3	25	 <p>Horst Wein 5v5 - fast angriber</p>	Bevægelse for boldholder Scoring efter bandespil eller spil på 3. mand Scoring på 1 . berøring Høj intensitet Genpres ved boldtab	8-12	
4	25	 <p>6v6</p>	Bevægelse for boldholder Scoring efter bandespil eller spil på 3. mand Scoring på 1 . berøring Høj intensitet Genpres ved boldtab	12-16	

Ctrl + klik på øvelsen for at finde en beskrivelse og videooptagelse af den enkelte øvelse.