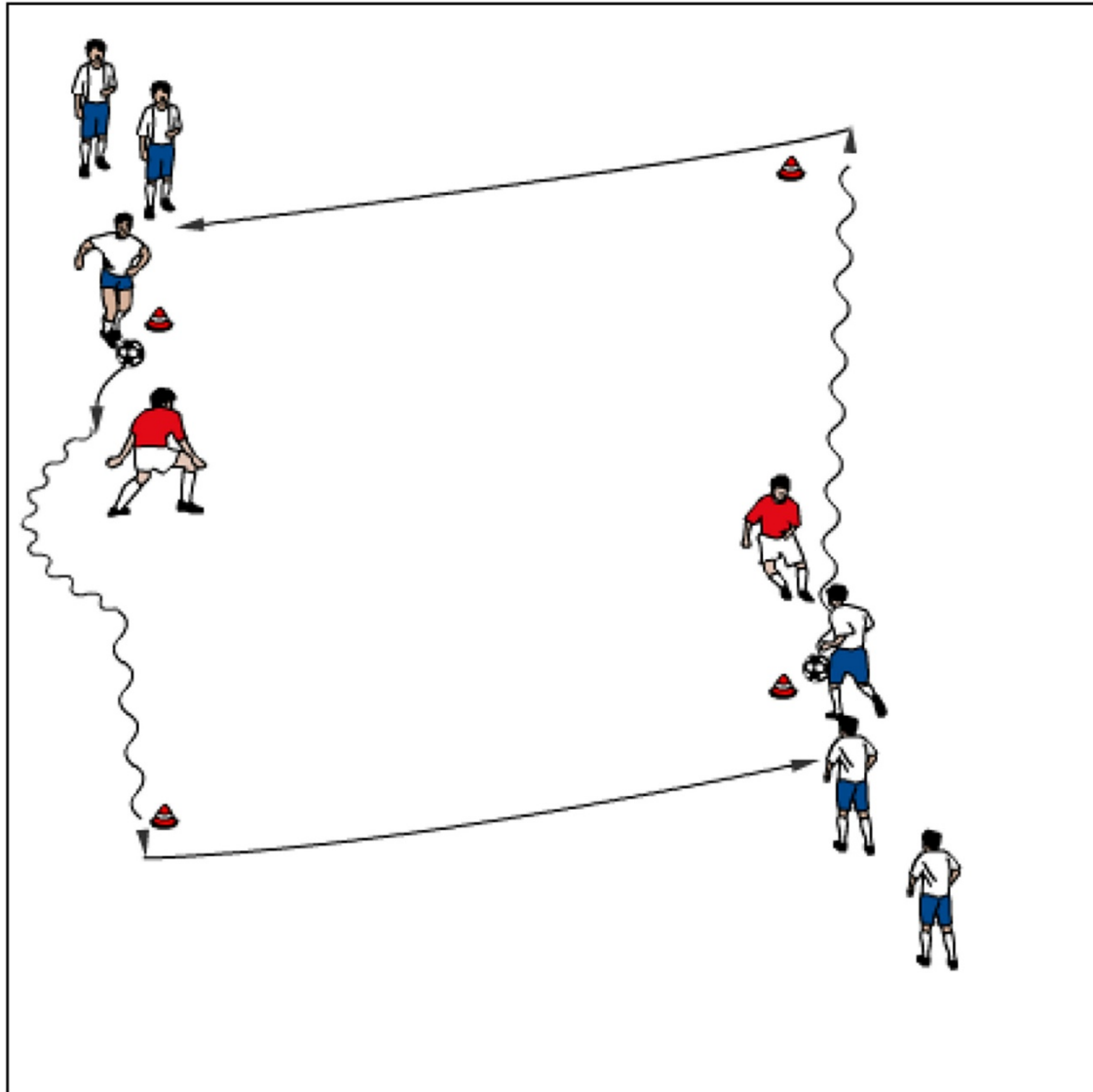




Tekniske Øvelser:



Instruktion

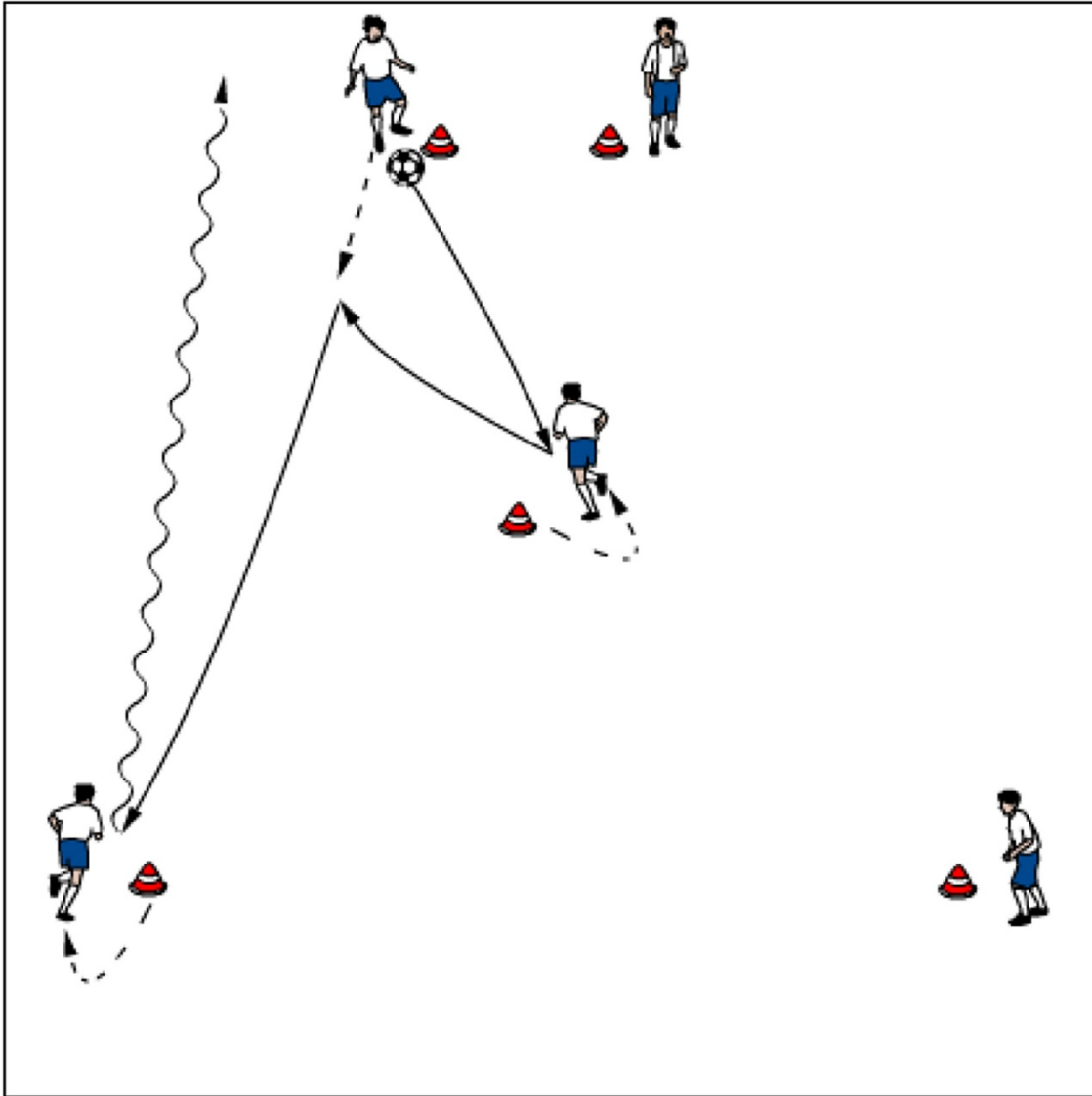
Der dribles op til første kegle hvor der spilles modsat. Medspillerne vælger førsteberøring i forhold til presset.

Fokuspunkter

Aktiv/passiv første berøring
Løb med bold
Løb med bold i en retning og spille i en anden
(der kan sættes modstand på)



Tekniske Øvelser: Y-øvelsen



Instruktion

Der spilles op, ned, på kant hvorefter der dribles hjem

Fokuspunkter

Pasningskvalitet

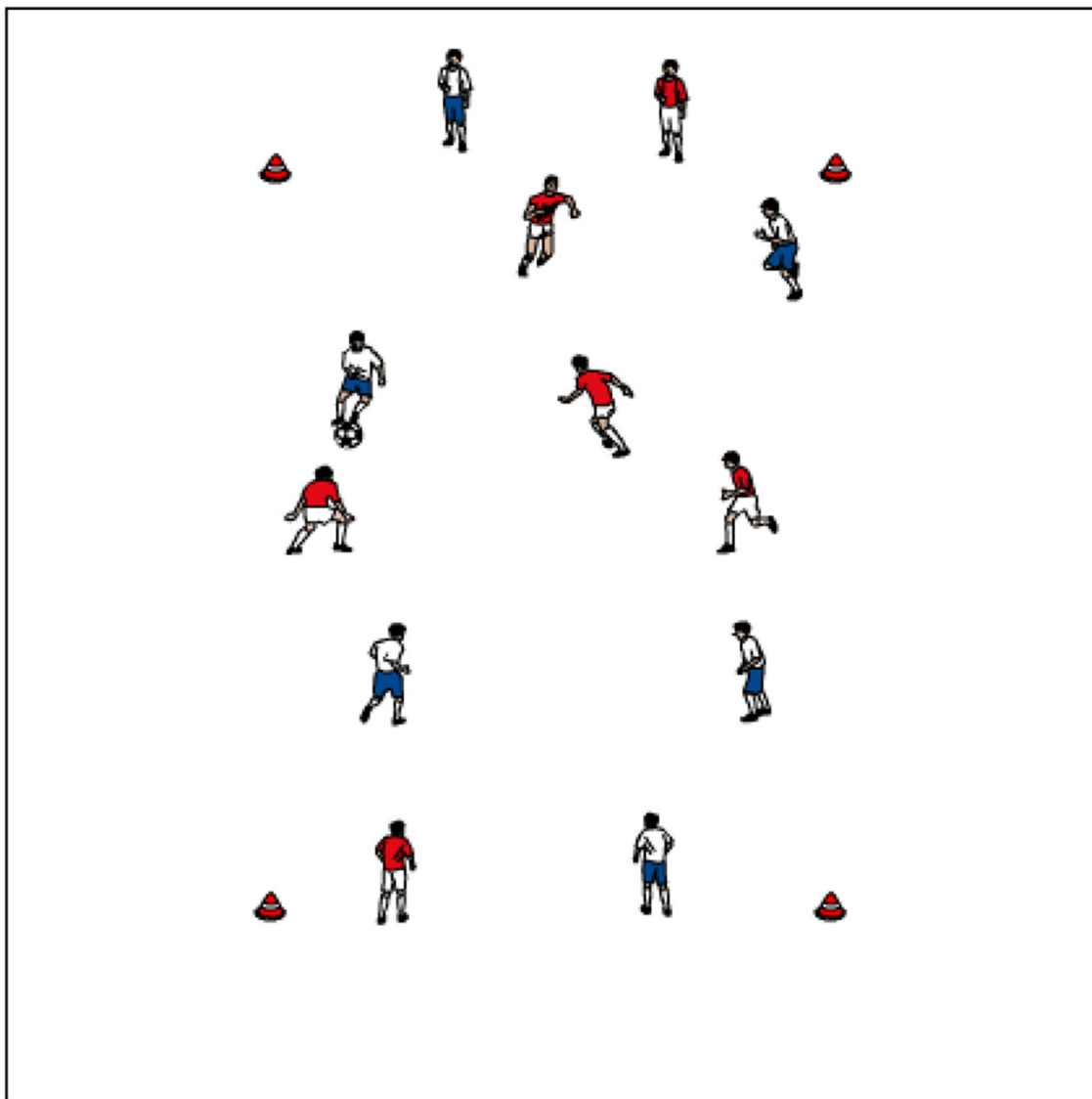
Spil på rigtige fod

Forberedelse før boldmodtagelse (forfinte)

At skabe vinkler i spillet



Spiløvelser: Vendespil



Instruktion 3v3 / 4v4 / 5v5 - spil med endebander der bytter ved boldmodtagelse

Fokuspunkter

- At skabe dybde og bredde
- At skabe vinkler i spillet
- At skabe bevægelse
- Løb med bold
- Pasninger / afleveringer / bandespil



TESTRUP - MÅRSLET GYMNASTIKFORENING

FODBOLD

