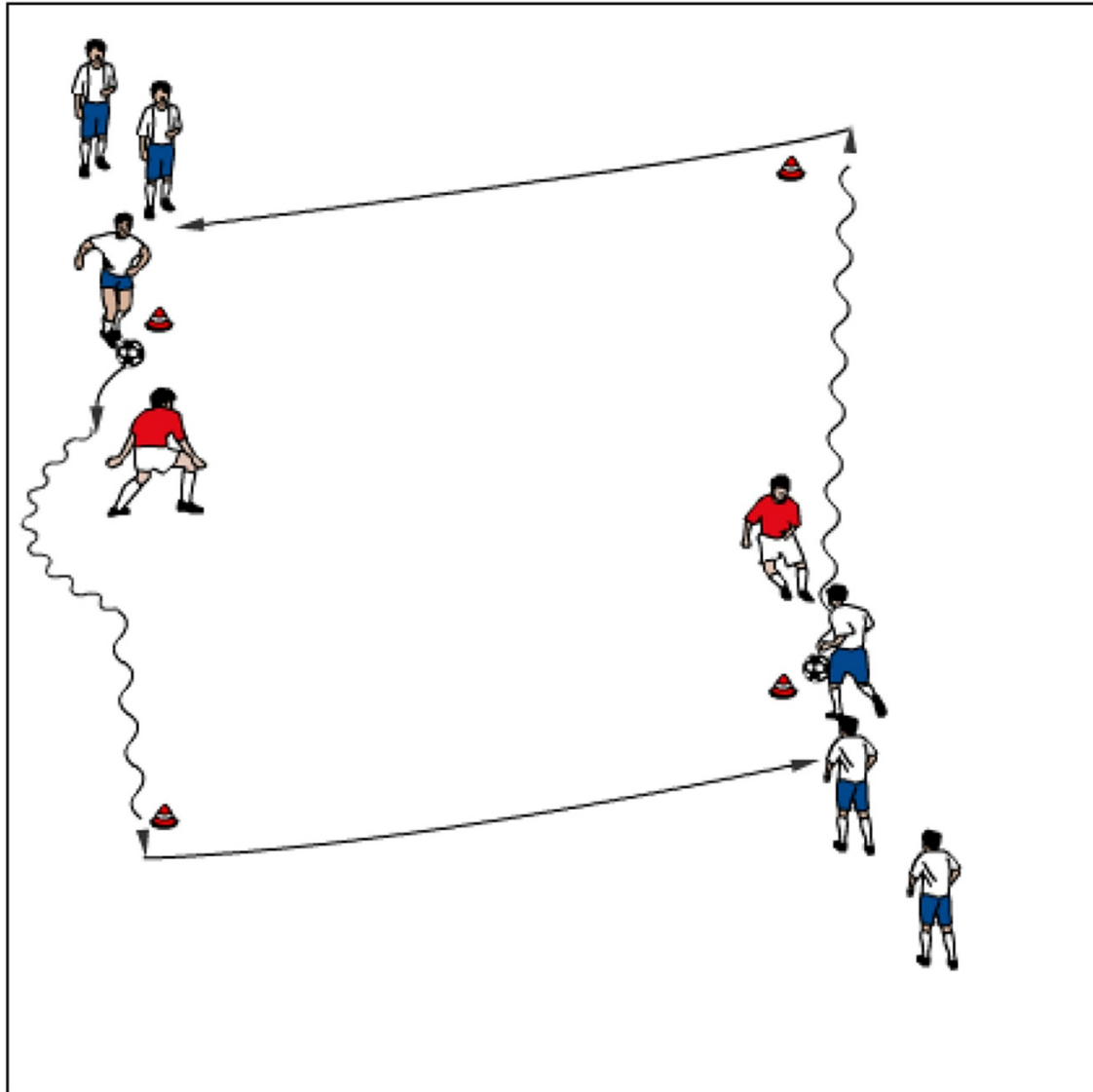




## Tekniske Øvelser:



### Instruktion

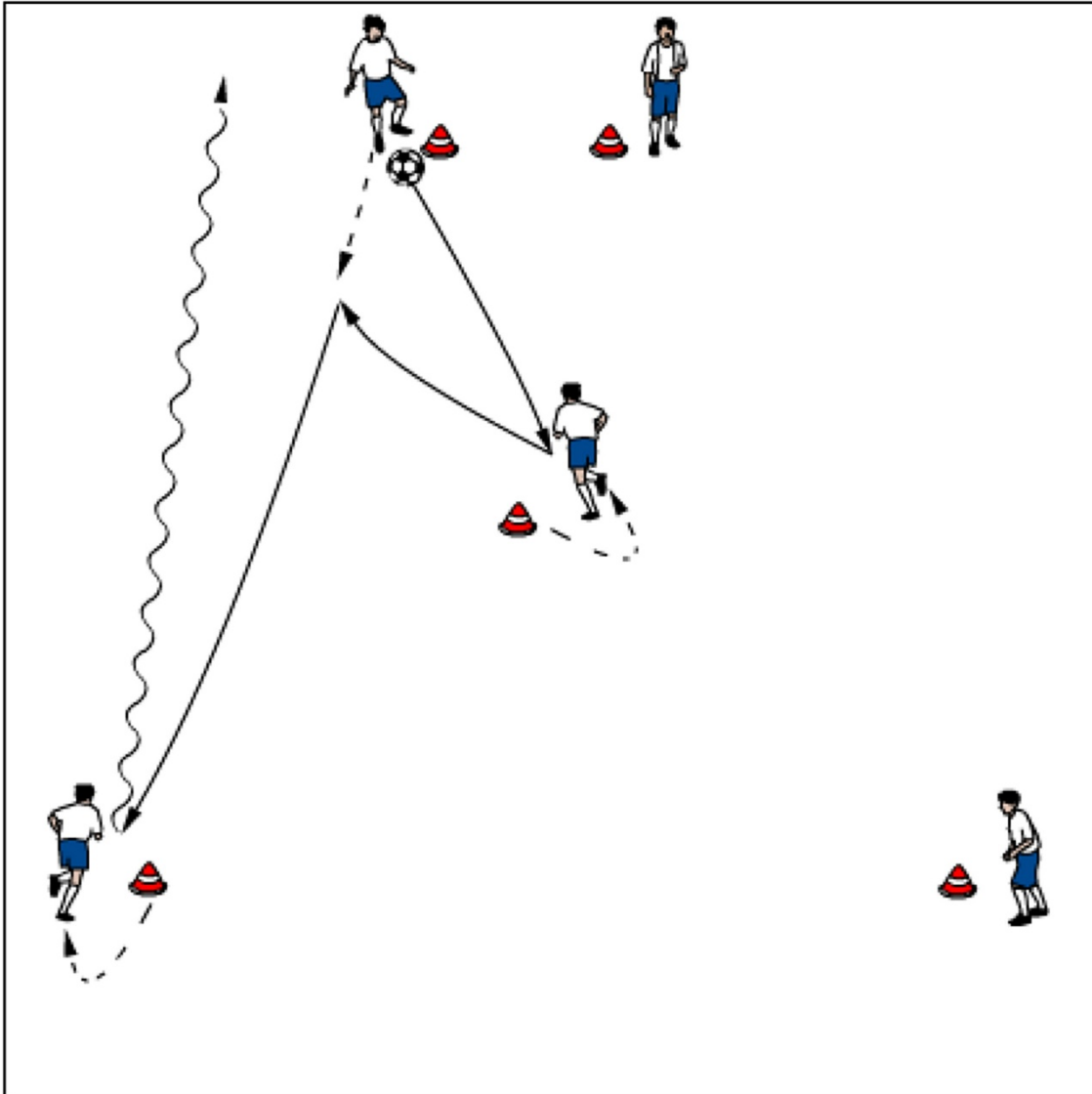
Der dribles op til første kegle hvor der spilles modsat. Medspillerne vælger førsteberøring i forhold til presset.

### 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

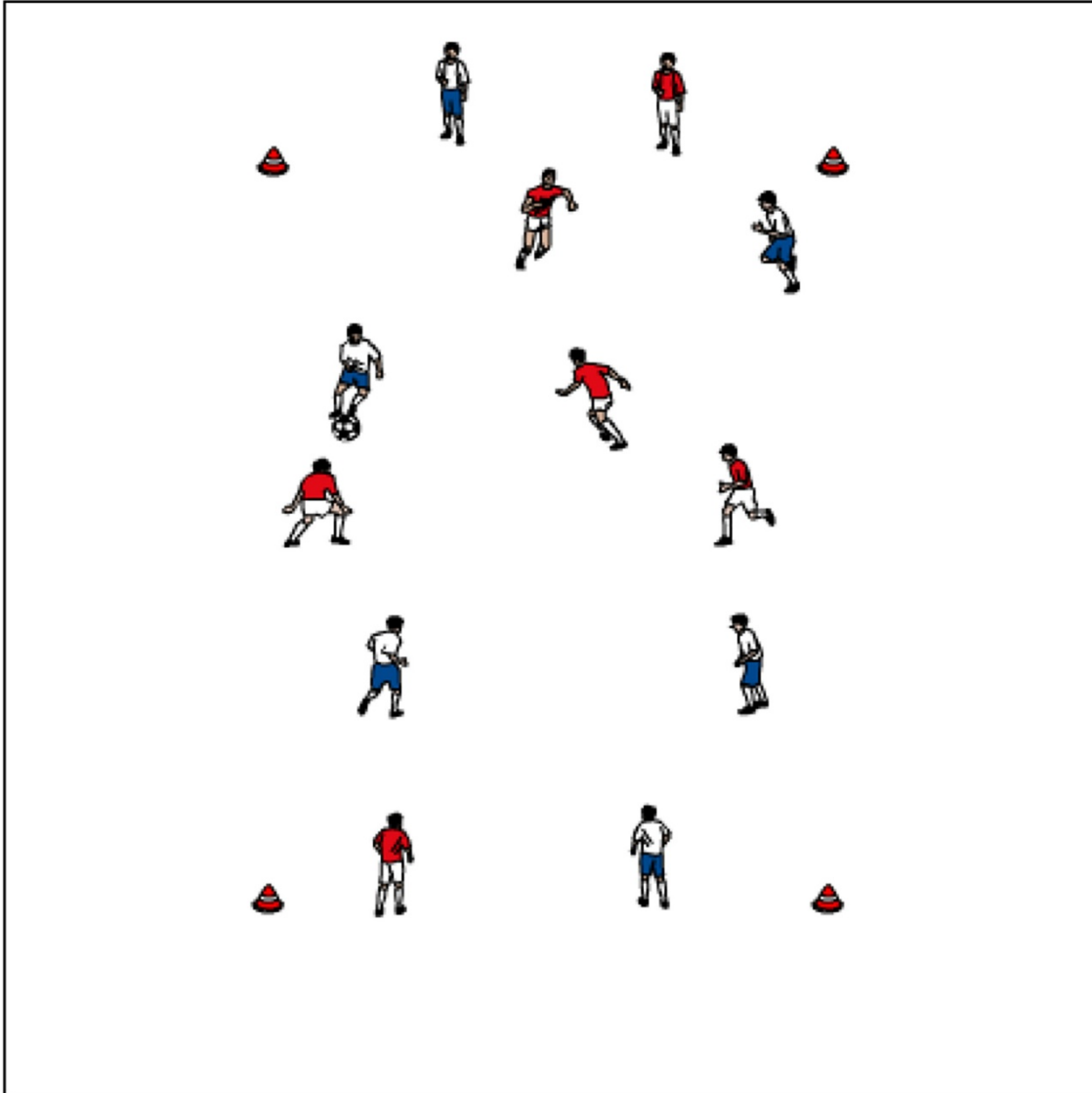
Spil på rigtige fod

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*

---

