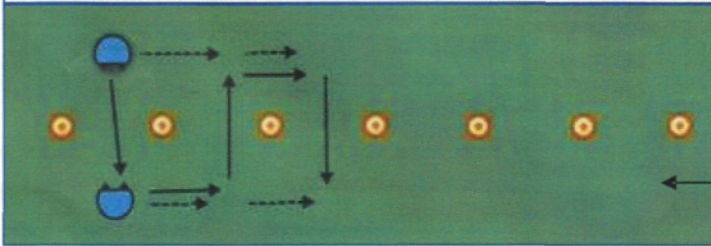


SPIL MED HURTIGE PASNINGER

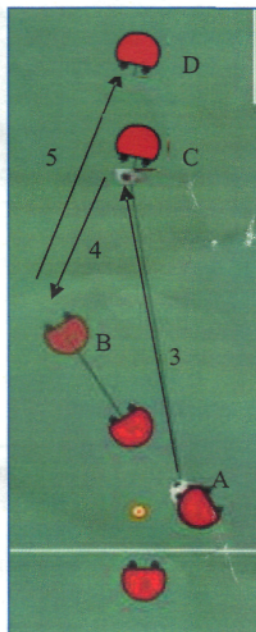
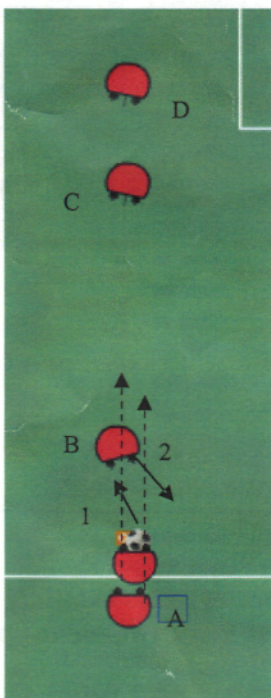
10 min opv: enkeltvis løb med bold gennem keglærækken.
 Forskellige krav til berøringer: 1 eller 2 / højre / venstre
 inderside yderside 1 ben eller 2 ben må anvendes.
 Store krav til rytme / lavt tyngdepunkt / fart.



Pasninger i bevægelse mellem kegler:

1. 1. berøring / aflevering rytme/"rigtigt ben"
2. Inderside / inderside
3. Yderside 1. berøring / inderside pasning.
4. Rulle (sål) / Inderside
5. Yderside højre / inderside højre bag om støt-
teben
6. Vinkelpasninger spil til næste rum 1. berø-
ring

Husk sidebytte efter hver omgang



5 om en bold / Kort—kort langt. Op - ned - op

Formål: Træne kvalitet i pasninger langs jorden. Spille op
 ned op. Løbe efter bolden fremad
 Først en kort bane, dernæst en længere evt. med bolde i
 luften.

- A spiller B (1) A indtager B's plads
- B spiller støtte på A (2)
- A spiller langt på C (3)
- C spiller støtte på B (4)
- B spiller langt til D (5) C indtager D's plads
- Så starter øvelsen modsat dvs.: D spiller kort på C !

Vendespil

Blå spiller kun blå bänder—rød spiller kun røde ban-
 der. På denne måde for vi både dybde og bredde med
 i spillet.

DAGENS EMNER i FOKUS:

- Op ned op
- Kort—kort— langt
- Kvalitet i pasninger
- Hurtighed i pasninger
- Hurtige bevægelser / samtidig med fokus på at
 holde rummene / pladserne.
- Spil forbi nærmeste spiller for at danne 3 kan-
 ter

