

NOGLE AF JESPER S ØVELSER...

"FRYS!"

1 om 1 bold - dribble, jumpstoppe, pivotere osv

2 om 2 bolde - dribble, sige goddag, bume numser, bytte bold
give high5, lave cross-over dribbling osv osv osv

→ Spille 4-4-4-4

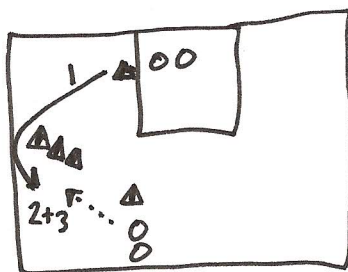
→ Spille med restriktioner fx. max 2 driblinger



START HVERANDEN ØVELSE I VENSTRE SIDE AF BANEN

▲ = lille top

1. Løb fri
2. modtag
3. front kurv



Samme men med forvar ≈ anvend gerne restriktioner
(fjern evt. toppene) fx. max 2 el. 3 driblinger

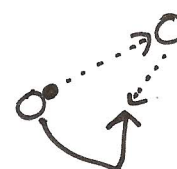
2 om 1 bold

Afleverer

+ Blive fri & modtage

+ dribling

+ forsvar på



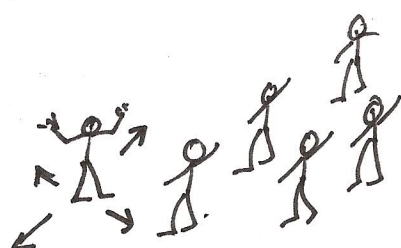
muldvarp

TROLD!



Udvid med GIVE&GO

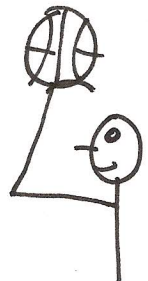
FOLLOW ME



slide, løbe, hoppe
"FORVAR" studderskeps osv

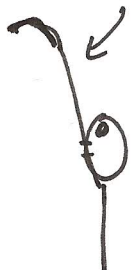
BRUG LYDE & BESKRIV I BILLEDER

sig goddag til bolden



LØFT OG SKYD

"struds"



Kan du huske denne her?

appelsiner	æbler
bananer	pærer

www.coachnielsen.dk

Minitræner - Herlev - sep 2011