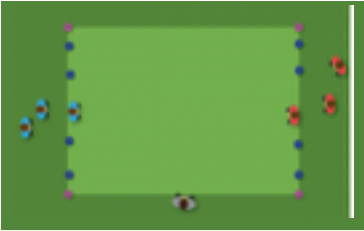
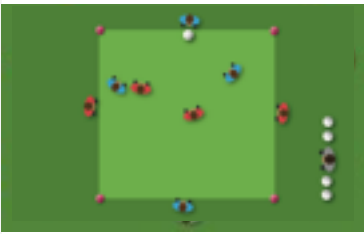
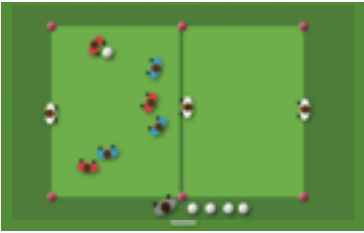









# U12-U13 Program 4A | Tema: Dybde og bredde - 1v1



| Station | Tid | Øvelse   | Fokuspunkt (vælg 1-2)  | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|--|-------|-------|
| 1       | 15  |  <b><u>1v1 uden bold</u></b>                    | Kropsfinter<br>Retningskift<br>Temposkift                                      | 6-8   |       |
| 2       | 15  |  <b><u>2v2+2</u></b>                            | Ud af skyggen<br>1. berøring med begge ben<br>Spille igennem eller udenom pres | 8-10  |       |
| 3       | 15  |  <b><u>3v3+3 - Twente</u></b>                  | Ud af skyggen<br>1. berøring med begge ben<br>Spille igennem eller udenom pres | 9-11  |       |
| 4       | 15  |  <b><u>Horst Wein 4v4 - fast angriber</u></b> | Ud af skyggen<br>1. berøring med begge ben<br>Spille eller drible?             | 12-16 |       |
| 5       | 15  |  <b><u>Kamp</u></b>                           |  |       |       |

# U12-U13 Program 4 | Tema: Dybde og bredde - 1v1



| Station | Tid | Øvelse  | Fokuspunkt (vælg 1-2)   | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|---|-------|-------|
| 1       | 15  |  <b>Flyt bolden med kroppen</b>                | Koordination og balance<br>Boldkontrol  | 6-12  |       |
| 2       | 15  |  <b><u>2v2 - med pres forfra og bagfra</u></b> | Aktiv 1. berøring<br>Ud af skyggen<br>1. berøringer med begge ben<br>Spille eller drible?     | 8-12  |       |
| 3       | 15  |  <b><u>3v1 - med 3 hold</u></b>               | Aktiv 1. berøring<br>Ud af skyggen<br>1. berøringer med begge ben<br>Trække presset til sig   | 9-12  |       |
| 4       | 15  |  <b><u>3v3 - med 6 mål</u></b>               | Aktiv 1. berøring<br>Ud af skyggen<br>1. berøringer med begge ben<br>Bevægelse for boldholder | 6-12  |       |
| 5       | 15  |  <b><u>Kamp</u></b>                          |   |       |       |