

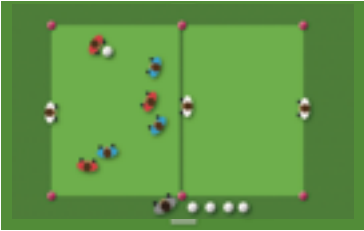

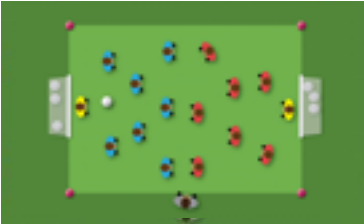




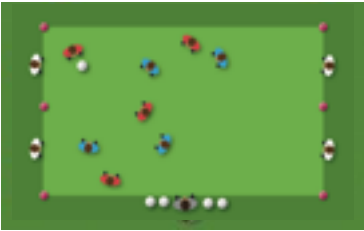
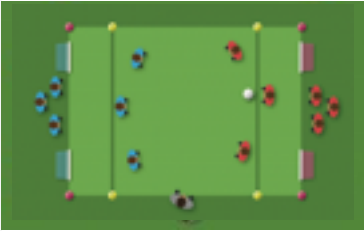
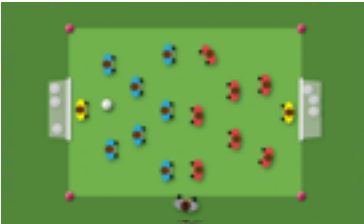
U12-U13 Program 5A | Tema: Vende spillet - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Flipperen</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Spille på så berøringer som muligt	4-12	
2	15	 <u>3v1</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Boldholder skal have 2 spilmuligheder	8-12	
3	15	 <u>3v3+3 Twente</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet til ny firkant	9-11	
4	15	 <u>Horst Wein 4v4</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet Skabe bredde i banen	8-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U12-U13 Program 5 | Tema: Vende spillet - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Farveflipperen	Åben krop ved boldmodtagelse Spille på så berøringer som muligt Orientering	4-12	
2	15	 3v1 i 2 firkanter (evt 2 baner)	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet til ny firkant	5-10	
3	15	 4v4+4 Barcelona	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet	10-14	
4	15	 Horst Wein 4v4	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet Skabe bredde i banen	8-16	
5	15	 Kamp			