

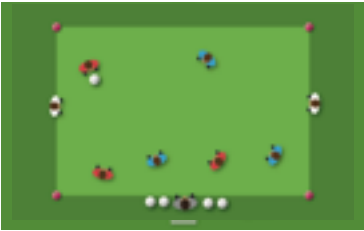
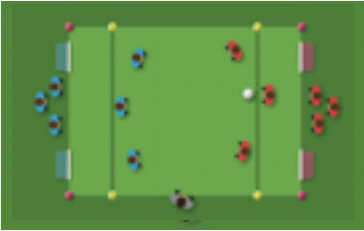





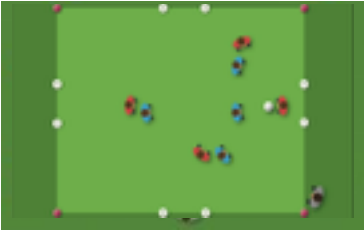


U12-U13 Program 9A | Tema: Spil og løb - pasninger



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|--|-------|-------|
| 1 | 15 |  <p>Farvespil</p> | Fart i pasninger Orientering Bevægelse efter pasning Aktiv 1. berøring | 6-12 | |
| 2 | 15 |  <p>2v2 centrum</p> | Fart i pasninger Bevægelse efter pasning Aktiv 1. berøring Forsvarer skal sprinte i pres Genpres ved boldtab | 8-12 | |
| 3 | 15 |  <p>3v3+2</p> | Fart og kvalitet i pasninger Bevægelse efter pasning Genpres ved boldtab | 6-12 | |
| 4 | 15 |  <p>Horst Wein 4v4</p> | Fart og kvalitet i pasninger Bevægelse efter pasning Genpres ved boldtab | 8-16 | |
| 5 | 15 |  <p>Kamp</p> | | | |

U12-U13 Program 9B | Tema: Spil og løb - pasninger



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|--|-------|-------|
| 1 | 15 |  Footwork med pasning | Drible og afslutte med begge ben Kvalitet og fart i pasninger | 6-12 | |
| 2 | 15 |  2v2 - fejlvendt | Fart i pasninger Bevægelse efter pasning Forsvarer skal sprinte i pres Genpres ved boldtab | 8-12 | |
| 3 | 15 |  4v4 Milan med keglemål (spil evt med 1-2 jokere) | Fart i pasninger Aktiv 1. berøring Bevægelse efter pasning Genpres ved boldtab | 8-12 | |
| 4 | 15 |  3-zone spil | Fart i pasninger Aktiv 1. berøring Bevægelse efter pasning Skabe overtal Genpres ved boldtab | 10-14 | |
| 5 | 15 |  Kamp | | | |