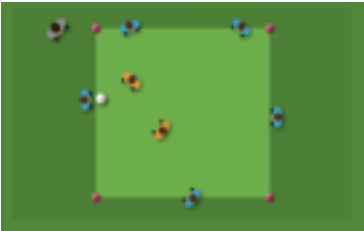

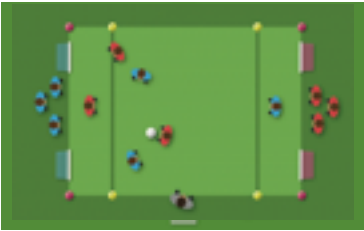
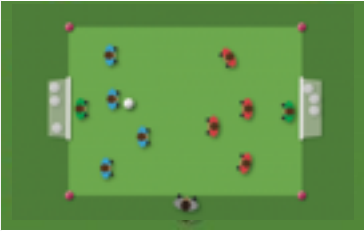
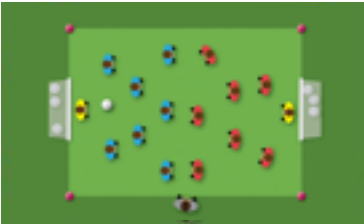





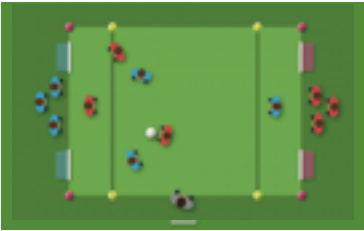

U12-U13 Program 11A | Tema: Dybde og bredde - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15		5v2	Bruge begge ben Spille igennem eller udenom pres Spille med max 2 berøringer	7-14
2	15		1v1	Retnings- og temposkift Drible begge veje forbi modstander Genpres ved boldtab Forsvarer skal sprinte i pres	6-8
3	15		<u>Horst Wein - fast angriber</u>	Gøre banen stor ved boldbesiddelse Spille dybt på angriber	8-16
4	15		5v5 (evt 1-2 jokere)	Gøre banen stor ved boldbesiddelse Spille dybt på angriber	8-12
5	15		Kamp		

U12-U13 Program 11B | Tema: Dybde og bredde - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Bolde på stribe</u>	Driblinger i høj fart	8-12	
2	15	 <u>1v1 med bånder</u>	Gøre sig spilbar - ud af skyggen Løbe i ryggen på forsvarer	4-12	
3	15	 <u>Grøftespil</u> (evt med 1-2 jokere)	Gøre banen stor ved boldbesiddelse Dybdeløb uden bold Spille dybt i frit rum	8-12	
4	15	 <u>Horst Wein - fast angriber</u>	Gøre banen stor ved boldbesiddelse Spille dybt på angriber	8-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			