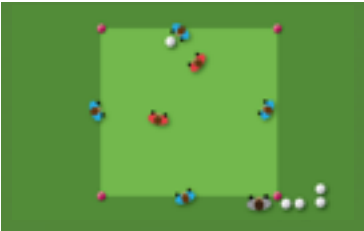

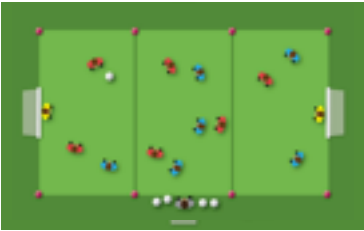
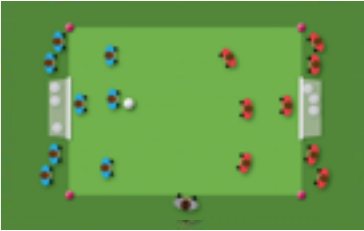
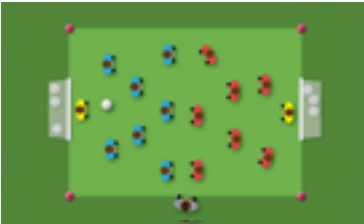


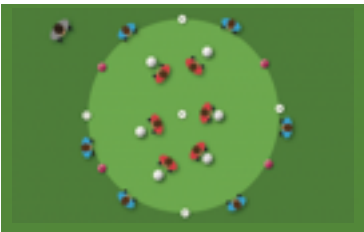
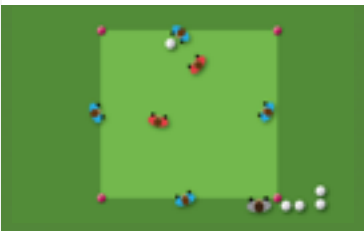
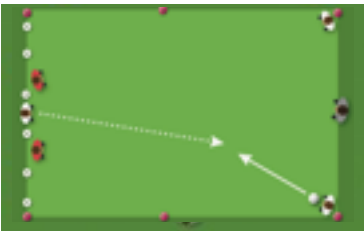


U12-U13 Program 2A | Tema: Spil og løb - pasninger



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|--|-------|-------|
| 1 | 15 |  <u>4v2/5v2</u> | Ud af skyggen Fart og kvalitet i pasninger Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben | 6-12 | |
| 2 | 15 |  <u>Farvemix</u> | Fart og kvalitet i pasninger Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben | 6-12 | |
| 3 | 15 |  <u>3-zone spil</u> | Fart og kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder Skabe bredde og dybde | 10-12 | |
| 4 | 15 |  <u>Interval 3v3/4v4</u> | Fart og kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder Høj intensitet Komme hurtigt til afslutning Afslutte med begge ben | 12-16 | |
| 5 | 15 |  <u>Kamp</u> | | | |

U12-U13 Program 2B | Tema:Spil og løb - pasninger



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|--|-------|-------|
| 1 | 15 |  Cirklen i 4 zoner | Fart og kvalitet i pasninger Bruge begge ben Bevægelse til nyt område efter pasning Orientering efter frit område | 8-12 | |
| 2 | 15 |  5v2/6v2 (1-2 spillere centralt) | Ud af skyggen Fart og kvalitet i pasninger Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben | 7-16 | |
| 3 | 15 |  3v2 - fejlvendt | Fart og kvalitet i pasninger Bruge begge ben Bevægelse til nyt område efter pasning Bevægelse for boldholder | 10-15 | |
| 4 | 15 |  Milan 4v4 (evt med 1-2 jokere) | Fart og kvalitet i pasninger Bruge begge ben Bevægelse til nyt område efter pasning Bevægelse for boldholder | 8-10 | |
| 5 | 15 |  Kamp | | | |