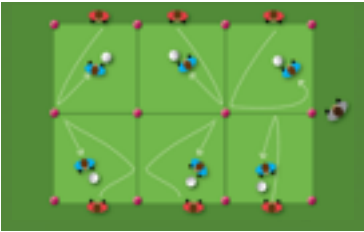








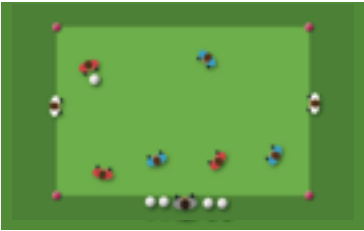
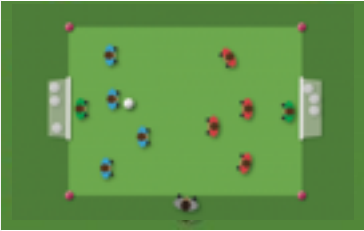
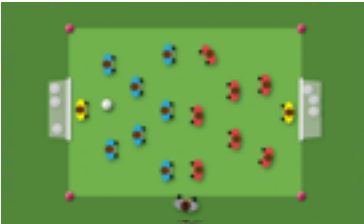
# U12-U13 Program 6A | Tema: Vende spillet - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Cuts i par</u></b></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Cuts med begge ben Temposkift efter cut/vending	6-12	
2	15	 <p><b><u>1v1 - med forskudte mål</u></b></p>	Temposkift Retningsskift Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres	6-8	
3	15	 <p><b><u>2v2 - fejlvendt</u></b></p>	Temposkift Retningsskift Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres	8-12	
4	15	 <p><b><u>HW 5v5/6v6</u></b> (evt med 1-2 jokere)</p>	Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres Bevægelse for boldholder Vende spillet	10-12	
5	15	 <p><b><u>Kamp</u></b></p>			

# U12-U13 Program 6B Tema: Vende spillet - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Boca Juniors</u></b>	Korrekt udførelse af øvelserne Cuts med begge ben Temposkift efter cut/vending	8-12	
2	15	 <b><u>1v1 - til siden</u></b>	Temposkift Retningsskift Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres	6-8	
3	15	 <b><u>3v3+2</u></b>	Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres Bruge begge ben Ud af skyggen	6-10	
4	15	 <b><u>5v5/6v6</u></b>	Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres Bruge begge ben Ud af skyggen Bevægelse for boldholder	10-12	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			