






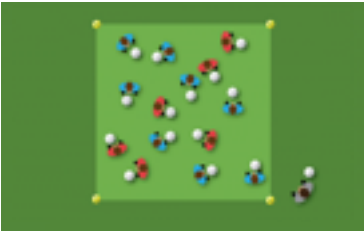
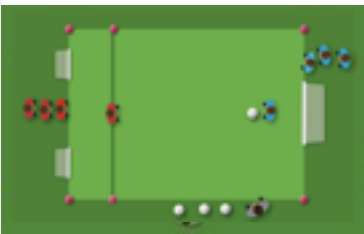


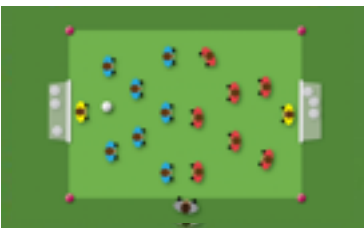
# U12-U13 Program 8A | Tema: Gennembrud - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Teknik og Agility</u></b>	Forskellige bevægelser med/ uden bold forlæns, sidelæns og baglæns Balance	<b>8-12</b>	
2	15	 <b><u>1v1 - til baglinie</u></b>	Retningsskift Afstand til forsvarsspiller Temposkift forbi forsvarsspiller Gå begge veje	<b>6-8</b>	
3	15	 <b><u>2v2</u></b>	Lægge pres på modstanderne med bolden Bevægelse for boldholder Skabe 2v1 Spille eller dribble	<b>8-12</b>	
4	15	 <b><u>HW 3v3 - fast angriber</u></b>	Lægge pres på modstanderne med bolden Bevægelse for boldholder Spille forbi modstandernes pres	<b>6-12</b>	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			

# U12-U13 Program 8B Tema: Gennembrud - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Halefanger</b></p>	Kropsfinter Temposkift Retningskift	6-12	
2	15	 <p><b>1v1 - med omstilling</b></p>	Retningskift Afstand til forsvarsspiller Temposkift forbi forsvarsspilleren Hurtigt omstilling fra angriber til forsvarer	6-8	
3	15	 <p><b>3v3+3 - Twente</b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Flytte bolden til frit område Spille eller dribble igennem pres	9-11	
4	15	 <p><b>HW 4v4 - fast angriber</b></p>	Lægge pres på modstanderne med bolden Bevægelse for boldholder Spille forbi modstandernes pres	8-16	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			