

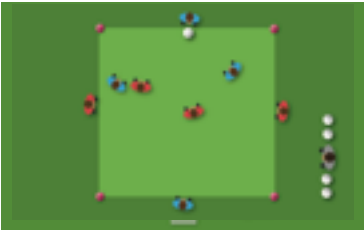

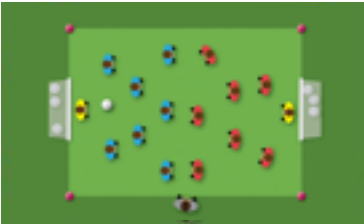


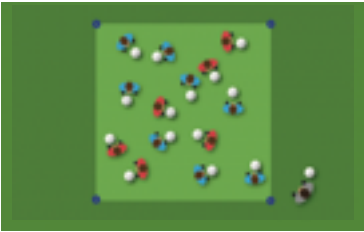
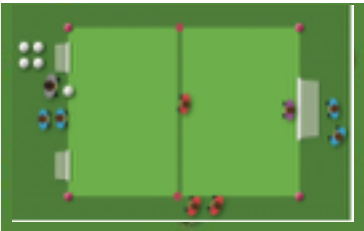



U12-U13 Program 7A | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Nørreport</u></p>	Bolden tæt på fødderne Temposkift	6-12	
2	15	 <p><u>1v1 - med vending</u></p>	Orientering inden vending Bruge begge ben Blive retvendt Temposkift forbi forsvarer	6-8	
3	15	 <p><u>2v2+2/3v3+2</u></p>	1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Vende spillet Spille igennem eller udenom pres	8-10	
4	15	 <p><u>HW 3v3 - diagonal</u></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Vende spillet Orientering efter frit mål	6-12	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			

U12-U13 Program 7B Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos	Vendinger med inderside, yderside, fodsål og bagom støttebenet Bruge begge ben Temposkift	6-12	
2	15	 1v2 - fejlvendt med afslutning	Aktiv 1. berøring Orientering inden vending Bruge begge ben Komme hurtigt til afslutning	6-8	
3	15	 4v4+4 - Barcelona	Aktiv 1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Vende spillet Brug støttespiller til at vende spillet	10-12	
4	15	 HW 4v4 - diagonal	Aktiv 1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Vende spillet Brug støttespillet til at vende spillet	8-16	
5	15	 Kamp			