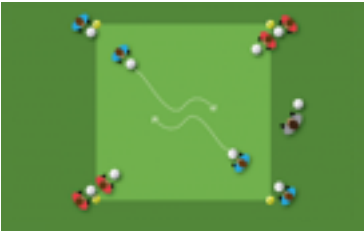


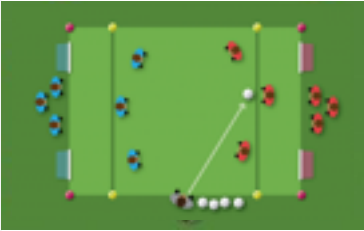




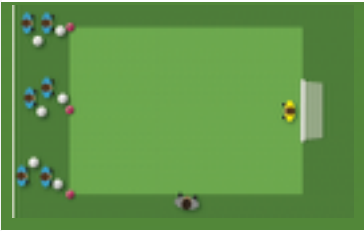


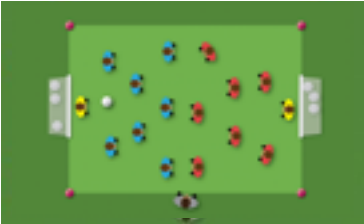
U12-U13 Program 5A | Tema: Spille eller drible - driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Driblekant</u>	Korrekt udførelse af finterne Bruge begge ben Temposkift efter finte	8-12	
2	15	 <u>1v1 - med 2 bolde</u>	Temposkift forbi forsvarsspiller Gå begge veje Orientering	8-12	
3	15	 <u>1v2 - retvendt x 2</u>	Lægge pres på modstanderen med bolden Temposkift efter finte Spille eller drible?	8-12	
4	15	 <u>HW 3v3</u>	Lægge pres på modstanderen med bolden Temposkift efter finte Spille eller drible? Orientering	6-12	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U12-U13 Program 5B Tema: Spille eller drible - driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15		<u>Footwork</u>	Korrekt udførelse af øvelserne Højest mulige tempo	6-12
2	15		<u>Rouletten</u>	Lægge pres på modstanderen med bolden Temposkift forbi modstanderen Spille eller drible? Bevægelse for boldholder (2v1)	8-12
3	15		<u>3v2 - med 3 keglemål</u>	Lægge pres på modstanderen med bolden Temposkift forbi modstanderen Spille eller drible? Bevægelse for boldholder	10-15
4	15		<u>5v5</u>	Spille eller drible?	8-12
5	15		<u>Kamp</u>		