

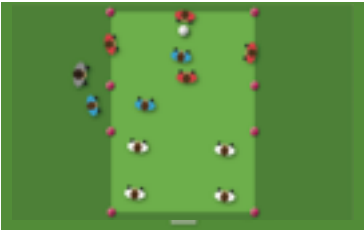
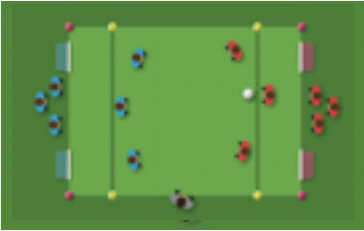
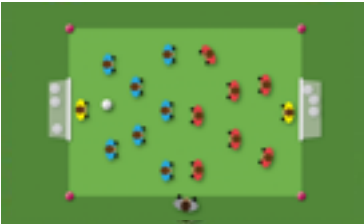





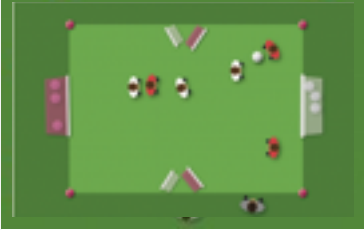

# U12-U13 Program 1A | Tema: Vende spillet - Cuts



| Station | Tid | Øvelse   | Fokuspunkt (vælg 1-2)   | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|---|-------|-------|
| 1       | 15  |  <b><u>Boca Juniors</u></b>     | Finter<br>Cuts<br>Vendinger<br>Drible med begge ben<br>Temposkift                               | 8-12  |       |
| 2       | 15  |  <b><u>1v1 til siden</u></b>    | Retningskift vha. cuts og vendinger<br>Temposkift<br>Forsvarer skal sprinte i pres              | 4-6   |       |
| 3       | 15  |  <b><u>Vendespil</u></b>       | Spilvendinger<br>Ud af skyggen<br>Åben krop ved boldmodtagelse<br>Forsvarer skal sprinte i pres | 8-12  |       |
| 4       | 15  |  <b><u>Horst Wein 4v4</u></b> | Spilvendinger<br>Skabe bredde og dybde  | 6-12  |       |
| 5       | 15  |  <b><u>Kamp</u></b>           |   |       |       |

# U12-U13 Program 1B | Tema: Vende spillet - Cuts



| Station | Tid | Øvelse  | Fokuspunkt (vælg 1-2)  | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|--|-------|-------|
| 1       | 15  |  <b><u>Boca Juniors</u></b>      | Finter<br>Cuts<br>Vendinger<br>Drible med begge ben<br>Temposkift                                | 8-12  |       |
| 2       | 15  |  <b><u>1v1 - sidevendt</u></b>   | Retningskift vha. cuts og vendinger<br>Temposkift<br>Omstilling ved boldtab                      | 6-8   |       |
| 3       | 15  |  <b><u>3v1 - 3 hold</u></b>     | Spilvendinger<br>Ud af skyggen<br>Åben krop ved boldmodtagelse<br>Forsvarere skal sprinte i pres | 8-10  |       |
| 4       | 15  |  <b><u>3v3 - med 6 mål</u></b> | Højt pres fra forsvarere<br>Spilvendinger<br>Omstilling ved boldtab                              | 6-12  |       |
| 5       | 15  |  <b><u>Kamp</u></b>            |  |       |       |