






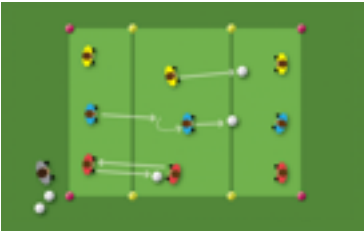
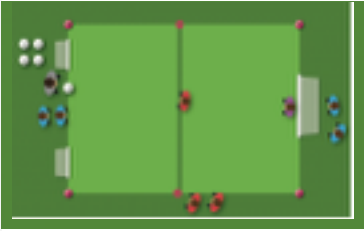



U12-13 Program 2A | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Motorik og Agility</u></p>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, sidelæns og baglæns.	6-12	
2	15	 <p><u>1v1 - fejlvendt</u></p>	Orientering inden boldmodtagelse Forsøge at blive retvendt Orientering inden boldmodtagelse Forsvarer skal forhindre angriber i at blive retvendt Omstilling ved boldtab	6-8	
3	15	 <p><u>6v2 - med 2 centralt (evt. 2 firkanter)</u></p>	Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet centralt	8-16	
4	15	 <p><u>Horst Wein - diagonal</u></p>	Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet Orientering inden vending	6-16	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			

U12-13 Program 2B | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Farve Vendespil</p>	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i vendinger Vende på 1. berøring	6-12	
2	15	 <p>1v2 - fejlvendt</p>	Hurtigt komme til afslutning Vende på 1. berøring Aktiv 1. berøring Vende med begge ben Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-9	
3	15	 <p>3v3+2</p>	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i vendinger Omstilling ved boldtab	6-10	
4	15	 <p>Horst Wein 4v4</p>	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i vendinger Omstilling ved boldtab	6-16	
5	15	 <p>Kamp</p>			