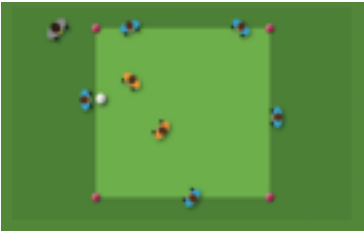
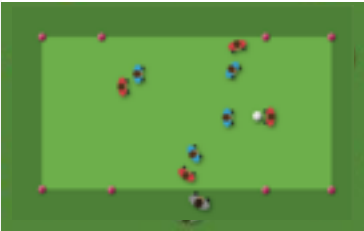


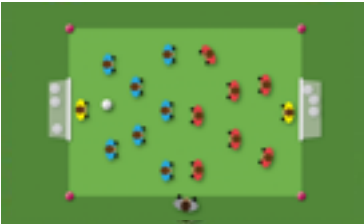



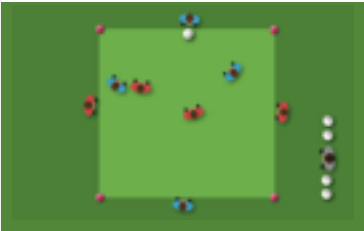
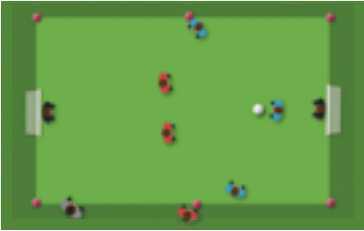


U12-U13 Program 4A | Tema: Dybde og bredde - pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 5v2	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i pasninger Dybde og bredde	6-8	
2	15	 Grøftespil (Evt. 1-2 jokere)	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder Dybde og bredde	8-10	
3	15	 3v2 - med afslutning	Aktiv 1. berøring Kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder Omstilling ved boldtab	8-12	
4	15	 Horst Wein 4v4 - fast angriber	Kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder Dybde og bredde	8-16	
5	15	 Kamp			

U12-U13 Program 4 | Tema: Dybde og bredde - pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Farvemix	Forberedelse før boldmodtagelse Kvalitet i pasninger Orientering	6-12	
2	15	 2v2+2	Kvalitet i pasninger Åben krop ved boldmodtagelse Dybde og bredde	8-10	
3	15	 3v2 - fast angriber	Aktiv 1. berøring Kvalitet i pasninger Omstilling ved boldtab	10-12	
4	15	 5v5	Kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder Trække presset væk fra boldholder Dybde og bredde Omstilling ved boldtab	8-12	
5	15	 Kamp			