
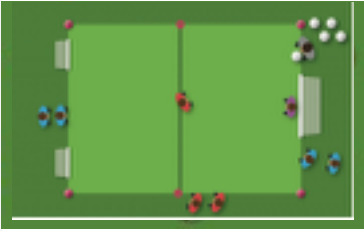










# U12-U13 Program 3A | Tema: Gennembrud - afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Footwork med afslutninger</u></b>	Korrekt udførelse af øvelserne Højest mulige tempo Afslutninger med begge ben	6-12	
2	15	 <b><u>1v2 - retvendt med afslutning</u></b>	Aktiv 1. berøring Komme hurtigt til afslutning Afslutninger med begge ben	8-12	
3	15	 <b><u>3v2 med fast angriber</u></b>	Aktiv 1. berøring Bevægelse for boldholder Komme hurtigt til afslutning Afslutninger med begge ben	10-12	
4	15	 <b><u>5v5</u></b>	Bevægelse for boldholder Komme hurtigt til afslutning Afslutninger med begge ben	10-12	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			

# U12-U13 Program 3B | Tema: Gennembrud - afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Teknik og Agility</u></b></p>	Forskellige bevægelser med/ uden bold forlæns, baglæns og sidelæns	8-12	
2	15	 <p><b><u>1v2 - sidevendt med afslutning</u></b></p>	Aktiv 1. berøring Komme hurtigt til afslutning Afslutninger med begge ben	8-12	
3	15	 <p><b><u>3v2 - med afslutning</u></b></p>	Aktiv 1. berøring Komme hurtigt til afslutning Afslutninger med begge ben Lægge pres på modstander med bolden Bevægelse for boldholder	10-12	
4	15	 <p><b><u>Horst Wein 4v4 - fast angriber</u></b></p>	Aktiv 1. berøring Bevægelse for boldholder Spille igennem pres op på angriber	8-16	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			