
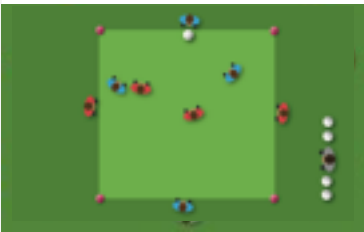










U12-U13 Program 4A | Tema: Dybde og bredde - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>1v1 uden bold</u>	Kropsfinter Retningskift Temposkift	6-8	
2	15	 <u>2v2+2</u>	Ud af skyggen 1. berøring med begge ben Spille igennem eller udenom pres	8-10	
3	15	 <u>3v3+3 - Twente</u>	Ud af skyggen 1. berøring med begge ben Spille igennem eller udenom pres	9-11	
4	15	 <u>Horst Wein 4v4 - fast angriber</u>	Ud af skyggen 1. berøring med begge ben Spille eller drible?	12-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U12-U13 Program 4 | Tema: Dybde og bredde - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Flyt bolden med kroppen	Koordination og balance Boldkontrol	6-12	
2	15	 <u>2v2 - med pres forfra og bagfra</u>	Aktiv 1. berøring Ud af skyggen 1. berøringer med begge ben Spille eller drible?	8-12	
3	15	 <u>3v1 - med 3 hold</u>	Aktiv 1. berøring Ud af skyggen 1. berøringer med begge ben Trække presset til sig	9-12	
4	15	 <u>3v3 - med 6 mål</u>	Aktiv 1. berøring Ud af skyggen 1. berøringer med begge ben Bevægelse for boldholder	6-12	
5	15	 <u>Kamp</u>			