








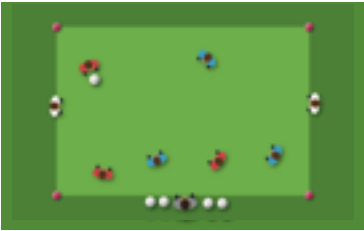
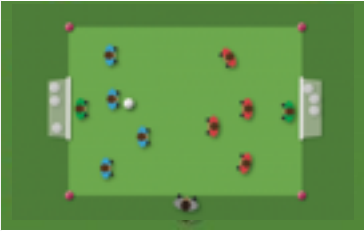
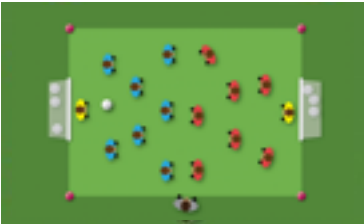
# U12-U13 Program 6A | Tema: Vende spillet - Cuts



| Station | Tid | Øvelse   | Fokuspunkt (vælg 1-2)  | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|--|-------|-------|
| 1       | 15  |  <p><b><u>Cuts i par</u></b></p>                            | Korrekt udførelse af øvelserne<br>Cuts med begge ben<br>Temposkift efter cut/vending   | 6-12  |       |
| 2       | 15  |  <p><b><u>1v1 - med forskudte mål</u></b></p>               | Temposkift<br>Retningsskift<br>Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres               | 6-8   |       |
| 3       | 15  |  <p><b><u>2v2 - fejlvendt</u></b></p>                      | Temposkift<br>Retningsskift<br>Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres               | 8-12  |       |
| 4       | 15  |  <p><b><u>HW 5v5/6v6</u></b><br/>(evt med 1-2 jokere)</p> | Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres<br>Bevægelse for boldholder<br>Vende spillet | 10-12 |       |
| 5       | 15  |  <p><b><u>Kamp</u></b></p>                                |  |       |       |

# U12-U13 Program 6B Tema: Vende spillet - Cuts



| Station | Tid | Øvelse  | Fokuspunkt (vælg 1-2)   | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|---|-------|-------|
| 1       | 15  |  <b><u>Boca Juniors</u></b>    | Korrekt udførelse af øvelserne<br>Cuts med begge ben<br>Temposkift efter cut/vending                      | 8-12  |       |
| 2       | 15  |  <b><u>1v1 - til siden</u></b> | Temposkift<br>Retningsskift<br>Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres                                  | 6-8   |       |
| 3       | 15  |  <b><u>3v3+2</u></b>          | Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres<br>Bruge begge ben<br>Ud af skyggen                             | 6-10  |       |
| 4       | 15  |  <b><u>5v5/6v6</u></b>       | Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres<br>Bruge begge ben<br>Ud af skyggen<br>Bevægelse for boldholder | 10-12 |       |
| 5       | 15  |  <b><u>Kamp</u></b>          |   |       |       |