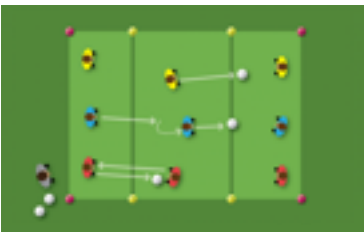
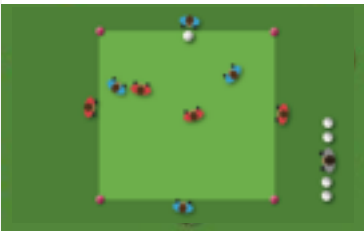





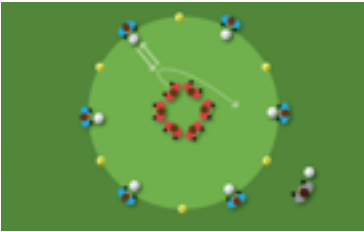

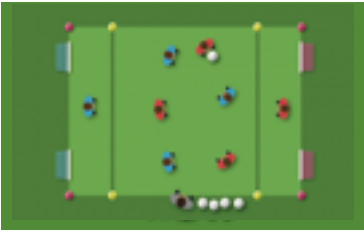
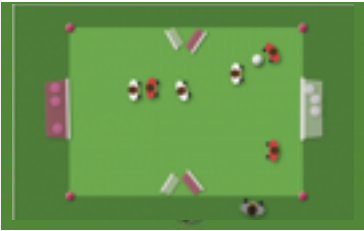

# U12-U13 Program 10A | Tema: Vende spillet - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Farve vendespil i 3 zoner</b>	Kvalitet i 1. berøringer og vendinger Åben krop ved boldmodtagelse	6-12	
2	15	 <b>2v2+2</b>	Kvalitet i 1. berøringer og vendinger Brug begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	8-10	
3	15	 <b>6v3 - med 4 mål</b>	Kvalitet i 1. berøringer og vendinger Åben krop ved boldmodtagelse Brug begge ben	9-10	
4	15	 <b>5v5</b> (evt. faste bander på siderne)	Kvalitet i 1. berøringer og vendinger Åben krop ved boldmodtagelse Brug begge ben	10-12	
5	15	 <b>Kamp</b>			

# U12-U13 Program 10B Tema: Vende spillet - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Cirklen</u></b></p>	1. berøringer med inderside, yderside, lår og bryst Bruge begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Vende på 1. berøring	8-12	
2	15	 <p><b><u>3v1 - i 2 firkanter</u></b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet til nyt område Åben krop ved boldmodtagelse	5-8	
3	15	 <p><b><u>HW 4v4 - fast støttespiller</u></b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet til frit område vha. støttespilleren	8-16	
4	15	 <p><b><u>4v4 - på 6 mål</u></b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet til frit område Vende spillet på 1. berøring	8-10	
5	15	 <p><b><u>Kamp</u></b></p>			