
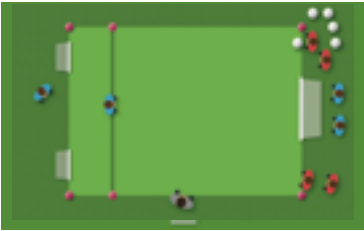
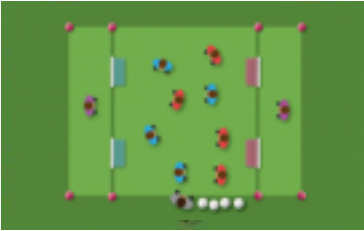
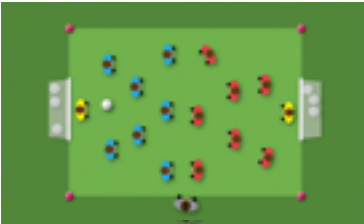


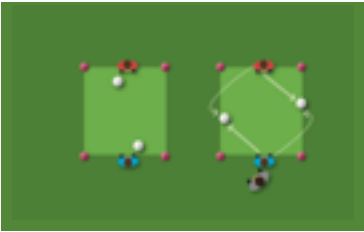




U12-U13 Program 11A | Tema: Spil og løb - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Boca Juniors</u>	Finter, driblinger, vendinger og cuts Bruge begge ben Temposkift	8-12	
2	15	 <u>1v1 - til omvendte mål</u>	Frigøre bolden fra modstander vha. cuts Temposkift	6-8	
3	15	 <u>2v2 pres forfra og bagfra</u>	Frigøre bolden fra modstander vha. cuts Temposkift Bevægelse for boldholder	8-12	
4	15	 <u>Horst Wein 3v3/4v4 - med omvendte mål</u>	Frigøre bolden fra modstander vha. cuts og vendinger Temposkift Bevægelse for boldholder	6-12	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U12-U13 Program 11B Tema: Spil og løb - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Pardans</p>	Korrekt udførelse af øvelserne Bruge begge ben Finde rytme med makker	6-8	
2	15	 <p>1v1 - med 2 keglemål</p>	Frigøre bolden fra modstander vha. cuts og vendinger Temposkift	6-8	
3	15	 <p>3v2 (3) - med pres bagfra</p>	Angriber lægger pres på forsvaret med bolden Bevægelse for boldholder	8-12	
4	15	 <p>3-zone-spil</p>	Bevægelse for boldholder Skabe overtal	10-12	
5	15	 <p>Kamp</p>			