
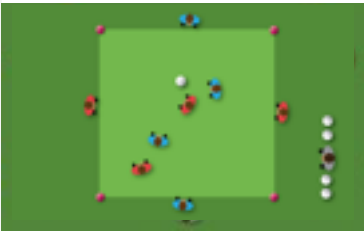

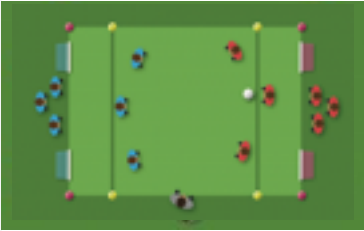



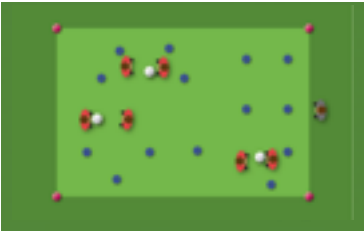

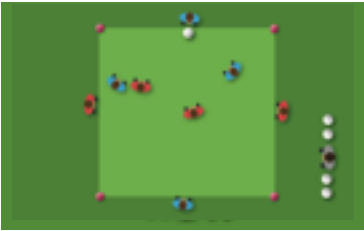
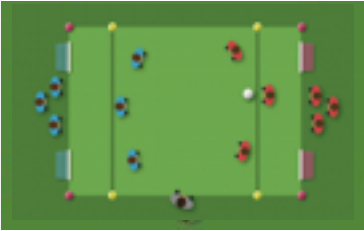

U12-U13 Program 1A | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>1v1 med bänder</u>	Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres Bruge begge ben	8-12	
2	15	 <u>Southampton</u>	Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Bruge begge ben	8-10	
3	15	 <u>2v2 - centrum</u>	Orientering inden boldmodtagelse Ud af skyggen Aktiv 1. berøring	8-12	
4	15	 <u>Horst Wein 4v4</u>	Orientering inden boldmodtagelse Ud af skyggen Aktiv 1. berøring - væk fra pres	6-12	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U12-U13 Program 1B | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos med keglemål	1. berøringer med inderside, yderside og bagom støttebenet Bruge begge ben - både afleveringer og 1. berøringer	8-12	
2	15	 3v1	Ud af skyggen Aktiv 1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben	8-12	
3	15	 2v2+2	Ud af skyggen Aktiv 1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben	8-10	
4	15	 Horst Wein 5v5	Orientering inden boldmodtagelse Ud af skyggen Aktiv 1. berøring Bruge begge ben	6-12	
5	15	 Kamp			