

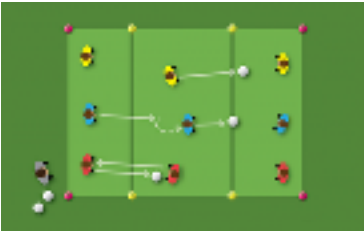
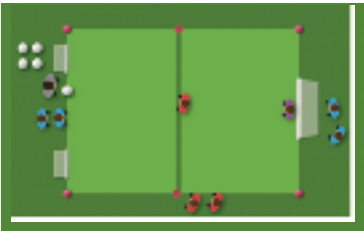
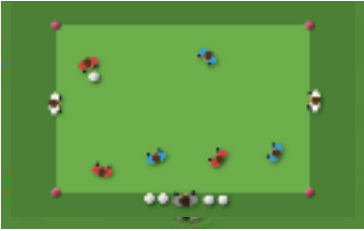


U12-13 Program 2A Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Motorik og Agility</u></p>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, sidelæns og baglæns. Hoppe, springe, hinke, kravle og slå kolbøtter	6-12	
2	15	 <p><u>1v1 - fejlvendt</u></p>	Orientering inden boldmodtagelse "Mærke" efter forsvarsspilleren Forsøge at blive retvendt Omstilling efter boldtab Forsvarer skal forhindre angriber i at blive retvendt	6-8	
3	15	 <p><u>2v2 - fejlvendt</u></p>	Orientering inden boldmodtagelse Forsøge at blive retvendt Omstilling efter boldtab Boldmodtager må ikke lægge bolden af	8-12	
4	15	 <p><u>Horst Wein - diagonal</u></p>	Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet	6-12	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			

U12-13 Program 2B | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Farve Vendespil</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i vendinger Bevægelse efter pasninger Bruge begge ben	6-12	
2	15	 <u>1v2 - fejlvendt</u>	Hurtigt komme til afslutning Vende på 1. berøring Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling efter boldtab	6-9	
3	15	 <u>3v3+2</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i vendinger Omstilling efter boldtab Bruge begge ben Spille med få berøringer	8-10	
4	15	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i vendinger Spille med få berøringer Omstilling efter boldtab	6-12	
5	15	 <u>Kamp</u>			