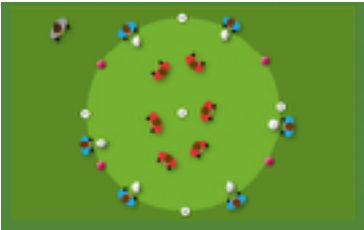






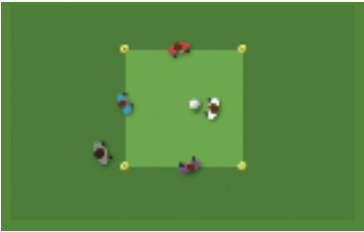




U12-U13 Program 5A Tema: Vende spillet - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Cirklen - 4 zoner</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Vende på 1. berøring Bruge begge ben 1. berøring med inderside/ yderside/fodsål Orientering	8-16	
2	15	 <u>3v1</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Spille væk fra pres	8-12	
3	15	 <u>3v3+3 Twente</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet til ny firkant Spil på 3. mand	9-11	
4	15	 <u>Horst Wein 4v4</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet Spille væk fra pres Spil på 3. mand	8-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U12-U13 Program 5B | Tema: Vende spillet - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Farveflipperen</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Spille på så berøringer som muligt Orientering Løb efter pasning på siderne	4-12	
2	15	 <u>2v2 ruders</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Ud af skyggen Bruge begge ben Løb for boldholder	5-10	
3	15	 <u>4v4+4 Barcelona</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet Spille væk fra pres	10-14	
4	15	 <u>Horst Wein 4v4</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet Spille væk fra pres Spil på 3. mand	8-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			