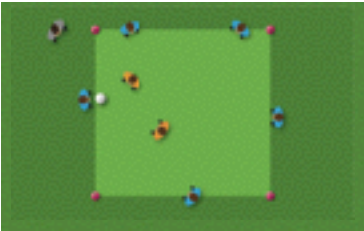







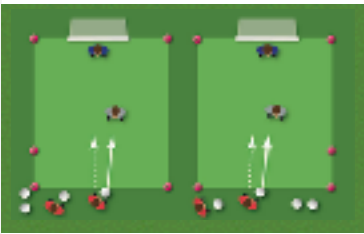
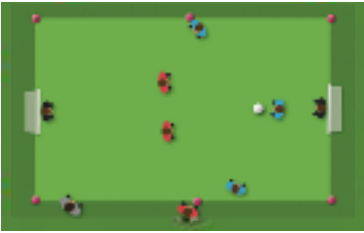
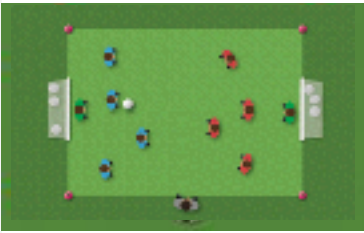

U12-U13 Program 4A | Tema: Dybde og bredde - pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>5v2</p>	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i pasninger 1 spiller placerer sig centralt Spille med max 1-2 berøringer	6-8	
2	15	 <p>Grøftespil (Evt. 1-2 jokere)</p>	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i pasninger Dybde og bredde Scoring ved bandespil	8-10	
3	15	 <p>3v2 - med afslutning</p>	Aktiv 1. berøring Kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder for at skabe plads Komme hurtigt til afslutning Omstilling efter boldtab Bandespil Overlap	8-12	
4	15	 <p>Horst Wein 4v4 - fast angriber</p>	Kvalitet i pasninger Spillerne skal skabe dybde og bredde i banen Bandespil	8-16	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U12-U13 Program 4 | Tema: Dybde og bredde - afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Bolde på stribe</u></p>	Driblinger i høj fart Bruge begge ben	6-12	
2	15	 <p><u>Afslutninger</u></p>	Død bold, med- eller modløbsbold Afslut med begge ben	4-6	
3	15	 <p><u>3v2 - fast angriber</u></p>	Aktiv 1. berøring Komme hurtigt til afslutning Skabe plads til boldholder Omstilling efter boldtab	10-12	
4	15	 <p><u>4v4</u></p>	Komme hurtigt til afslutning Skabe dybde og bredde i banen Omstilling efter boldtab	8-10	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			