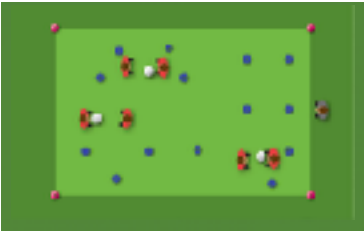


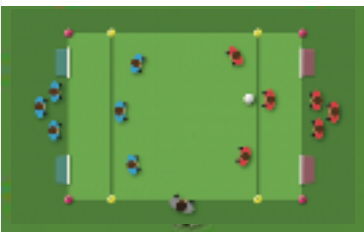





# U12-U13 Program 8A Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Boldkaos med keglemål</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben	8-12	
2	15	 <u>2v2+2</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering Bruge begge ben	8-16	
3	15	 <u>2v2 - 3 mål</u>	Sætte fart i 1. berøring Bevægelse for boldholder Forsvarer skal sprinte i pres Genpres ved boldtab	8-12	
4	15	 <u>Horst Wein 4v4</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Sætte fart i 1. berøring Bevægelse for boldholder Genpres ved boldtab	8-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Stjæle bolde</u>	Drille i høj fart Bruge begge ben	8-16	
2	15	 <u>Horst Wein 2v2</u>	Spille eller drille Høj intensitet Bevægelse for boldholder Genpres ved boldtab	8-12	
3	15	 <u>Interval 3v3</u>	Komme hurtigt til afslutning Høj intensitet	12-16	
4	15	 <u>Kampe på kryds</u>	Orientering Høj intensitet Bevægelse for boldholder Genpres ved boldtab	12-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			