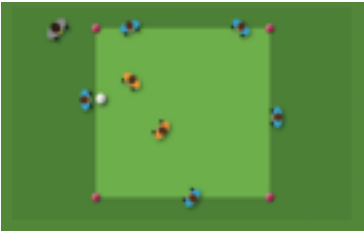
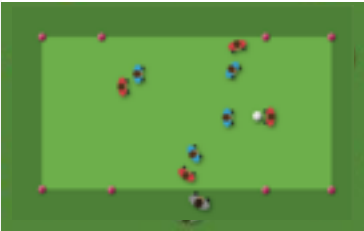


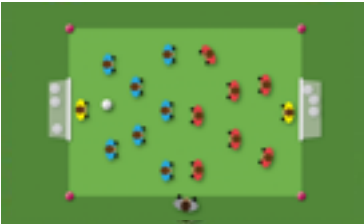



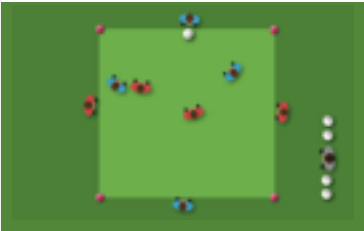
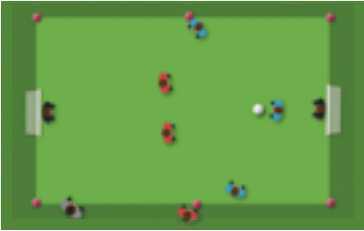


# U12-U13 Program 4A | Tema: Dybde og bredde - pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>5v2</b>	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i pasninger Dybde og bredde	6-8	
2	15	 <b>Grøftespil</b> (Evt. 1-2 jokere)	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder Dybde og bredde	8-10	
3	15	 <b>3v2 - med afslutning</b>	Aktiv 1. berøring Kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder Omstilling ved boldtab	8-12	
4	15	 <b>Horst Wein 4v4 - fast angriber</b>	Kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder Dybde og bredde	8-16	
5	15	 <b>Kamp</b>			

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



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Farvemix</b>	Forberedelse før boldmodtagelse Kvalitet i pasninger Orientering	6-12	
2	15	 <b>2v2+2</b>	Kvalitet i pasninger Åben krop ved boldmodtagelse Dybde og bredde	8-10	
3	15	 <b>3v2 - fast angriber</b>	Aktiv 1. berøring Kvalitet i pasninger Omstilling ved boldtab	10-12	
4	15	 <b>5v5</b>	Kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder Trække presset væk fra boldholder Dybde og bredde Omstilling ved boldtab	8-12	
5	15	 <b>Kamp</b>			