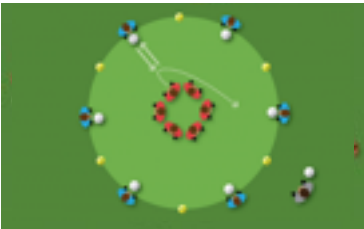


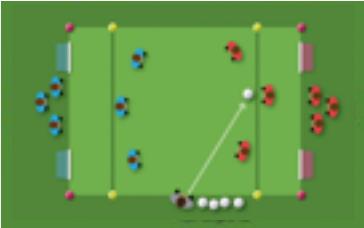



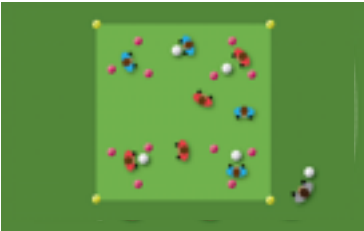

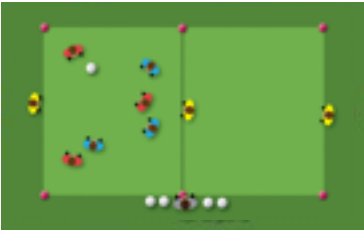
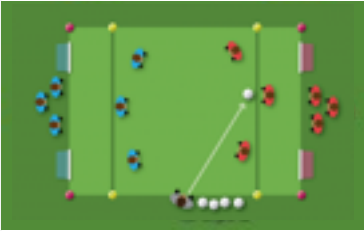

# U12-U13 Program 9A | Tema: Vendinger - formelt og funktionelt (i spil)



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkter	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Cirklen</u></b>	Korrekt udførelse af vendinger Brug begge ben Orientering inden boldmodtagelse	<b>8-16</b>	
2	15	 <b><u>Southampton</u></b>	Bruge begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	<b>8</b> (8-12)	
3	15	 <b><u>5v3 (6v3)</u></b>	Bruge begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	<b>8</b> (4-10)	
4	15	 <b><u>Horst Wein 3v3</u></b>	Bruge begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	<b>12</b> (6-12)	
5	15	 <b>Kamp</b>			

# U12-U13 Program 9B | Tema: 1. berøring og forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkter	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Boldkaos i par</b></p>	1. berøringer med begge ben Temposkift	<b>6-16</b>	
2	15	 <p><b>Farvespil</b> (Med pres: et hold uden bold forsøger at erobre de andre holds bolde)</p>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	<b>8</b> (6-12)	
3	15	 <p><b>Twente - 3v3+3</b></p>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	<b>9</b> (6-15)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 4v4</b></p>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	<b>10</b> (8-12)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>	Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse		