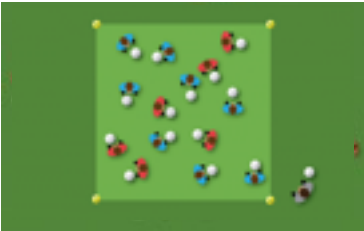
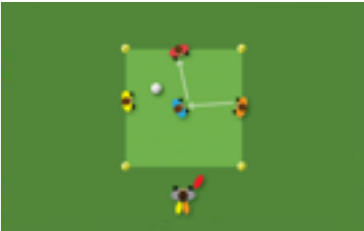





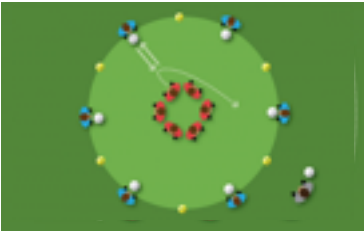

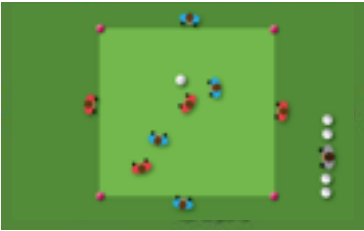


U12-U13 Program 11A | Tema: Orientering



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Boldkaos</u>	Orientering i forhold til de andre spillere	12	
2	15	 <u>Farveflipper</u>	Orientering inden boldmodtagelse Pasning på 2. berøring	8 (4-12)	
3	15	 <u>2v2 fejlvendt</u>	Orientering inden boldmodtagelse - efter med- og modspiller 1. berøring væk fra pres	12 (8-16)	
4	15	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Orientering inden boldmodtagelse - efter med- og modspiller	12 (6-18)	
5	15	 Kamp			

U12-U13 Program 11B | Tema: Orientering



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Cirklen	Orientering inden boldmodtagelse - 1. berøring væk fra pres	6-16	
2	15	 Farvemix	Orientering efter med- og modspiller inden boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres	9 (6-12)	
3	15	 Southampton	Orientering efter med- og modspillere	12 (8-16)	
4	15	 3-zone spil	Orientering efter med- og modspiller inden boldmodtagelse Offensiv 1. berøring (hvis muligt)	16 (12-20)	
5	15	 Kamp			